

Un espace d'authenticité – Mots appréciatifs

Objectifs :

- Créer un climat de bienveillance et de non-jugement ;
- Créer un espace de libre expression et d'authenticité ;
- Contrer notre biais de négativité ;
- Prendre conscience de nos forces naturelles ;
- Prendre conscience de ce que nous apportons à l'autre ;
- Ouvrir une nouvelle perception de soi ;
- Valoriser la singularité et la complémentarité de chacun ;
- Créer une dynamique d'entraide.

Zoom scientifique :

L'authenticité, comprise comme une congruence entre les valeurs, les actions et le soi, est associée à une variété de résultats psychologiques et professionnels positifs, notamment le bien-être et la satisfaction au travail. (Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006))

Le biais de négativité, ou la tendance à accorder plus d'attention aux informations négatives, peut avoir des effets délétères sur le bien-être et la performance. La prise de conscience et la correction de ce biais peuvent être bénéfiques dans des contextes comme le travail (Rozin, P., & Royzman, E. B. (2001)).

Le rôle de l'accompagnateur :

- Participer et donner vie à cet outil tout au long du parcours. Réserver des temps dédiés pour cela (par exemple après chaque activité ou en aval d'un entretien ;
- Vérifier dans un groupe que chaque participant reçoit des petits mots ;
- Vérifier que ce sont uniquement des mots appréciatifs sans aucun jugement ;
- Préciser que cela représente le ressenti de chacun ;
- Préciser que à terme, ce que disent les gens ne détermine en rien ce que nous sommes, nous sommes libres des opinions positives et négatives, cela ne doit pas avoir d'impact sur comment nous nous sentons.

Adaptations : Les formes possibles

En présentiel, cette activité peut prendre la forme de verres de bienveillance et de petits papiers de couleurs. Chacun a un verre à son nom qui se remplit au fur et à mesure de petits papiers appréciatifs. Il est aussi possible d'utiliser des enveloppes, des boîtes ou autres idées.

En ligne, ces retours positifs se font via la boîte de dialogue. Avec des enfants il est aussi possible de transformer ces petits mots en dessins.

Ressources/ matériel nécessaire

- Cartes talents textes pour aider ceux qui ont besoin de vocabulaire pour écrire ces mots ;
- En présentiel : un bloc de petits papier colorés, feutres, stylos ou via le chat sur Zoom.

Offrir des exemples de petits mots. Leur montrer un nuage de mots pour soutenir cet exercice.

Un espace d'authenticité – Mots appréciatifs



Introduction :

Notre cerveau est programmé par défaut en mode survie. Il est ainsi à l'affût des dangers et menaces de son environnement. Ce biais de négativité est le fruit de notre évolution. Mais dans notre monde actuel, notre réseau cérébral nous fait souvent voir des risques là où il n'y en a pas et nous fait ainsi passer à côté de la beauté de nos rencontres et de la vie.

Afin de trouver l'équilibre et ne pas vivre en nous focalisant uniquement sur la peur de ce qui peut arriver, il est important aujourd'hui de développer notre attention sur le positif qui nous entoure et qui se trouve aussi en nous.

Énoncé :

Tout au long de l'accompagnement et au-delà, vous êtes invités à être à l'affût du positif chez l'autre. De manière proactive, écrivez les forces que vous observez chez l'autre et ce pour quoi vous ressentez de la gratitude et offrez-lui ces petits mots au fur et à mesure. L'intention est ici de regarder l'autre comme un enfant, sans les frontières de notre égo et de nos anciennes blessures. Admirer la singularité de chacun et se reconnecter à la nôtre. L'objectif est ainsi de nous offrir un espace bienveillant et de non-jugement dans lequel nous pourrions être entièrement nous-même.

Telle une fleur imprégnée de soleil, ce regard ouvert et bienveillant que nous allons nous offrir mutuellement va nous permettre de nous épanouir pleinement et de bénéficier du meilleur environnement pour la construction d'une vie professionnelle alignée et riche de sens.

Vous pouvez aussi mettre en place ce jeu dans votre famille et avec vos amis.

Complétez ces phrases et offrez-les :

Merci pour...

J'aime cela chez toi...

A ton contact, je me sens...

Mots clefs appréciatifs

Ressources pour vous aider :

Cartes images et textes du jeu « talents »