

# **Projet activité : bien-être / découverte de soi / conscience de soi**

## **Introduction :**

Quand je propose des activités, j'ai l'impression que je touche un peu à tout, sans avoir réellement le souhait de m'enfermer dans une activité précise : Quand je propose une activité artistique, ce n'est que rarement dans un but purement occupationnel, idem pour des activités qui touchent à l'expression corporelle, les jeux de rôles ... Le but est de créer une expérience qui peut permettre aux participants, de se voir différemment, de se découvrir sous un autre angle. L'activité peut rendre explicite des paradigmes sous-jacents au fonctionnement d'un groupe, qui restent d'habitude invisibles et qui ne s'expriment pas.

Comme dirait Guy Ausloos (psychiatre / thérapeute systémicien) : c'est « ... quelque chose qui fait qu'on ne voit plus les choses comme avant, que l'on s'étonne, et qui fait dire : je n'avais jamais posé la question comme ça, où : je ne m'étais jamais posé cette question. » « Toutes les familles... » (et je suppose que ça s'applique à n'importe quel groupe qui vit ensemble) « ... ont des compétences, mais il faut les conditions pour qu'elles se révèlent : parfois, elles sont empêchées de les utiliser quand ce ne sont pas elle mêmes qui mettent, pour diverses raisons, des obstacles à cette utilisation. ... L'information pertinente est celle qui vient de la famille (du système) et y retourne.

AUSLOOS, Guy. La compétence des familles, éd. Erès, 2013,165p

Etant intervenante en approche systémique (et je continue à me former dans des approches thérapeutiques), j'aimerais proposer un ensemble d'activités qui visent une meilleure conscience de soi et son fonctionnement, qui ouvre vers d'autres possibles, qui améliore la circulation de l'information dans le groupe.

L'activité proposée devient dans ce contexte, un moyen pour atteindre ce but et peut varier en fonction des besoins du groupe.

## **Objectifs :**

- Prendre conscience de soi et de son fonctionnement
- Prendre conscience de ses propres croyances sur soi-même et sur l'autre (croyances souvent enfermantes) et ouverture vers d'autres possibles
- Prendre conscience de l'autre

## **Moyens pour atteindre l'objectif (activités proposées) :**

- Art thérapie
- Bricolages ou peinture basées sur le principe des « objets flottants » (Philippe Caillé et Yveline Rey)
- Bricolages visant l'expression émotionnelle
- Contes métaphoriques
- Jeux de rôle
- Jeux de collaboration
- Médiation animale
- Expression corporelle (danse / sculpture...)
- Exercices qui visent à expérimenter différents états de tonicité du corps

- (Relaxation / massage / automassage ...)

Ces différentes activités seront systématiquement suivies d'un moment d'échange au sein du groupe. (Echange sur le vécu individuel de l'expérience / échange sur le vécu groupal.) Ce moment est également important pour une évaluation de l'activité par le groupe. C'est un feed-back important pour que je puisse adapter mes activités aux besoins du groupe.

#### **Évaluation de l'activité :**

L'évaluation sera faite après chaque séance par le groupe.

#### **Les outils d'évaluation :**

- Echange verbal
- Chaque participant se situe sur une cible ...

Je tiendrais un cahier d'observation, avec la description du dispositif proposé ainsi que des observations faites pendant l'activité ainsi qu'une conclusion à la suite de l'évaluation. Ceci me facilite une réflexion critique sur la manière dont j'organise l'activité (réflexion sur les points à améliorer) et me permet aussi à mieux adapter l'activité aux besoins du groupe. Ce cahier peut également être consulté par les référents des participants et ainsi être un outil rentrant en compte pour l'évaluation des projets individuels.

#### **Les besoins pour la réalisation des activités :**

- Un local au calme
- Par moment : recours à du matériel de bricolage (budget : atelier créatif)