

TABLE DES MATIÈRES

	PAGES
Remerciements	7
Avant-propos	8
Les douze catégories	16
Présentation des fiches	18
Mini-lexique	19
Conditions favorables au bon fonctionnement d'un groupe	20
Un outil privilégié	20
 CHAPITRE 1	
Brise-glace	21
Fiche no. 1 Ballons en folie	22
Fiche no. 2 Cadenas magiques	23
Fiche no. 3 Charade	24
Fiche no. 4 Chassé-croisée des prénoms	25
Fiche no. 5 Enquêtes	26
Exercice <i>Enquête</i>	27
Fiche no. 6 Je me présente	28
Fiche no. 7 Objet miroir	29
Fiche no. 8 Prénom et fantaisie	30
Fiche no. 9 Présentations officielles	31
Fiche no. 10 Qui suis-je?	32
Fiche no. 11 Rendez-vous d'inconnus	33
 CHAPITRE 2	
Besoin	35
Fiche no. 12 Becca	36
Questionnaire <i>Becca</i>	37
Fiche no. 13 Besoin caché	38
Fiche no. 14 Comblé un besoin	39
Exercice <i>Comblé un besoin</i>	40
Fiche no. 15 Prise en charge de mes besoins	41
Exercice <i>J'ai besoin de...</i>	42
Fiche no. 16 Gâteau des besoins	43
Texte <i>Le Gâteau des besoins</i>	44
Fiche no. 17 Imagine que...	45
Questionnaire <i>Imagine que...</i>	46
Fiche no. 18 La ronde des besoins	47
Exercice <i>La ronde des besoins</i>	48
Liste <i>Moyens de satisfaire vos besoins</i>	49
Fiche no. 19 Satisfaire un besoin immédiat	51
Liste des <i>Plaisirs à s'offrir</i>	52
Certificat cadeau.	55

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 3

Émotion		57
Fiche no. 20	Cercle du rejet	58
Fiche no. 21	Colère désamorcée	59
	Visualisation <i>Colère désamorcée</i>	60
Fiche no. 22	Communication non-verbale.	61
Fiche no. 23	De la peur à la colère	62
	Mise en situation <i>De la peur à la colère</i>	63
	Tableau <i>Thermomètre de la peur</i>	64
Fiche no. 24	Émotions en escalade	65
Fiche no. 25	L'excursion en canot.	66
	Visualisation <i>L'excursion en canot</i>	67
Fiche no. 26	Honte dévoilée.	69
Fiche no. 27	La colère dans tous ses états	70
	Questionnaire <i>10 questions sur la colère</i>	71
Fiche no. 28	La culpabilité révélée	72
Fiche no. 29	La face cachée de la colère	73
	Tableau <i>Thermomètre de la colère</i>	74
	Exercice <i>La face cachée de la colère</i>	75
Fiche no. 30	La honte libérée	76
Fiche no. 31	La tague émotion	77
Fiche no. 32	Le bouclier du oui et non	78
Fiche no. 33	Le fil de l'abandon	79
	Visualisation <i>Le fil de l'abandon</i>	80
Fiche no. 34	Mes émotions et leurs associés	81
	Exercice <i>Mes émotions et leurs associés I (exemple)</i>	82
	Exercice <i>Mes émotions et leurs associés II (à compléter)</i>	83
Fiche no. 35	Mésestime de soi	84
Fiche no. 36	Mille et un pots – Émotions	85
Fiche no. 37	Monologue de mésestime de soi	86
Fiche no. 38	Non, non et non!	87
Fiche no. 39	Regard silencieux	88
Fiche no. 40	Choisir le courage	89
	Exercice <i>Choisir le courage</i>	90
Fiche no. 41	Toujours un peu plus	91
Fiche no. 42	Tristesse d'enfant	92
	Visualisation <i>Tristesse d'enfant</i>	93
	Tableau <i>Thermomètre de la tristesse</i>	94
Fiche no. 43	Visage des émotions	95

CHAPITRE 4

Cognition		97
Fiche no. 44	Face à face	98
Fiche no. 45	La face cachée de nos défauts	99

Fiche no. 46	Le martien	100
	Liste <i>les fausses croyances</i>	101
Fiche no. 47	L'enregistreuse	102
	Visualisation <i>L'enregistreuse</i>	103
	Exercice <i>Les messages pernicious et limitatifs</i>	104
Fiche no. 48	Mes perceptions initiales	105
Fiche no. 49	Moi, j'ai des droits!	106
	Exercice <i>Tableau des changements</i>	107
	Liste des droits fondamentaux.	108
Fiche no. 50	Perceptions – Réactions.	109
	Exercice <i>Perceptions – Réactions</i>	110
Fiche no. 51	Perspectives différentes	111
Fiche no. 52	Qui me ressemble le plus?	112
CHAPITRE 5		
Comportement 113		
Fiche no. 53	Abus de pouvoir	114
	Visualisation <i>Abus de pouvoir</i>	115
Fiche no. 54	Ami ou Ennemi?	116
Fiche no. 55	Conflits sans âge	117
	Exercice <i>Conflits sans âge I (exemple)</i>	118
	Exercice <i>Conflits sans âge II (à compléter)</i>	119
Fiche no. 56	Formuler des demandes claires	120
Fiche no. 57	Gains cachés	121
Fiche no. 58	Essai-erreur	122
	Questionnaire <i>Essai-erreur</i>	123
Fiche no. 59	L'île des rescapés	124
Fiche no. 60	Je t'écoute	125
Fiche no. 61	Suis-je mon ami?	126
Fiche no. 62	Mille et un pots - Amour de soi	127
Fiche no. 63	Mille et un pots – Dépendance	128
Fiche no. 64	Mille et un pots – Spiritualité.	129
Fiche no. 65	Mon portrait	130
	Exercice <i>Mon portrait</i>	131
Fiche no. 66	Rivalité fraternelle	132
Fiche no. 67	Victime ou Persécuteur?	133
	Questionnaire <i>Schéma de comportement de victime</i>	135
	Questionnaire <i>Schéma de comportement du persécuteur</i>	136
Fiche no. 68	Assujetti ou Dominant?	137
	Questionnaire <i>Schéma de comportement de l'assujetti</i>	139
	Questionnaire <i>Schéma de comportement du dominant</i>	140
Fiche no. 69	Fautif ou Justicier?	141
	Questionnaire <i>Schéma de comportement du fautif</i>	143
	Questionnaire <i>Schéma de comportement du justicier</i>	144

TABLE DES MATIÈRES

Fiche no. 70	Fuyard ou Exclu?	145
	Questionnaire <i>Schéma de comportement du fuyard</i>	147
	Questionnaire <i>Schéma de comportement de l'exclu</i>	148
Fiche no. 71	Infériorité ou Supériorité?	149
	Questionnaire <i>Schéma de comportement de l'inférieur</i>	151
	Questionnaire <i>Schéma de comportement du supérieur</i>	152
Fiche no. 72	Consentant ou Intrus?	153
	Questionnaire <i>Schéma de comportement du consentant</i>	155
	Questionnaire <i>Schéma de comportement de l'intrus</i>	156
Fiche no. 73	Contrôlé ou Contrôlant?	157
	Questionnaire <i>Schéma de comportement du contrôlé</i>	159
	Questionnaire <i>Schéma de comportement du contrôlant</i>	160
Fiche no. 74	Manipulé ou Manipulateur?	161
	Questionnaire <i>Schéma de comportement du manipulé</i>	163
	Questionnaire <i>Schéma de comportement du manipulateur</i>	164
Fiche no. 75	Héros ou Dépendant?	165
	Questionnaire <i>Schéma de comportement du héros</i>	167
	Questionnaire <i>Schéma de comportement du dépendant</i>	168
Fiche no. 76	La face cachée de nos comportements	169
	Exercice <i>Nos schémas de comportement</i>	170
	Tableau <i>La face cachée de nos comportements</i>	171
 Chapitre 6		
Action 173		
Fiche no. 77	Aide-mémoire	174
	Liste <i>Affirmations positives</i>	175
Fiche no. 78	Affirmez votre moi	177
	Exercice <i>Affirmez votre moi</i>	178
Fiche no. 79	Cahier-souvenir	179
Fiche no. 80	Caillou indésirable	180
Fiche no. 81	Calcul de risques	181
	Exercice <i>Calcul de risques</i>	182
	Tableau <i>sur les peurs</i>	183
Fiche no. 82	Ce que cela éveille en moi...	184
	Tableau <i>Ce que tu éveillés en moi</i>	185
Fiche no. 83	Courrier du cœur	186
Fiche no. 84	Je ne peux pas	187
Fiche no. 85	La chandelle	188
Fiche no. 86	L'effet caillou	189
Fiche no. 87	L'estime de soi	190
Fiche no. 88	Le pardon : d'hier à aujourd'hui	191
	Questionnaire <i>Le pardon : d'hier à aujourd'hui</i>	192
Fiche no. 89	Le thermostat	193
Fiche no. 90	Mission accomplie	194
	Visualisation <i>Mission accomplie</i>	195

Fiche no. 91	Problème en pièces détachées	196
Fiche no. 92	Schémas de relations	197
	Tableau <i>Schémas de relations I</i> (exemple)	198
	Exercice <i>Schémas de relations II</i> (à compléter)	199
Chapitre 7		
Troubles affectifs		201
Fiche no. 93	Banque de temps	202
Fiche no. 94	La dette d'énergie	203
Fiche no. 95	Le coffret aux plaisirs	204
Fiche no. 96	Ma boîte et celles des autres	205
	Exercice <i>Ma boîte et celles des autres I</i>	206
	Exercice <i>Ma boîte et celles des autres II</i>	207
Fiche no. 97	Mille et un pots – Travail versus plaisir	208
Chapitre 8		
Passages transitoires		209
Fiche no. 98	Rituel de deuil	210
Fiche no. 99	Rituel des héritiers	211
Fiche no. 100	Sa photo	212
Chapitre 9		
Créativité		213
Fiche no. 101	Blessure en mots	214
Fiche no. 102	Cercle de vie	215
Fiche no. 103	Dépliant de soi	216
Fiche no. 104	Dévoilement de soi à travers le conte	217
	Exercice <i>Contes à compléter</i>	218
Fiche no. 105	Expression de soi	219
Fiche no. 106	Histoire collective	220
Fiche no. 107	Histoire inventée	222
Fiche no. 108	Imagination fantaisiste	223
	Questionnaire <i>Imagination fantaisiste</i>	224
Fiche no. 109	La douche réinventée	225
Fiche no. 110	Libre d'imaginer	226
Fiche no. 111	Méli-mélo	227
Fiche no. 112	Mots mystères	228
	Liste <i>Mots mystères</i>	229
Fiche no. 113	Parce que – donc – mais – or – car	230
Fiche no. 114	Vogue, vogue	231
Chapitre 10		
Communication		233
Fiche no. 115	Chante-la ta chanson	234

TABLE DES MATIÈRES

Fiche no. 116	Communiquer en 5 points	235
	Exercice <i>Communiquer en 5 points</i>	236
Fiche no. 117	Dans la peau de l'autre	237
Fiche no. 118	Déclencheurs de conversation	238
	Exercice <i>Déclencheurs de conversation</i>	239
Fiche no. 119	Dessin sans dessein.	240
Fiche no. 120	Écoute-moi	241
Fiche no. 121	Miroir ô miroir	242
Fiche no. 122	Émetteur – Récepteur	244
	Liste des sentiments et émotions	245
Fiche no. 123	Je parle martien	246
Fiche no. 124	La missive	247
Fiche no. 125	La symphonie	248
Fiche no. 126	Le ballon des non-dits	249
Fiche no. 127	Le triangle de l'appréciation	250
Fiche no. 128	L'écho de soi.	251
Fiche no. 129	L'effet miroir	252
Fiche no. 130	Place à mes idées.	253
Fiche no. 131	Qui a tort ou raison?	254
	Exercice <i>Qui a tort ou raison?</i>	255
Fiche no. 132	Qu'est-ce qu'il a dit?	256
Fiche no. 133	Tu devrais... il faudrait.	257
Fiche no. 134	Dicton égyptien	258
	Exercice <i>Dicton égyptien</i>	259

Chapitre 11

Cohésion de groupe	261	
Fiche no. 134	Chanson-thème	262
Fiche no. 136	Festival du rire	263
Fiche no. 137	L'admirateur secret	264
Fiche no. 138	La patente	265
Fiche no. 139	L'écu	266
Fiche no. 140	Le chef d'œuvre	267
Fiche no. 141	Le drapeau	268
Fiche no. 142	Relations entre bonnes mains.	269

Chapitre 12

Sensation corporelle.	271	
Fiche no. 143	Au bout de mes ficelles	272
Fiche no. 144	Bio-énergie et respiration	273
Fiche no. 145	Courbe de la douleur	274
	Questionnaire <i>Courbe de la douleur</i>	275
Fiche no. 146	Courrier du corps	276

TABLE DES MATIÈRES

Fiche no. 147	Enracinement	277
	Visualisation <i>Enracinement</i>	278
Fiche no. 148	Exploration intérieure	279
	Visualisation <i>Exploration intérieure</i>	280
Fiche no. 149	Danse tribale	282
Fiche no. 150	Germe de vie	283
	Visualisation <i>Germe de vie</i>	284
Fiche no. 151	La balle kiné	285
Fiche no. 152	Le contact	286
Fiche no. 153	Le corps érotique	287
Fiche no. 154	Le linceul	288
	Visualisation <i>Le linceul</i>	289
Fiche no. 155	Partage du ressenti	290
Fiche no. 156	Planète Boca	391
	Visualisation <i>Visite chez les Bocariens</i>	292
Fiche no. 157	Poupée dormeuse	293
Annexe		295
	Mini-détente 5 minutes (1)	296
	Mini-détente 5 minutes (2)	297
	Mini-détente 5 minutes (3)	298
	Détente 10 minutes (1)	299
	Détente 10 minutes (2)	300
	Centration et enracinement	302
Conclusion		303
Bibliographie		304
Index		305
À propos de l'auteure...		311
À propos de sa collaboratrice...		311



Titre : BESOIN CACHÉ

Objectif : Permettre aux participants d'identifier un besoin caché non satisfait et de le communiquer à autrui.

Modalité : Individuel – Groupe.

Particularité : Introspection.

Durée : 20 minutes.

Nombre de participants : 1 et plus.

Matériel nécessaire : Journal de réflexions, crayon.

Déroulement de l'activité :

1. L'intervenant invite les participants à fermer les yeux et à se détendre quelques minutes, en position assise ou allongée sur le sol. Il leur demande d'identifier un besoin insatisfait qui n'a jamais été révélé à personne, du fait de la honte ou de la culpabilité qu'il suscite (ce peut être un besoin sexuel, physique ou affectif). Il poursuit :

« De quelle façon aimeriez-vous satisfaire ce besoin? Ça peut être par le fantasme ou dans la réalité... Quand vous avez trouvé la façon de satisfaire ce besoin, ouvrez les yeux. »

2. Les participants inscrivent dans leur journal de réflexions leur besoin insatisfait et non-dit et indiquent de quelle manière ils pourraient le combler.

3. Les participants échangent en dyade.

Retour :

Demander à quelques participants de dévoiler devant le groupe leur besoin caché et leur moyen créatif d'y répondre.

Commentaire :

Très apprécié! Cet exercice requiert confiance et complicité dans le groupe, car il peut susciter un dévoilement de soi inattendu.

Note :

**Titre : HONTE DÉVOILÉE**

Objectif : Par le partage, amener les participants à prendre conscience de leurs émotions de honte.

Modalité : Groupe.

Particularité : Introspection.

Durée : 20 minutes.

Nombre de participants : 2 et plus, préférablement en nombre pair.

Matériel nécessaire : Journal de réflexions, crayon.

Déroulement de l'activité :

1. Chaque participant choisit un partenaire et s'installe confortablement devant lui.
2. Les participants, tour à tour, se confient mutuellement un événement durant lequel ils ont éprouvé un sentiment de honte.
3. Le dialogue se poursuit, mais cette fois, centré sur les émotions ressenties au présent face à l'autre.
(Ex. : « *Je me sens bien en ta présence et en confiance.* »)

Retour :

Les participants sont invités à répondre à la question suivante dans leur journal de réflexions et/ou encore en dyade :

Comment avez-vous vécu ce partage de votre ressenti, dans votre corps et au niveau de vos émotions?

Commentaire:

Cet exercice permet aux participants de se dévoiler au regard de l'autre. Un seul mot peut décrire cette expérience : INTENSE.

Note :

**Titre : PERCEPTIONS - RÉACTIONS**

Objectif : Permettre aux participants de mieux comprendre le phénomène de la perception.

Modalité : Groupe.

Particularité : Interaction.

Durée : 30 minutes.

Nombre de participants : 3 et plus.

Matériel nécessaire : Illustrations numérotées représentant des scènes de la vie en famille, en couple, en société, journal de réflexions, feuille d'exercice *Perceptions - Réactions*, crayon.

Déroulement de l'activité :

1. L'intervenant divise le groupe en triade ou en quatuor et donne à chaque participant la feuille d'exercice *Perceptions - Réactions*. Il distribue également à chaque équipe quelques illustrations numérotées (environ 4 ou 5).
2. Les participants sont en petits cercles, assis dos à dos. Ils observent les illustrations l'une après l'autre et inscrivent leurs perceptions et réactions sur la feuille d'exercice, dans l'encadré correspondant.
3. L'intervenant alloue environ 1 minute par illustration et donne le signal pour le changement, jusqu'à ce que chacun ait examiné toutes les illustrations (5 minutes).
4. À la fin, les participants se tournent vers le centre et partagent en triade leurs perceptions et réactions face à chaque illustration (15 minutes).

Retour :

Les participants partagent en petits groupes ce que cette expérience leur a révélé ou notent leurs réflexions dans leur journal.

Commentaire :

Il est toujours étonnant de constater la gamme d'interprétations possibles face à une même situation ou stimuli. Cet exercice permet ainsi aux participants de mieux comprendre le phénomène de la perception et son caractère hautement subjectif.

Note :



Titre : RITUEL DE DEUIL

Objectif : Faciliter chez les participants en processus de deuil, la phase de réorganisation de leur vie.

Modalité : Individuel – Groupe.

Particularité : Introspection.

Durée : 45 minutes.

Nombre de participants : 1 et plus.

Matériel nécessaire : Aux fins de l'atelier, les participants apportent un objet symbolique ou une photo représentant la personne de qui ils sont en deuil.

Déroulement de l'activité :

1. À tour de rôle, chaque participant s'adresse à l'objet ou à la photo comme si c'était la personne elle-même. Il nomme ses manques créés par l'absence, ses émotions, ainsi que les caractéristiques et les qualités de cette personne.
2. Chaque participant nomme ensuite une qualité significative qu'il avait en commun avec la personne regrettée et explique pourquoi il a choisi cette qualité.
3. L'intervenant invite le participant à se réapproprier cette qualité en prononçant les paroles suivantes, en regardant l'objet : « *Pendant notre relation, (nommer la qualité commune) a été un des liens qui nous unissait. Maintenant que tu n'es plus là, je récupère et je garde précieusement cette qualité qui fut nôtre.* »

Retour :

Partage en grand groupe sur ce qui a été vécu au cours de cet exercice ou échange avec l'intervenant.

Commentaire :

Touchant! Chargé d'émotions mais libérateur.

Note :
