Les différentes facettes du Moi

|  |
| --- |
| **00h00 – Tour de table et présentation (Moi social)** |
| Chaque participant se présente à tour de rôle en trois phrases.Le formateur commence et décrit sa situation professionnelle / ses fonctions, évoque son dernier diplôme voire son appartenance à un laboratoire de recherche ou autre.A tour de rôle, les autres participants se présentent |  | 15’ |
| **00h15 – Ce qui me rend unique (Moi authentique)** |
| Le formateur demande aux participants de noter sur un post-it quelque chose qui les rend unique (soit dans la salle soit de manière plus large dans le pays, la région, etc.). Cela peut être un loisir, une activité qu’ils font / ont fait, une connaissance, une rencontre etc.Les post-it sont ensuite pliés deux fois et ramassés dans un chapeau ou autre contenant.Chaque participant pioche un post-it. S’il tire le sien, il le remet dans le chapeau.Après avoir pris connaissance du post-it pioché, chacun attribue sans parler ce post-it à l’un des participants. Il est possible, qu’un participant ait plusieurs post-it.Les participants se retrouvent en cercle et lisent les messages sur les post-it à haute voix. Nouvelle attribution : les participants auxquels de « mauvais » post-it ont été attribués peuvent alors les réattribuer à une autre personne.Un tour de cercle commence alors et chacun est libre de raconter son « unicité » (raconter une anecdote, donner les raisons pour lesquelles il/elle a noté ce message etc.). | Post-it de même couleurStylos de même couleurChapeau / bol… | 30’ |
| **00h45 - Débriefing** |
| Les participants peuvent soit rester debout soit s’assoir en cercle.Le débriefing peut comporter les questions suivantes :* Comment avez-vous vécu cet exercice ?
* Quelles différences remarquez-vous entre la première façon de se présenter et la seconde ?
* Quels en seraient les avantages et les inconvénients ?
* Dans quelles situations (quotidienne ou professionnelle) une présentation du type « ce qui me rend unique » vous paraît-elle pertinente ? Pourquoi ?
 |  | 20’ |
| **01h05 – Input théorique : Moi authentique / Moi social** |
| Possibilité de clore l’activité par un input théorique sur le Moi authentique et le Moi social de manière approfondie ou non (cf. fiche). La première présentation effectuée dans l’activité correspondrait au Moi social, la seconde au Moi authentique. | Slide PPT Moi authentique / Moi socialTexte de l’ouvrage en éducation thérapeutique | 5’ à 15’ |