MÉTHODE

Rêve et colère

Visée Partager ses représentations, ses émotions, ses valeurs.
Cette technique est très adaptée en début d'une animation et/ou formation. Elle permet au groupe de faire connaissances sur un registre tourné sur les émotions et les valeurs. Le principe est d'échanger sur un rêve et une colère en lien avec le sujet traité.

Objectifs

- Faire connaissance et entrer en contact avec les autres participants.
- Partager ses représentations et valeurs
- Savoir identifier les émotions suscitées par un sujet

Préparation

Préparer 2 papiers en format A6 pour chaque participant.

Sur 1 feuille en format A4, dessiner d'une part un nuage (pour symboliser le « Rêve ») et d'autre part un éclair (pour symboliser la « Colère »).

L'organisation de l'espace doit permettre aux participants d'aller coller leur papier sur un mur dédié ou tableau blanc.

Installation

Prévoir une distribution spatiale des ilots de 3 personnes suffisamment espacée pour le confort des échanges.

Description

DÉROULEMENT

Consignes

L'animateur ou l'animatrice invite les participants à se regrouper par trois, avec les personnes que l'on connaît moins et indique la consigne :

Prendre 5 minutes de réflexion individuelle pour identifier un rêve et une colère (sans noter) sur le sujet traité (par exemple « santé-environnement ») puis échanger en sous-groupe de 3 avant de noter vos rêves et colères sur un papier.

Les accroches suivantes aident à lancer la réflexion : « Cette situation me met en colère » et « Je rêve que... ».

Préciser que :

- Ce n'est pas grave si les participant.es ont le sentiment de ne pas bien connaître ce que recouvre le sujet traité.
- Inviter les participant.es à s'appuyer sur ce qu'ils/elles vivent (ne pas être dans la généralité, mais sur du concret). Si c'est un public de professionnels (en formation), inviter à ne pas partir de situations de travail, mais sur ce que les personnes vivent au quotidien.

Travail de groupe

5 minutes de réflexion individuelle puis échange pendant 15 minutes

- Echanger à tour de rôle au sein du groupe sur son rêve et sa colère, les raisons de ces choix. Les participants peuvent demander des précisions si besoin.
- Noter son rêve et sa colère sur un papier A6 et pâte à fixer seulement une fois les

Mise à jour de cette page :
23/08/2023

La durée
De 40 min à 1h

Les effectifs minimum et maximum
De 6 à 18 personnes

Le public
Tout public ou professionnel

Le matériel nécessaire
Papiers A6 et A4, pâte de fixation, feutres

Le nombre d'animateurs nécessaires
1 animateur

Auteur **Pôle ESE**
69002 LYON Réseau d'acteur

échanges terminés. La discussion aide à bien les formuler..

En grand groupe

- Un grand nuage est dessiné pour accueillir les rêves et un grand éclair pour les colères. Un premier groupe partage ses colères, puis un second, un troisième... Si des propositions sont identiques ou proches, les papiers sont regroupés.
- Une fois les colères partagées, on procède de la même manière pour les rêves.

- L'animateur ou animatrice fait une synthèse des éventuelles convergences ou divergences, sur la pluralité ou similarité des thèmes...
- Echanges possibles : l'animateur peut lancer un temps de discussion à partir de deux axes :
  - soit sur le thème de l'animation en lui-même : est-ce qu'il manque des dimensions du sujet traité ? quels sont les enjeux qui se dessinent ? ...
  - soit sur l'animation et son ressenti : est-ce que c'était difficile pour vous de trouver un rêve et une colère ? comment avez-vous vécu ce temps de réflexion individuelle puis d'échanges en sous-groupe ?

Le deuxième axe d'échanges est intéressant si votre intention est d'aider à mobiliser le groupe dans un passage à l'action (pour aller plus loin, voir fiche repère Les compétences psychosociales : un levier pour éduquer en santé-environnement).

Sources ayant permis la rédaction de cet article

Adeline De Lépinay, http://www.education-populaire.fr/methodes-en-vrac/