MÉTHODE

Planète CPS // Halte au biais de négativité !

Mise à jour de cette page :
12/11/2026

Le public
A partir de 10 ans

La durée
50 minutes

Les effectifs minimum et maximum
Entre 5 et 20 personnes

Auteur Pôle ESE
69002 LYON Réseau d'acteur

Visée Analyser, questionner (une situation, un sujet...).
L'objet de cette séquence est d'illustrer que notre questionnement peut orienter et construire des réalités différentes. Elle illustre également la possibilité que nous avons d'orienter nos observations vers les aspects satisfaisants et montre les effets de cette orientation sur nos pensées, sensations, émotions et perspectives.

Objectifs

- Prendre conscience du biais de négativité
- Réaliser que le rapport que nous entretenons au monde ou à l'expérience vécue influence « notre réalité »
- Développer des compétences psychosociales telles que la connaissance de soi et la prise de conscience de l'influence de notre environnement sur nos comportements

Préparation

Afin d'être plus à l'aise dans l'animation de cette activité, nous vous recommandons de lire la partie théorique de Planète CPS.

Et de prendre connaissance de ces explications sur le biais de négativité et la gratitude Se centrer sur le positif : une habitude qui peut améliorer notre santé mentale | Santé mentale

Matériel nécessaire

- Un paperboard ou des feuilles de brouillon, et des feutres (en option)
- Deux balles (ou plus!)

Description

Cette séquence de déroule en 4 temps 50'

Jeu de la balle. 10'

Nécessite d'être deux animateurs ou de faire appel à un participant, nommé ensuite « co-animateur » : *Si nécessaire, en amont du jeu : l'animateur explique à un des participants (co-animateur) l'objectif du jeu, du débriefing et lui demande d'assurer l'animation du sous-groupe « centré problème » en lui donnant la liste des questions à poser.*

- L'animateur invite les participants à former un cercle et donne la balle à une des personnes.
- La consigne est de lancer cette balle à un autre participant en l'appelant par son prénom.
- Chaque personne ayant reçu la balle doit poursuivre de la même façon, en envoyant la balle à quelqu'un qui ne l'a pas encore reçu.
- Au fur et à mesure, l'animateur demande d'accélérer le rythme du lancer de balle, puis en introduit une seconde quelques minutes après pour augmenter la difficulté. Si vous avez plus de 2 balles, il est possible d'introduire une troisième puis quatrième balle dans cette phase de jeu.
- L'animateur laisse délibérément durer l'exercice afin de générer pour certains un sentiment d'ennui, d'inconfort, de perte du sens, du questionnement, etc.

Débrief en sous-groupe 5'

- L'animateur sépare le groupe en 2 sous-groupes, et les invite à s'éloigner

physiquement les uns des autres. Les 2 sous-groupes ne doivent pas communiquer entre eux durant cette phase.

- A un premier groupe l'animateur va poser des questions orientées vers les bénéfices de l'expérience : Q*u'avez-vous apprécié dans ce jeu ? Qu'avez-vous appris sur vous-même, sur le groupe, sur le fonctionnement humain ? En quoi cet apprentissage peut-il être utile pour demain ?*
- Dans le second groupe animé par le co-animateur, celui-ci posera des questions orientées vers le problème : Q*u'est-ce qui vous a mis en difficulté ? Que vous a-t-il manqué dans cet exercice ? Que faudrait-il modifier et pourquoi ? Qu'avez-vous le moins apprécié dans cet exercice ?*
- Dans chaque groupe il y a un rapporteur désigné qui prendra des notes pour faire la restitution en plénière.

Restitution en plénière. 5'

- Le groupe entier se reforme et les deux personnes qui ont pris des notes restituent (3 minutes chacune) le fruit des échanges à l'ensemble du groupe : *Ceci sans nommer les questions posées afin d'assurer l'effet de surprise entre les 2 réalités différentes coconstruites dans les sous-groupes.*
- L'animateur peut prendre des notes sur paperboard

Laisser ensuite les participants réagir. 15'

Demander aux participants s'ils souhaitent réagir.

- Puisque les participants ne savent pas que les sous-groupes ont été soumis à des jeux de questions différents, ceux-ci sont souvent surpris par la différence des vécus rapportés alors même qu'ils ont vécu la même expérience.
- L'animateur révèle alors les objectifs de cette pratique (*cf objectifs de la séance*). Le choix du questionnement proposé à chaque groupe a créé une orientation des perceptions et des représentations.
- Dans cette expérimentation, le questionnement imposé par l'animateur est extérieur à la volonté des personnes. Cependant, l'animateur peut inviter chaque participant à s'interroger sur le choix qu'il peut faire lui-même dans l'orientation de son attention et l'appréciation des expériences vécues.

Debrief CPS. 15'
En s'appuyant sur la fiche méthode « Animer le temps de discussion d'une activité CPS », permettre aux participants de partager leurs vécus de cette activité, et comprendre que l'on peut avoir tendance à regarder le monde, les relations aux autres et à soi, au travers du biais de négativité.

Le biais de négativité nous pousse à porter notre attention et à souligner davantage les aspects négatifs d'une situation.

Or sur les enjeux écologiques, la plupart des informations transmises par les médias ou notre entourage sont anxiogènes et pessimistes. C'est à nous de faire l'effort d'orienter notre attention vers le positif et vers le beau, pour se préserver. Aider les participants à prendre conscience de l'influence que cela peut avoir sur nos pensées.

Cette attention portée au positif est d'autant plus importante à faire au quotidien, pour ne pas attendre des situations exceptionnelles pour exprimer notre contentement et valoriser les comportements et les attitudes de l'autre, car c'est au cœur des interactions quotidiennes que se jouent les besoins affectifs et relationnels (besoin d'amour, de reconnaissance et d'affiliation).

Pour en savoir plus: SANTÉ PUBLIQUE FRANCE / Les compétences psychosociales : un référentiel opérationnel à destination des professionnels experts et formateurs CPS. Tome I / p. 155