



FICHE-OUTIL: LE FRIGO

OBJECTIFS :

- Renforcer l'expression directe des émotions entre les participants tout en respectant la pudeur de chacun.
- Dévoiler la bienveillance que nous avons les uns pour les autres.
- Nourrir son estime de soi à partir du regard de l'autre.

PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ :

Taille du groupe : 10-20

Durée : 1 h

Matériel : Autant de feuilles de paperboard et de feutres que de stagiaires ainsi qu'un rouleau de scotch

Déroulement :

1. Chacun colle une feuille de paperboard dans le dos de son voisin de gauche, comme une cape.
2. Chaque participant écrit sur le dos de chaque autre personne du groupe, un mot, une phrase ou un dessin qui représente ce qu'il a à lui exprimer « positivement » et qu'il n'arriverait pas forcément à lui dire en face.
3. On ne signe pas, on ne parle pas et on est vigilant à n'oublier personne.
4. Tout le monde se rassoit sur sa chaise. On prend la feuille accrochée dans son dos. On la lit et on choisit un ou deux éléments que l'on souhaite partager avec les autres.
5. Sur la base de la libre participation, chacun peut venir partager avec le groupe les éléments qu'il a retenus. On exprime également ce que l'on a ressenti et pensé pendant les différentes phases de l'activité.

Pistes d'analyse :

- Accepter de partager ses émotions n'est pas évident. C'est pourquoi, il est fréquent de faire appel à l'intellect pour s'en protéger. Sans insister outre mesure, l'animateur recentre les prises de parole sur l'expression des émotions.
- Cette activité est pertinente en fin de stage, quand une séparation s'annonce, après un temps passé en commun. On n'organise pas de débriefing juste après. Mais un retour sur cette expérience quelques semaines plus tard est souhaitable pour en apprécier l'impact.

Le nom du « frigo » a été choisi tout simplement car plusieurs stagiaires ont raconté, des mois après, qu'ils avaient scotché ce papier sur le frigo, afin de le voir plusieurs fois par jour, et que dès qu'ils avaient un coup de blues, ils le lisaient en se disant « finalement, je ne suis pas si nul le ! »