

Matrice du Soï - Non-soï



30 minutes

Intentions

Permettre de réfléchir à son identité personnelle, à ses préférences, intérêts et valeurs et à l'influence du regard des autres sur son affirmation personnelle dans un cadre bienveillant

Matériel requis :

- Espace dégagé pour que les participant-es puissent se déplacer assez aisément
- Ruban adhésif coloré pour former 4 quadrants au sol
- Petites affiches indiquant : Soï +, Non-soï +, Soï -, Non-soï -
- Liste des attributs (ou caractéristiques identitaires)
- Optionnel (pour la variante) : 4 cartons ou bout de papier pour chaque jeune avec les inscriptions : Soï +, Soï -, Non-soï +, Non-soï -

ACTIVITÉ

Dans un espace dégagé **divisé en 4 quadrants** avec du ruban adhésif coloré au sol (voir le visuel à la page suivante), les participant-es sont invité-es à se déplacer **en fonction d'où iels se situent par rapports aux attributs qui seront nommés**.

CONSIGNES

Expliquer qu'il s'agit d'une grille en 4 quadrants qui permet de réfléchir à l'identité :

- **Soï positif** → ce que je m'attribue et que je valorise (ex. : je suis comme ça et je trouve ça bien)
- **Soï négatif** → ce que je m'attribue et que je rejette (ex.: je suis comme ça, mais j'aimerais ne pas l'être)
- **Non-soï positif** → ce que je ne suis pas, mais que je valorise (ex.: je ne suis pas comme ça, mais j'aimerais l'être)
- **Non-soï négatif** → ce que je ne suis pas et que je rejette (ex.: je ne suis pas comme ça et je trouve ça bien)

Inviter les jeunes à **se positionner dans un des 4 quadrants en fonction d'où iels se situent par rapports aux attributs** qui seront énumérées. Les intervenant-es peuvent aussi participer à l'activité ! Encourager les jeunes à être honnêtes, spontanés-es et bienveillants-es.

Matrice du Soi - Non-soi

Propositions d'attributs à énumérer :

- Généreux·se
- Organisé·e
- Authentique
- Perfectionniste
- Libre
- Stratégique
- Fort·e
- Studieux·se
- Original·e
- Patient·e
- Mélomane
- Rapide
- Créatif·ve
- Sportif·ve
- Calme
- Intense
- Simple
- Courageux·se
- Ponctuel·le
- Fidèle
- Honnête
- Chialoux·se
- Studieux·se
- Patient·e
- Émotif·ve
- Chanceux·se
- Drôle
- Confiant·e
- Optimiste
- Mature
- Gaffeur·se
- Impliqué·e
- Indépendant·e

Discussions à la suite de l'activité

Prendre quelques commentaires sur l'expérience vécue et les prises de conscience suscitées, s'il y a lieu.

Propositions de questions de relance :

Au cours l'activité, comment avez-vous vécu le fait de vous positionner sur vos propres attributs personnels ?

Comment s'était de le faire devant le regard des autres ?

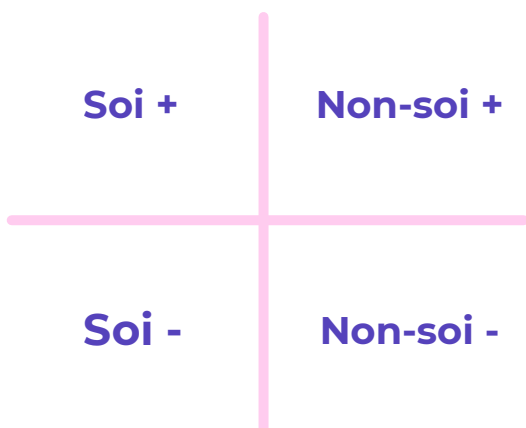
Pourquoi est-il facile de se positionner sur certains attributs mais sur d'autres non ?

Pourquoi pour certaines personnes l'exercice est facile que pour d'autres ?

Que pouvons-nous faire pour apprendre à mieux se connaître ?

Que pouvons-nous faire pour éviter d'être influencer par le regard des autres ?

Visuel de la matrice au sol



Proposition de variante

Si l'espace est restreint ou si la mobilité de certain-es participant-es est limitée, vous

pouvez jouer assis et distribuer 4 cartons à chaque jeune avec les inscriptions Soi +, Soi -, Non-soi + et Non-soi -. Iels n'auront qu'à lever les cartons correspondant à leur choix.