

Description

Activité pour s'interroger sur soi-même et son vécu et le partager aux autres. Dépendamment du groupe et de la thématique on peut choisir la question à poser, la plus appropriée.

1. Une situation où je me suis senti-e discriminé-e.
2. Une situation dans laquelle je me suis senti-e non compris-e, différent-e, étranger-ère, mis-e à l'écart, exclu-e...

Première étape : un moment pour y réfléchir soi-même (à l'oral ou à l'écrit)

Deuxième étape : partage en collectif (petits groupes, pas plus de 10-12 personnes)

Troisième étape : qu'est-ce que j'ai ressenti ? On liste ensemble les sentiments vécus dans ce type de situation.

On peut réaliser une affiche visible de tous et toutes.

On échange sur ce vécu, sur le fait qu'on peut tous et toutes se retrouver dans la position de vivre ça mais aussi de le faire vivre à d'autres et qu'on peut être vigilant-e.

Si le timing le permet et que le contexte s'y prête, on peut faire un retour en grand groupe et partager les sentiments clefs.

Objectifs

- créer de l'empathie entre les personnes
- créer du lien et des identifications possibles entre les différentes formes de discrimination (racisme, homophobie sexisme sont mis en parallèle)
- s'entraîner à nommer les émotions
- permet de prendre conscience que nous faisons vivre des choses douloureuses à d'autres alors que nous en avons vécues nous-mêmes.
- faire appel au vécu sur cette position d'être discriminé-e pour le rendre communicable aux autres
- activité qui peut venir après des temps plus théorique ou généraux afin de revenir au particulier

Exemple

Liste d'émotions :

seul-e
abandonné-e
en colère
honteux/honteuse
rejeté-e
pas normal-e
triste
idées suicidaires
sentiment d'injustice

Commentaires

Attention à la gestion émotionnelle d'un tel temps ; il ne s'agit pas d'une thérapie de groupe mais bien de susciter l'expression, le partage et l'empathie entre les différentes formes de rejet de l'autre.