



DÉFI DES TALENTS

C'EST
SUPER!

TÊTE-CŒUR ET SENSATIONS

Mots clés : connaissance de soi – centres d'énergie – ennéagramme – questions – émotions – actions – partage d'expérience

Type d'activité : exploration/connaissance de soi

Catégorie : activité de réintégration suite au Défi Des Talents (après mais peut se faire aussi avant)

Public : élèves du secondaire inférieur et supérieur

Durée et lieu : 50min, en classe

Matériel :

- les feuilles « bonhomme des énergies »
- de quoi écrire
- des marqueurs de couleur ou des fluos : bleu, rouge ou rose, vert si le bonhomme est imprimé en noir et blanc

Descriptif :

L'activité permet aux élèves/jeunes de prendre conscience que les choix que nous faisons se réalisent à partir de nos 3 centres d'énergie : le centre mental, émotionnel et instinctif. L'activité va permettre aux élèves de faire revenir à eux les questions (centre mental), émotions (centre émotionnel) vécues lors du défi des talents et de décider des actions à mener à la suite de cette expérience (centre instinctif). Les 3 centres sont des moteurs décisionnels quand ils sont conscients et bien connectés.

Objectifs de l'activité :

S'auto-observer, formuler ses questions, décoder ses émotions, ressentir ce qui se passe dans son corps, prendre conscience des personnes ressources, identifier des actions concrètes à mener, partager son ressenti, écoute de l'autre dans le respect. Au terme de l'activité les élèves/jeunes seront capables de tenir compte de leurs 3 centres d'énergie devant chaque choix d'orientation.

Organisation de la classe

1^{er} partie de l'activité : les élèves sont à leur banc pour compléter leur document (étapes 1 à 5)

2^{ème} partie (étape 6) : les bancs sont dégagés et les élèves assis sur leur chaise se disposent en 2 cercles l'un dans l'autre. Les élèves du cercle intérieur se tournent le dos et chaque élève est face à face avec un élève du cercle extérieur. Cela leur permettra de parler ensemble. La formule permet à chaque élève de se déplacer de chaise et de se trouver face à un autre élève. (cette étape peut bien se faire aussi assis par terre !)



Déroulement

Introduction et mise en contexte pour l'enseignant

Un des outils de connaissance de soi qui, pour moi, est le plus puissant est l'Ennéagramme. Loin d'enfermer chacun dans une case, il permet de prendre conscience de sa base de départ dans toute réactivité et d'identifier ses motivations profondes. Découvrir ce qui me met en route est essentiel dans le processus d'orientation, voilà pourquoi l'Ennéagramme a sa place sur ce chemin de connaissance de soi. Voir [www.enneagram.be](http://www enneagram.be)

Même s'il faut être formé pour transmettre ce modèle de personnalité issu de la tradition orale, cette activité peut déjà vous donner un avant-goût de son intérêt et vous donner peut-être envie de vous y former pour le transmettre à votre tour. L'Ennéagramme part du principe que nous avons tous 3 centres d'énergie que nous employons tous les jours, mais nous avons une porte d'entrée préférentielle, un centre d'énergie qui nous est bien plus familier.

Partons à la découverte de ces 3 centres : le centre d'énergie instinctive, le centre d'énergie émotionnelle et le centre d'énergie mental.

Se tester à travers ces 3 centres, c'est peut-être découvrir celui avec lequel je suis le plus à l'aise et permettre de déjà avoir plus d'indices de connaissance de soi

Etape 1 :

Sur la fiche élève, un bonhomme est dessiné. S'il n'est pas imprimé en couleur, faire surligner les 3 centres en 3 couleurs différentes : bleu pour le mental, soit la tête ; rouge ou rose pour l'émotionnel, soit le cœur et les bras et enfin vert pour l'instinctif, soit le ventre et les jambes et pieds. Ne surligner que les contours (ou colorier les formes totalement au crayon de couleur) car il va s'agir d'écrire dans les formes.

Etape 2 :

Proposer à l'élève d'aller visiter son centre mental, celui qu'il connaît le plus à l'école. Le centre mental est celui relié à notre cerveau préfrontal, le cerveau spécifique à l'humain, celui qui lui permet de réfléchir, d'imaginer, de créer des liens, des connexions entre différentes choses. Les gens dont c'est le centre d'énergie principal sont plus réfléchis, se posent tout le temps des questions, sont plus dans l'analyse des choses avant de se décider, pensent avant d'agir. Ils sont souvent plus distants. Leur énergie part de leur tête.

Inviter les élèves à prendre conscience **des questions** qui leur viennent en ce moment, quand ils pensent à leur choix d'orientation, à ce qu'ils vont devoir choisir bientôt, suite à l'expérience vécue au défi des talents. Noter toutes **ces questions dans la tête** de leur personnage.

Etape 3 :

Proposer à l'élève d'aller visiter son centre émotionnel. Le centre émotionnel est celui relié à notre 2e cerveau, le cerveau limbique, le centre des émotions et des relations (gestion de la vie en troupeau pour les animaux). Nous sommes dans le ressenti des émotions. Les gens dont c'est le centre d'énergie principal ont une énergie qui part du cœur, ils sentent très vite les émotions des autres et les leurs. Ils sont par nature plus relationnels.

Inviter les élèves à prendre conscience de leurs émotions du moment, quand ils pensent à leur choix d'orientation, à ce qu'ils vont devoir choisir bientôt, suite à l'expérience vécue au défi des talents. Sont-ils dans la joie ? dans la tristesse ? dans la colère ? ou dans la peur ? On peut bien sûr vivre différentes émotions et c'est important de les accueillir toutes, de prendre le temps de les reconnaître. Etre pétillant et en même temps un peu inquiet est tout à fait légitime. Accueillir sans jugement.

Noter toutes **ces émotions dans le cœur** de leur personnage.

Etape 4 :

Proposer à l'élève d'aller visiter son **centre instinctif**. Le centre instinctif est celui relié à notre cerveau reptilien, le 1er des cerveaux de l'humanité, celui qui nous fait agir sans réfléchir, pour une question de survie. Nous sommes dans le ressenti, dans l'immédiateté. Les gens dont c'est le centre d'énergie principal sont plus impulsifs, agissent avant de réfléchir, sentent leur énergie qui part du ventre et identifient facilement leurs sensations corporelles.

Inviter les élèves à prendre conscience de leurs sensations corporelles pour le moment, quand ils pensent à leur choix d'orientation, à ce qu'ils vont devoir choisir bientôt, suite à l'expérience vécue au défi des talents. Sont-ils détendus dans leur corps ? y a-t-il des tensions ? du stress ? de la chaleur ? une boule dans le ventre ? dans la gorge ? etc.

Noter tout ce **ressenti corporel dans le ventre** de leur personnage.

Etape 5 :

Du centre émotionnel, centre de la relation, partent **les bras**. Faire noter sur les bras les prénoms des **personnes qui peuvent m'aider** dans mes choix d'orientation.

Du centre instinctif, dans l'action, partent les jambes. Faire noter le long **des jambes** les différentes **actions que je vais entreprendre** pour arriver à poser un choix (me renseigner sur internet, visiter une école, en parler avec mes parents, lister le pour et le contre de tel choix, etc.)

2e partie de l'activité

Etape 6 :

PARTAGE ENTRE ELEVES. Pour l'organisation : voir organisation de la classe.

Mettre les élèves face à face et pendant 5 minutes ils se partagent leur personnage. Après 5 minutes, changer de partenaire en faisant par exemple déplacer le cercle intérieur de 2 places par la gauche.

Après 5 minutes, changer encore en proposant un déplacement du cercle extérieur, etc. L'intérêt de la formule c'est qu'elle est ludique et que les élèves sont invités à partager avec un autre élève qu'ils ne choisissent pas. C'est agrandir sa zone de confort, concept si important dans les choix d'orientation.

Etape 7 :

Un debriefing est toujours important à la fin de l'activité. Tant sur le fond que sur la forme.

- qu'est-ce que j'ai appris de moi ?
- quel est le centre d'énergie dans lequel je me sens le plus à l'aise ? celui que j'emploie le plus ? je me vois comme quelqu'un qui réfléchit beaucoup ? qui fonce dans l'action avant de réfléchir ? qui est plutôt attentif aux relations ?
- qu'est-ce que j'ai appris de positif sur les autres ?
- comment j'ai vécu le fait de partager à quelqu'un d'autre que le copain avec lequel j'ai l'habitude de partager ?

Attirer l'attention sur le fait que dans tout choix, c'est porteur de faire attention ç ce que je pense, ce que je ressens émotionnellement et ce que je ressens dans mes tripes. Que me dit ma tête ? que me dit mon cœur ? que me dit mon instinct ?

Points d'attention/conseils :

Pendant toute l'activité, VALORISER les jeunes, veiller à la BIENVEILLANCE et au RESPECT.

Prolongements éventuels :

Possibilité aussi de parcourir les 3 centres d'énergie physiquement càd debout en fermant les yeux et le prof guide le ressenti. Partir alors du centre instinctif en faisant poser la main sur le ventre (ressenti corporel : qu'est-ce que je ressens dans mon corps ? est-il chaud ? tendu ? ... l'élève ressent en lui et ne dit rien) puis la main sur le cœur (pour les émotions : quelles émotions m'habitent ?... toujours en silence) puis la main sur le front (pour les questions). Cela peut prendre peu de temps pour se poser avant une activité en classe. Un debriefing est possible aussi après : le silence personnel laisse alors place au partage.

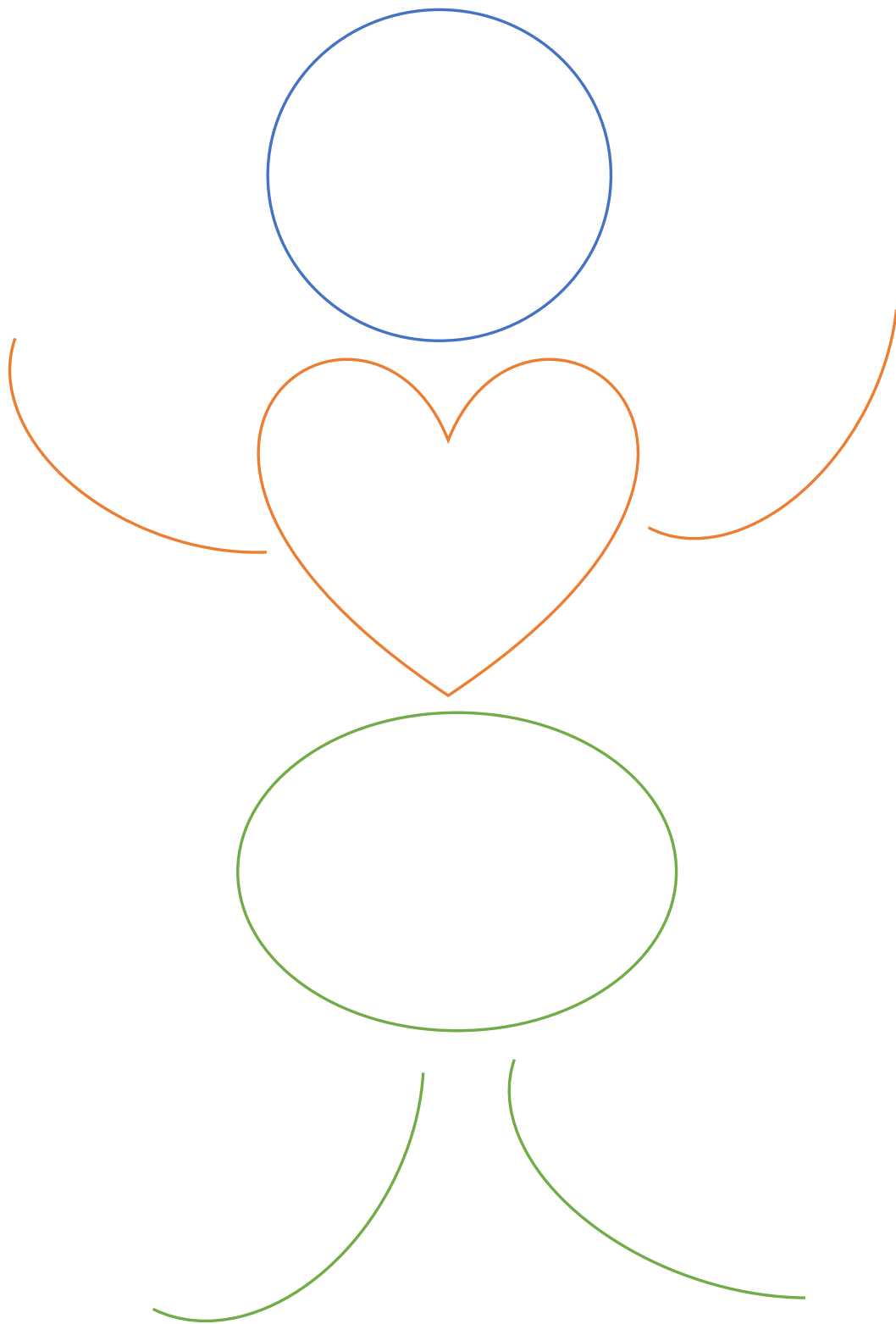
Variante de l'activité :

Possibilité de faire des collages dans le personnage plutôt que d'écrire (images de magazines, mots découpés), cela ouvre directement à la discussion en collant mais cela prendra plus de temps (prévoir 2 périodes). Une expo est possible et on peut alors découvrir les collages de chacun et imaginer ce qu'il a voulu dire. Un partage est toujours souhaitable.

Références et sources :

- Outil adapté des activités proposées dans les formations données à l'Institut d'Ennéagramme de Louvain-la-Neuve (Halin Prémont Enneagram Institute www.enneagram.be)
- LEJEUNE Isabelle, Tête-cœur et sensations, 2020.

Tête – cœur et sensations



Cette fiche vous est présentée par :

Sens Eveil Motivation coaching Isabelle Lejeune

<https://www.facebook.com/senseveilmotivation>



Description rapide de l'institution :

Enseignante depuis 30 ans en 4e, 5e et 6e secondaire, j'accompagne aussi des ados, étudiants ou adultes en orientation et réorientation professionnelle, en connaissance de soi à partir de l'Ennéagramme et en méthode de travail. Je fais des coachings individuels et des sessions en groupes. Certifiée en Ennéagramme, je donne aussi des formations à la découverte de l'Ennéagramme pour mieux se comprendre et comprendre les autres.

Si vous avez des questions surtout n'hésitez pas à prendre contact avec :

Isabelle Lejeune

lejeune.isabelle@outlook.com

