

ATELIER

Mode d'emploi

CLICHÉS

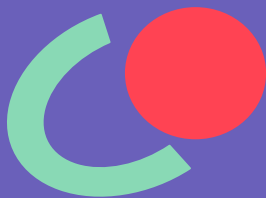
Clichés, l'atelier qui met en lumière le pouvoir d'agir

Clichés, vous permet de travailler avec les personnes que vous accompagnez en vous appuyant sur des moments de leur vie où elles ont pu déclencher leur pouvoir d'agir. Clichés permet de mettre en lumière leurs capacités grâce à un récit unique et inspirant, pour elles et pour les autres, de découvrir que chacun d'entre-nous a en lui un champ de possibles.

Super ! Et comment on fait ?

Vous allez **identifier** avec elles et pour elles comment elles ont **réussi à franchir des étapes** qui leur ont permis de sortir d'une situation qui leur paraissait impossible à dépasser.

Grâce au mode d'emploi que nous vous proposons, vous pourrez animer cet atelier de façon **individuelle ou collective** et mettre ainsi en lumière le pouvoir d'agir de chacun.



L'atelier Clichés nécessite de faire une plongée dans son histoire personnelle et d'explorer de bout en bout les moments difficiles. Autant que les moments de remobilisation, son utilisation n'est pas conseillée pour des personnes ayant vécu des traumatismes.

... c'est pour qui, quand le faire ?

Les accompagnants

Que vous soyez travailleur social, éducateur, animateur en EHPAD, bénévole, formateur, ou professionnel de l'orientation, vous pouvez animer un atelier Clichés



Les publics

L'atelier Clichés a pour vocation de révéler le pouvoir d'agir de chacun ! Le mode d'emploi que nous vous proposons est davantage adapté aux personnes dites "en situation de vulnérabilité".

Si vous identifiez d'autres moments-clés où l'atelier Clichés a pu vous aider dans vos pratiques d'accompagnant, n'hésitez pas à nous faire signe !

Quand ?

L'atelier Clichés peut être utile dans plusieurs moments de la relation entre accompagnant et personnes accompagnées.

On peut notamment l'utiliser :

- lors de la rencontre en début d'accompagnement
- quand la personne accompagnée rencontre des difficultés à se mobiliser et se mettre en action
- ou encore quand l'accompagnant constate une perte de confiance en soi de la personne accompagnée.

L'atelier Clichés, comment ça fonctionne ?

Voici le déroulé de l'atelier. Deux grandes étapes découpées en séquences sont nécessaires pour mener à bien ce travail, cet accompagnement.



INTRODUCTION | Introduction à l'atelier et présentation du cadre de confidentialité



ETAPE 1 | Le *role model* ou personne inspirante : Le .la participant.e. à l'atelier identifie le premier *role model* qui lui vient à l'esprit, puis un *role model* dans son entourage pour ensuite se concentrer sur elle-même.



ETAPE 2 | Le récit personnel : Le .la participant.e. identifie en quoi, dans son histoire, son parcours de vie et les décisions qu'il. elle a pu prendre, il. elle peut être aussi une personne inspirante pour les autres ! Une fois son histoire déroulée en étapes, vous allez aider le. la participant.e à trouver son totem : l'objet qui l'inspire et symbolise son pouvoir d'agir.

CLOTURE | Remerciement et après l'atelier

Nous allons maintenant détailler chacune de ces étapes.



Environ 2H

Comment bien préparer l'atelier ?

Vous avez décidé de vous lancer dans une expérience Clichés ! Que les questions du pouvoir d'agir soient nouvelles pour vous ou que vous soyez un.e expert.e du sujet à la recherche de nouveaux outils pour l'explorer, nous espérons que cette expérience vous plaira.

Avant d'animer un premier atelier, vous pouvez découvrir sur le Drive les différents portraits déjà réalisés mais aussi écouter les **podcasts** où on découvre le déclic qui a conduit des gens ordinaires à aider les autres et rendre leur vie extraordinaire

Pour vous mettre dans de bonnes conditions, nous vous conseillons de :

- Vous installer dans une pièce calme et propice à l'échange
- Vérifier que vous disposez bien de tous les éléments de la mallette Clichés : les polaroids A4 ainsi que ce mode d'emploi ;-)

Le cadre de confidentialité 5'



Voici une proposition de cadre de confidentialité. Vous pouvez la lire au.x participant.e.s, avant de lui.leur demander si il.elle souhaite ajouter certaines valeurs à ce cadre.

Je propose d'inscrire nos échanges dans le respect des valeurs suivantes :

- **Équité** : dans cet atelier, nous visons à nous remettre dans une relation d'équité pour assurer un échange sincère
- **Pas de jugement** : nous sommes là pour écouter et définir un récit personnel, pas pour juger les expériences des autres !
- **Confidentialité** : l'atelier Clichés vise à créer un espace d'échange bienveillant dans le quotidien. Ce qui est partagé restera entre vous et moi , sauf si nous décidons ensemble de partager la version finale du récit sur le site Clichés - mais ce partage pourra être anonymisé.
- **Ecoute active** : je m'engage à être dans une posture d'écoute vis à vis de vous. Mes reformulations éventuelles du récit viseront à améliorer sa compréhension tout en restant neutre.

Afin que l'atelier Clichés se déroule dans les meilleures conditions possibles, nous vous invitons à définir un cadre d'échanges et de confidentialité avec la personne accompagnée. Cela peut paraître évident, mais certaines choses sont plus claires pour tous une fois dites !

ETAPE 1 | *Le role model* 20'

Voici une présentation de ce qu'est un role model que vous pourrez partager avec le.la participant.e à l'atelier



Expression inventée par le sociologue Robert K. Meurton, le « role model » n'est ni une idole, ni un super héros mais un **leader inspirant**. Un portrait inspirant va pouvoir aider à libérer le potentiel d'une personne en lui montrant ce qui est possible. C'est généralement une personne tournée vers les autres, actif dans sa communauté et qui a des capacités d'initiative.

Le portrait inspirant n'est pas forcément une personne qui a réussi à faire ce qu'on veut faire mais plutôt **une personne qui partage nos valeurs**.

Contrairement au « role model » inversé, qui est une personne qui a atteint un objectif que nous voulons atteindre mais dont les chemins qu'il a empruntés ne sont pas acceptables pour nous.

Chercher son propre « role model » permet à chacun de prendre conscience de ses propres capacités.

Maintenant vous invitez le.la participant.e à réfléchir sur une personnalité, une personne de son entourage et sur elle-même comme personne inspirante. Pour chaque séquence vous écoutez activement et prenez des notes



1) Trouver une personnalité qui vous inspire



Après réflexion, le.la participant.e donne des exemples en expliquant pourquoi et en quoi ces personnes sont inspirantes pour lui. elle. Il.elle peut trouver 1 à 3 personnes.

2) puis une personne remarquable dans votre entourage



Le.la participant.e est maintenant invité.e à chercher des modèles inspirants dans son entourage ou en tout cas une personne non connue du grand public. Il peut s'agir d'une personne dont on connaît le parcours et qui à un moment donné a pu être inspirant. Cela peut être un ami, une voisine, un membre de la famille...

3) Et enfin vous-même et vos actions inspirantes



Le. la participant.e est invité.e à chercher ce qui en lui. elle. pourrait être inspirant pour d'autres. L'important est de revenir doucement vers la vie personnelle de la personne et ainsi de lui permettre de réaliser qu'elle peut elle aussi être un role model pour les personnes qui l'entourent. Ce dernier temps favorise la confiance en soi.

Exemples : Le moment où j'ai dépassé ma timidité et dragué un garçon qui me plaisait
Le moment où j'ai choisi de suivre des études qui me faisaient envie
Le moment où j'ai fait mon coming out

Qui est inspirant ?
Pourquoi elles m'inspirent ?

Quelles décisions avez vous prises dans notre vie qui pourraient inspirer d'autres ?
En quoi puis-je être un role model ?

ETAPE 2 | Le récit personnel 1H10

Dans cette deuxième étape, le.la participant.e est invité.e à réfléchir en profondeur sur une expérience personnelle.

Il. elle détermine un moment de sa vie où il.elle a réussi à déclencher son « pouvoir d'agir ». C'est à dire ce moment où ce qui lui paraissait impossible est devenu possible.

Cela peut être mis en lien avec le role model, en rappelant que lui.elle aussi est inspirant.e pour d'autres. Le.la participant.e peut également choisir un moment qui n'est pas directement corrélé avec l'exercice de role model.

Cette deuxième étape est découpée en 4 séquences.



Séquence n°1

Parlez-moi de vous

15-20'

Le.la participant.e fait le récit de son histoire, de cette « petite » tranche de sa vie en 15 – 20 minutes.

Vous vous mettez alors dans une posture d'**écoute active** : vous écoutez, ne coupez pas la parole, regardez la personne accompagnée et **prenez des notes**.

Il va s'agir pour vous d'identifier dans le récit de la personne les différentes étapes qui l'ont conduit à déclencher son pouvoir d'agir.

Sans le partager à ce stade là de l'exercice avec le.la participant.e, vous pouvez commencer à identifier dans son récit les étapes suivantes : **Impossible, l'm possible**

Séquence n°2

Éclaircissement 15'



En tant qu'accompagnateur, vos questions accompagnent la personne à mettre en lumière son pouvoir d'agir.

Quand le.la participant.e signifie qu'il.elle a fini son récit, vous pouvez revenir sur vos notes et **soulever les premières questions** générales pour éclaircir la situation globale .

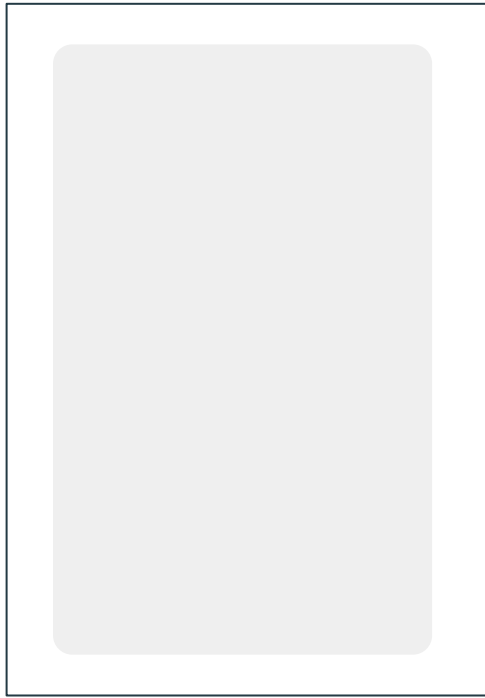
Vous aidez ainsi à la mise en perspective de l'histoire.

Exemples de questions posées :

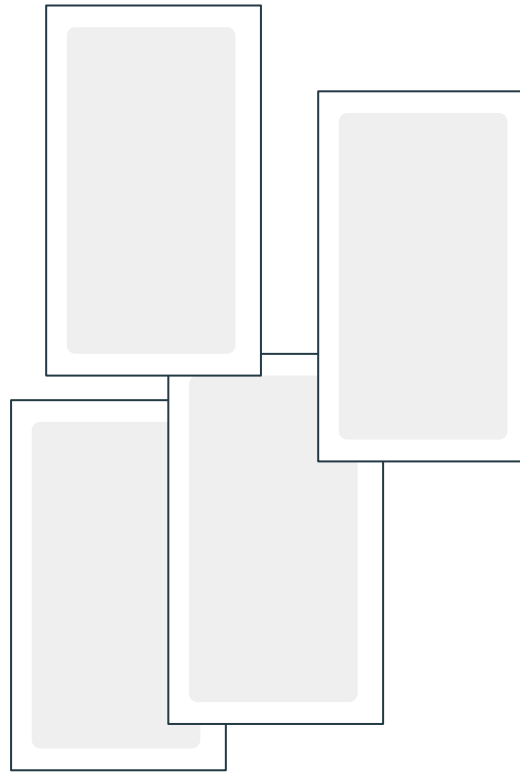
Comment vous êtes vous senti lors de x ?
Comment avez vous surpassé cette période ?
Vous dites avoir ressenti x, quel est l'élément qui vous a permis d'agir ?

Le.la participant.e répond aux questions.

**C'est le moment de vous saisir des
polas que vous aurez imprimés !**



IMPOSSIBLE



**PRISE DE
CONSCIENCE,
DÉCLIC, DÉNI,
REJET...**



I'M_POSSIBLE

Séquence n°3

Du récit à l'image 15-20'

Vous expliquez que vous allez réfléchir ensemble à une traduction en images du récit du/de la participant.e.

En découpant en plusieurs étapes son histoire avec lui. elle, vous l'accompagnez dans la prise de conscience de sa capacité à agir et relevez ainsi les différents moments importants de son histoire.

Dans ce découpage, deux étapes nous paraissent indispensables : **Impossible et l'impossible** (je suis mon champ de possibles), mais n'hésitez pas à en définir d'autres. Vous pouvez utiliser autant de polas que nécessaire.

Cette séquence permet d'accompagner la personne à prendre conscience de la stratégie la démarche, l'action, la décision, qu'elle a mis en place, parfois sans s'en rendre compte, pour franchir des étapes et sortir d'une situation de départ qui lui semblait **Impossible**. C'est lui permettre de mettre en lumière **son pouvoir d'agir**.

Séquence n°4

Le totem, le symbole de pouvoir d'agir 15'

Une fois que ce découpage est construit, que chacune des étapes a bien été identifiée, vous pouvez aider la personne à trouver le « totem », qui symbolise selon lui.elle son « pouvoir d'agir ».

Ce totem peut être un objet, un mot, une odeur, une couleur, une musique...

Il sera alors le symbole qu'il.elle pourra rappeler le jour où il.elle aura besoin de se mobiliser pour agir.



BRAVO !

VOUS AVEZ RÉVÉLÉ LE POUVOIR D'AGIR !

Après l'atelier...

- L'équipe Clichés serait ravie de connaître vos retours sur cette expérience. Pour cela, il vous suffit de remplir ce questionnaire.
- Enfin, l'intérêt du projet Clichés repose sur le partage de ces passages du "Impossible" à "l'm possible" avec d'autres personnes, qui seront elles-mêmes inspirées par les parcours découverts. Si le.la participant.e est d'accord, vous pouvez, en quelques clics et en ayant la possibilité d'anonymiser le récit, partager le portrait sur le site Clichés : www.cliches.eu, dans l'onglet "Raconter".
- Retrouvez tous les portraits déjà en ligne dans l'onglet "S'inspirer" du site !

Et pour enrichir encore l'expérience ?

Vous pouvez vous même réaliser l'atelier Clichés afin d'enrichir encore l'échange avec la personne accompagnée !

Rejoignez la communauté Clichés des accompagnants, pour partager avec vos pairs des retours d'expériences et des bonnes pratiques.