
MES SECRETS

OBJECTIFS

Activité individuelle ou de groupe

APPRENDRE À DISTINGUER les moments propices à nos déclarations.

MATÉRIEL

DÉCOUVRIR ET EXAMINER de plus près quand et à qui révéler nos sentiments, opinions, tendances.

Feuille des cercles d'intimité

Feuilles des questions

DEROULEMENT

Crayons

DURÉE

45 minutes à 1 heure

L'ANIMATEUR DEMANDE aux participants de se tracer cinq cercles concentriques au crayon de plomb puisque les cercles pourront changer de dimension au cours de l'exercice. Il donne les explications suivantes : le cercle central représente vos secrets les plus intimes. Ce sont des aspects de votre vie que vous ne divulguez jamais. Tout à fait au centre, le point noir représente les sentiments et les faits que vous refusez même de vous admettre.

QUATRE CERCLES DE PARTAGE s'éloignent graduellement de vous. Le plus proche appartient à vos intimes, vos proches; c'est celui de votre meilleur(e) ami(e) ou votre partenaire. Ils sont vos confidents et vous leur réservez certaines de vos pensées, certains de vos sentiments personnels profonds et gestes très significatifs.

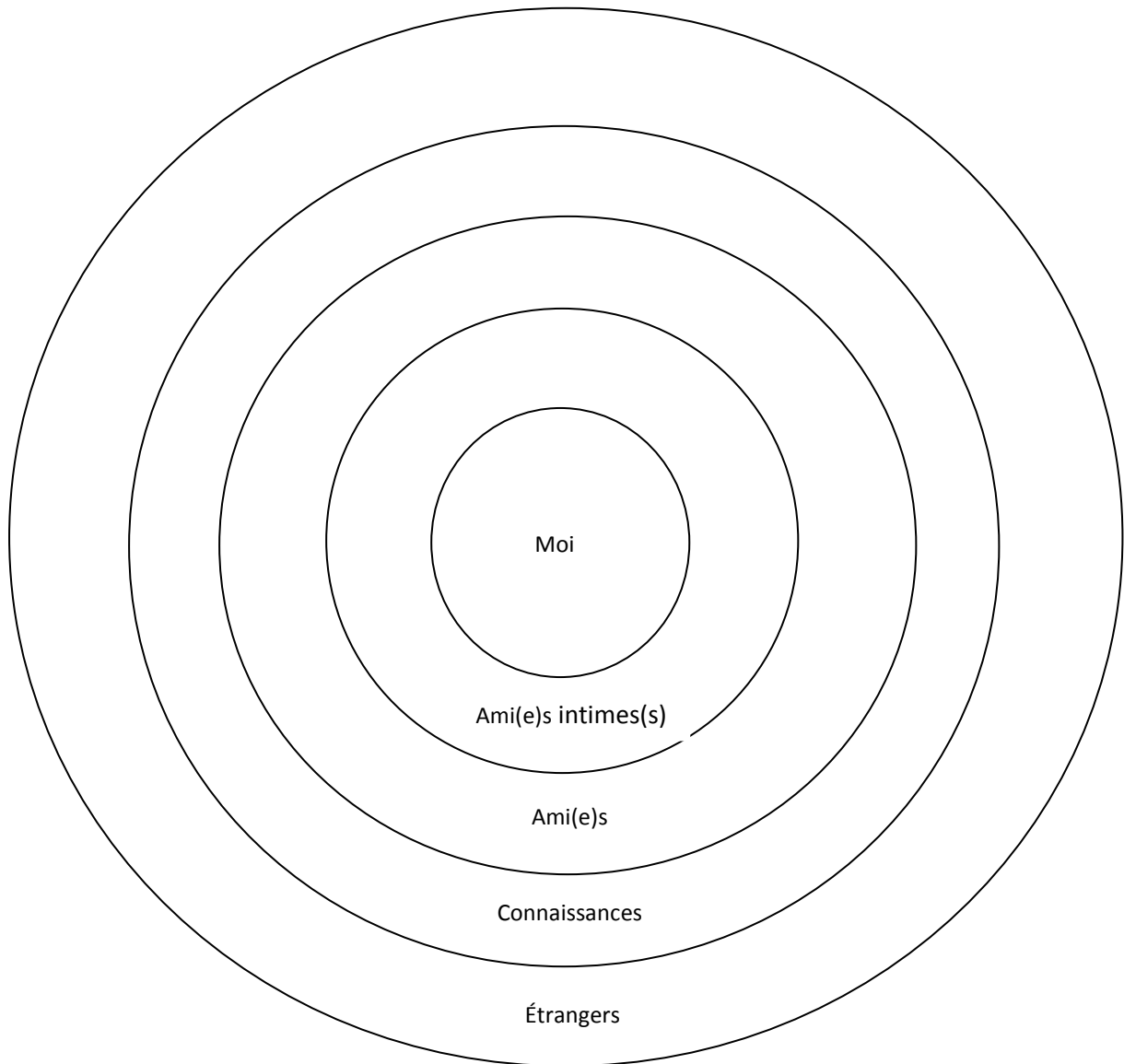
VIENT ENSUITE le cercle de vos amis en général; ils sont un peu moins proches; ils vous connaissent bien, toutefois moins intimement que vos proches. Le quatrième cercle est réservé aux connaissances; ce sont des personnes que vous rencontrez, ce vous connaissez peu : vos copains de classe, vos camarades de travail, vos voisins, etc. Enfin viennent les étrangers; ils peuvent connaître votre nom, votre adresse, le genre de vêtements que vous portez, peut-être même vos émissions de télévisions préférées; vous leur parlez seulement de ces choses plus superficielles. Voilà vos cinq cercles d'intimité, vos cinq niveaux de partage avec les personnes de votre entourage.

L'ANIMATEUR LIT ensuite les questions suggérées pour cette activité. Les participants peuvent répondre à celles qui les intéressent le plus en inscrivant les mots-clés dans le cercle des personnes à qui ils le révéleraient. Voici un exemple : « À qui confierais-je le nom de mon candidat aux prochaines élections? » Ils répondent intérieurement à la question et inscrivent le mot-clé « élections » dans le cercle qui leur convient. Toutes les possibilités de révélations ne sont pas connues dans les quelques questions suggérées. D'autres idées surgiront au hasard des réflexions; utilisez-les sans crainte.

LES PARTICIPANTS POURRONT dégager certaines conclusions intéressantes en jetant un coup d'œil sur l'ensemble de leurs réponses; « suis-je trop ouvert? Les autres peuvent-ils lire en moi comme dans un grand livre ouvert? Suis-je trop réservé? Les autres doivent-ils mettre beaucoup d'efforts pour tenter d'ouvrir ou percer ma coquille? »

À qui confierais-je ce que je viens de découvrir lors de cette expérience?

CERCLES D'INTIMITÉ - Exemple des cercles concentriques



QUELQUES SUGGESTIONS SUPPLÉMENTAIRES

À qui révélerais-je :

1. Que j'ai des relations sexuelles extra-conjugales? (Mot-clé : extra-conjugales)
2. Le montant de mon salaire? (Mot-clé : salaire)
3. Que j'ai eu des relations sexuelles prémaritales? (Mot-clé : prémaritales)
4. Mes désirs les plus profonds? (Mot-clé : désirs)
5. Mes problèmes personnels? (Mot-clé : problèmes)
6. Mes problèmes de santé? (Mot-clé : santé)
7. Les goûts de mon chien? (Mot-clé : chien)
8. Que je fausse mon rapport d'impôt? (Mot-clé : fausse)
9. Le montant que je paie en impôt? (Mot-clé : impôt)
10. Mon allégeance politique? (Mot-clé : allégeance)
11. Que j'ai déjà sérieusement envisagé le suicide? (Mot-clé : suicide)
12. Que je fume de la marijuana? (Mot-clé : marijuana)
13. Que j'emploie des drogues défendues par la loi? (Mot-clé : drogues)
14. Que je me suis fait avorter volontairement? (Mot-clé : avortement)
15. Que je remets en question mes croyances religieuses? (Mot-clé : croyances religieuses)
16. Que j'ai de graves problèmes conjugaux? (Mot-clé : problème conjugaux)
17. Que j'ai signé un chèque sans provisions? (Mot-clé : chèque)
18. Que j'ai frappé un enfant pour le punir? (Mot-clé : frappé)
19. Le prix d'achat de ma maison? (Mot-clé : maison)
20. Que je suis raciste? (Mot-clé : raciste)
21. Que j'ai pleuré hier? (Mot-clé : pleuré)
22. Que je suis jaloux? (Mot-clé : jaloux)

23. Ma méthode de contraception? (Mot-clé : contraception)

24. Que telle partie de mon corps me déplaît? (Mot-clé : corps)

25. Que j'ai souvent triché aux examens? (Mot-clé : triché)

QUELQUES SUGGESTIONS POUR LES ENFANTS

1. À qui dirais-tu que tu as pleuré lorsque tes parents t'ont laissé seul? (Mot-clé : seul)

2. À qui raconterais-tu tes cauchemars? (Mot-clé : cauchemar)

3. À qui confierais-tu que tu as déjà volé de l'argent dans le portefeuille de ton père ou dans le sac à main de ta mère? (Mot-clé : volé)

4. À qui dirais-tu que tu excelles au ballon, au saut à la corde, dans les arts, etc. ? (Mot-clé : excelles)

5. À qui mentionnerais-tu que tu es pourri dans certains domaines tels que jouer à la balle, patiner, lire, etc. ? (Mot-clé : pourri)

6. À qui confierais-tu que tu es superstitieux? (Mot-clé : superstitieux)

7. À qui dirais-tu quel est ton mets préféré? (Mot-clé : mets préféré)

8. À qui confierais-tu avoir regardé quelque chose que tu n'étais pas supposé voir? (Mot-clé : pas supposé)

9. À qui mentionnerais-tu que tu as déjà été méchant envers un animal? (Mot-clé : méchant)

10. Dans quel cercle écrirais-tu le nom de ton meilleur ami? (Mot-clé : meilleur ami)

Source : À la rencontre de soi-même : 80 expériences de développement des valeurs