

SE CONNAÎTRE SOI-MÊME

Le puits des peurs

12 - 15
ans

5
min.

1 - 25
pers.



Description & Compétences

Ce module a une volonté cathartique, les usagers sont invités à exprimer leurs angoisses et phobies avec le groupe.

- Être capable de parler de ses peurs et de ses angoisses
- Se rendre compte que les angoisses sont communes
- Comprendre les liens entre peurs et besoins

Matériel & Supports

- 1 Seau
- 1 Infographie seau
- Marqueurs
- Papiers
- Fiche d'animation

Pour toute
information et/ou
renseignement,
contacter le centre
Infor Jeunes

085/21 57 71

www.inforjeuneshuy.be

DÉROULEMENT

Mise en place

Placer le seau et son infographie au centre de la pièce.

Introspection (5-20')

Il est demandé à tous les participants d'indiquer une ou plusieurs peurs ou phobies sur une ou plusieurs feuilles de papier.

Ils doivent ensuite les mettre dans le puits central et se disposer en cercle autour.

Un à un les participants doivent aller chercher un papier et le lire à haute voix. Si d'autres participants se reconnaissent dans la peur énoncée, ils font un pas en avant.

Il est demandé à ceux qui se sont avancés d'expliquer ce qui leur fait peur.

Tout au long de l'exercice, l'animateur questionnera la source des peurs, les différences entre peur, angoisse et phobie ainsi que les manques et les besoins, ...

Conseils

Peur : une situation, une émotion, soudaine et immédiate; courte dans le temps.
Anxiété : elle ne correspond pas à l'émotion fulgurante qu'est la peur. L'anxiété et l'angoisse sont plutôt des humeurs.
Phobie : peur associée à un objet, un contexte ou un état mental.

