

“ATELIER “Sad Mad Glad””

Offre la possibilité à chacun.e d'exprimer réellement ce qu'il a sur le cœur, de dessiner une sorte de diagnostic de l'état d'esprit d'un groupe et d'identifier les éventuelles tendances collectives sur une thématique .



Participants : 20 maximum

Durée : 1 à 2h

Âge : adolescents – adultes

1 PRÉPARATION ET INSTALLATION

- Prévoir des post-it de trois couleurs différentes
- Préparer une feuille de papier en A0 ou un paperboard avec trois colonnes

2 LA CONSIGNE

Demandez aux participants d'identifier un exemple concret lié à la thématique abordée (une situation, un fait, une expérience) pour chacune des trois catégories suivantes :

- Sad : ce qui me rend triste ou me déçoit.
- Mad : ce qui m'insupporte ou me met en colère
- Glad : ce qui me rend heureux-se ou satisfait-e

3 CONTEXTE

Cette séance propose un temps d'expression structuré autour d'une thématique commune afin de mieux comprendre l'état d'esprit du groupe. Elle permet à chacun.e d'identifier et de formuler un ressenti personnel (déception, colère, satisfaction), d'écouter celui des autres et de repérer les dynamiques collectives, en vue de dégager d'éventuelles pistes d'amélioration.

4 LE DÉROULEMENT

Phase 1 : réflexion individuelle

- ▶ Durant 10 à 15 minutes, chaque participant devra identifier et noter sur un post-it de couleurs différentes les trois exemples liés aux catégories évoqués lors de la consigne.
- ▶ L'animateur peut stimuler la réflexion par des questions :
 - A quel moment vous êtes-vous senti.e déçu ?
 - Qu'est-ce qui vous a frustré récemment ?
 - De quoi êtes-vous fier.e ou satisfait.e ?

Phase 2 : mise en commun

- ▶ Invitez les participants à se mettre en sous-groupe de 4 ou 5 personnes.
- Les participants écoutent les points de vue et ressentis de chacun, sans émettre de commentaire, puis identifient les éventuels points communs.
- Ils décident par un consensus du message à communiquer en plénière concernant chaque question et le note sur 3 post-it différents.

Phase 3-1 : analyse collective

- ▶ L'animateur récupère l'ensemble des post-it et les positionne dans les colonnes correspondantes.
- Il lit alors les post-it et évoque ce qu'il comprend et demande, au besoin, des éclairages supplémentaires.
- Il doit être prêt à entendre, sans réagir, des propos avec lesquels il est en désaccord.
- Il réalise de cette façon une synthèse du groupe entier.

Phase 3-2 : analyse collective

- ▶ Afin de faire émerger un diagnostic partagé, l'animateur questionne les participants :

- Quelles tendances observez-vous ?
- Y a-t-il des éléments récurrents ?
- Qu'est-ce qui vous surprend ?
- Y a-t-il un déséquilibre entre les catégories ?

Phase 4 : ouverture vers l'action

- ▶ Il est important que l'atelier ne reste pas au stade du constat.

Selon le contexte, l'animateur peut poser les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui dépend de nous ?
- Quelle serait une priorité d'amélioration ?
- Comment renforcer ce qui fonctionne déjà ?

Pour recueillir les réponses, l'animateur peut faire une carte mentale.

Phase 5 : clôture

- ▶ Tour rapide de météo finale :

"En un mot, comment vous sentez-vous après cet échange ?"

Remercier le groupe pour la qualité de la parole partagée.



on aime :

- ▶ Favorise l'expression authentique
- ▶ Permet une régulation émotionnelle collective
- ▶ Produit un diagnostic qualitatif rapide
- ▶ Encourage la responsabilisation



On aime moins :

- ▶ La dynamique collective peut influencer le groupe.
- ▶ Certaines personnes peuvent avoir des difficultés à exprimer leurs ressentis et se sentir vulnérable.

5 CONSEILS D'ANIMATION

Afin de garantir un cadre sécurisant et serein, il est essentiel de poser en amont des règles explicites (parler en "je", respect, non-jugement, confidentialité) et de rappeler que chacun-e est libre de partager ce qu'il souhaite. Le temps de réflexion individuelle avant la mise en commun permet de faciliter la formulation des ressentis et de limiter l'influence du groupe.

S'assurer à reformuler de manière neutre, à réguler les échanges si nécessaire et à valoriser l'ensemble des contributions.

Favoriser un climat bienveillant, d'écoute, accepter toutes les opinions, ne pas être directif et favoriser l'expression de chacun.

Adapter l'animation en accompagnant la clarification des émotions (par des exemples, des questions guidées) afin d'aider chacun-e à dépasser les généralités et à formuler un ressenti précis.

Veiller à prévoir des suites concrètes et visibles aux expressions du groupe, afin d'éviter frustration, perte de confiance dans l'utilité de la parole donnée et désengagement lors des futurs temps collectifs.