

**Special
Olympics**



Formation sur les compétences d'animation

Fiche de travail Comment
développer votre histoire



**LEADERSHIP
DES ATHLÈTES**

Formation sur les compétences d'animation Special Olympics

Donner du poids à votre voix dans l'animation

FICHE DE TRAVAIL COMMENT DÉVELOPPER VOTRE HISTOIRE

L'animation est à la fois un art et une compétence. La compétence de savoir quand poser des questions, quand écouter, quand prendre la parole et comment aider le groupe à atteindre ses objectifs. L'art de savoir comment créer un lien avec les participants et comment expliquer les concepts et les idées de manière pertinente. Les histoires sont l'outil à exploiter pour créer ce lien.

Cette fiche de travail va vous aider à façonner et à raconter l'histoire de votre vie. Pour commencer, regardez la vidéo : [The Power of Telling Your Story](#), conférence Tedx de Dominic Colenso.

1. Qu'avez-vous apprécié dans cette vidéo ?

Les histoires sont un outil puissant. Elles aident à créer un lien, à nous rapprocher les uns des autres et à donner un sens à nos expériences partagées. En partageant des histoires sur vous-même, vous établissez une connexion avec le groupe que vous animez et posez les bases d'une relation plus profonde et plus durable.

Pour bien raconter ces histoires sur vous-même, il faut vous entraîner. Vous devez identifier les expériences clés de votre histoire qui vous aideront à créer un lien et à communiquer avec le groupe.

Le prochain exercice va vous montrer comment développer des histoires à partir de votre parcours de vie.

Partie 1 : Choisissez votre histoire

Dans la liste ci-dessous, choisissez 3 thématiques à développer dans une histoire. Cochez les cases des thématiques que vous aimeriez développer dans une histoire. Choisissez un thème pour lequel vous pouvez rapidement penser à un exemple.

- J'ai résolu un problème de manière créative
- J'ai su bien réagir lorsqu'il le fallait
- J'ai établi un lien inattendu avec quelqu'un
- J'ai aidé une personne à adopter une attitude plus inclusive
- J'ai dépassé les attentes

- J'ai appris d'une erreur
- J'ai changé le point de vue/l'avis de quelqu'un

Partie 2 : Développez votre histoire

Vous allez maintenant développer vos histoires pour les trois thèmes que vous avez choisis. Vous allez noter ce qui s'est passé, les émotions que vous avez ressenties et pourquoi c'était important.

1. THÈME 1 :

Les faits (ce qui s'est passé) :

Vos sentiments. Quelles émotions avez-vous ressenties ?

Dans la liste ci-dessous, encerclez les émotions que vous avez ressenties.

| | | | | | |
|--------------|-----------|----------------------|--------------|-----------|-----------|
| Triste | Fou | Effrayé | Joyeux | Puissant | Paisible |
| Somnolent | Blessé | Rejeté | Enthousiaste | Fier | Satisfait |
| Désintéressé | Hostile | Déconcerté | Vivant | Respecté | Réfléchi |
| Seul | En colère | Impuissant | Énergique | Apprécie | Intime |
| Déprimé | Furieux | Soumis | Ludique | Utile | Aimant |
| Honteux | Haineux | Manquant d'assurance | Créatif | Important | Confiant |
| Coupable | Critique | Anxieux | Conscient | Fidèle | Stimulant |

Vos valeurs. Pourquoi cela était-il important pour moi ?

Dans la liste ci-dessous, encerclez les valeurs qui sont importantes pour vous.

| | | | |
|-----------|----------|-----------------|----------------|
| Stabilité | Service | Curiosité | Reconnaissance |
| Aventure | Sécurité | Confidentialité | Statut |

| | | | |
|-----------|---------|-------|----------|
| Relations | Famille | Amis | Renommée |
| Pouvoir | Jeu | Ordre | Plaisir |

Votre histoire. En deux paragraphes, rédigez votre histoire.

Ce qui s'est passé (les faits) :

Ce que j'ai ressenti (émotions) :

Pourquoi cela était important (valeurs) :

2. THÈME 2 :

Les faits (ce qui s'est passé) :

Vos sentiments. Quelles émotions avez-vous ressenties ?

Dans la liste ci-dessous, encerclez les émotions que vous avez ressenties.

| | | | | | |
|--------------|-----------|----------------------|--------------|-----------|-----------|
| Triste | Fou | Effrayé | Joyeux | Puissant | Paisible |
| Somnolent | Blessé | Rejeté | Enthousiaste | Fier | Satisfait |
| Désintéressé | Hostile | Déconcerté | Vivant | Respecté | Réfléchi |
| Seul | En colère | Impuissant | Énergique | Apprécié | Intime |
| Déprimé | Furieux | Soumis | Ludique | Utile | Aimant |
| Honteux | Haineux | Manquant d'assurance | Créatif | Important | Confiant |
| Coupable | Critique | Anxieux | Conscient | Fidèle | Stimulant |

Vos valeurs. Pourquoi cela était-il important pour moi ?

Dans la liste ci-dessous, encerclez les valeurs qui sont importantes pour vous.

| | | | |
|-----------|----------|-----------------|----------------|
| Stabilité | Service | Curiosité | Reconnaissance |
| Aventure | Sécurité | Confidentialité | Statut |
| Relations | Famille | Amis | Renommée |
| Pouvoir | Jeu | Ordre | Plaisir |

Votre histoire. En deux paragraphes, rédigez votre histoire.

Ce qui s'est passé (les faits) :

Ce que j'ai ressenti (émotions) :

Pourquoi cela était important (valeurs) :

3. THÈME 3 :

Les faits (ce qui s'est passé) :

Vos sentiments. Quelles émotions avez-vous ressenties ?

Dans la liste ci-dessous, encerclez les émotions que vous avez ressenties.

| | | | | | |
|--------------|-----------|----------------------|--------------|-----------|-----------|
| Triste | Fou | Effrayé | Joyeux | Puissant | Paisible |
| Somnolent | Blessé | Rejeté | Enthousiaste | Fier | Satisfait |
| Désintéressé | Hostile | Déconcerté | Vivant | Respecté | Réfléchi |
| Seul | En colère | Impuissant | Énergique | Apprécié | Intime |
| Déprimé | Furieux | Soumis | Ludique | Utile | Aimant |
| Honteux | Haineux | Manquant d'assurance | Créatif | Important | Confiant |
| Coupable | Critique | Anxieux | Conscient | Fidèle | Stimulant |

Vos valeurs. Pourquoi cela était-il important pour moi ?

Dans la liste ci-dessous, encerclez les valeurs qui sont importantes pour vous.

| | | | |
|-----------|----------|-----------------|----------------|
| Stabilité | Service | Curiosité | Reconnaissance |
| Aventure | Sécurité | Confidentialité | Statut |
| Relations | Famille | Amis | Renommée |
| Pouvoir | Jeu | Ordre | Plaisir |

Votre histoire. En deux paragraphes, rédigez votre histoire.

Ce qui s'est passé (les faits) :

Ce que j'ai ressenti (émotions) :

Pourquoi cela était important (valeurs) :

Connecter mon histoire à d'autres : Activité

Sur les pages qui suivent, vous allez découvrir trois situations. Elles correspondent à des questions que les participants pourraient poser. Votre travail consiste à lire chaque situation, à déterminer la question que le participant pose, à formuler des conseils et enfin à identifier une histoire personnelle à partager avec le participant. L'idée est d'aider le participant, par le biais de votre histoire, à mieux comprendre vos conseils.

Connecter mon histoire à d'autres : Activité

Participant 1 : Situation de prise de parole

Vous animez un cours et un participant lève la main. Vous lui donnez la parole. Il dit :

« Merci de nous avoir éclairé sur l'importance de prendre la parole et d'exprimer notre point de vue. Mais je ne suis pas sûr que cela fonctionne vraiment dans mon cas. Il y a toujours beaucoup de monde aux réunions auxquelles j'assiste et, la plupart du temps, seules 5 ou 6 personnes parlent et partagent leurs idées. J'aimerais bien exposer mes idées ; je pense qu'elles nous aideraient dans nos projets. Mais il n'y a visiblement jamais le temps nécessaire et d'autres prennent toujours la parole en premier. Comment puis-je imposer ma parole et partager mes idées si tous les autres le font avant moi ? »

Votre tâche :

Comment répondriez-vous à l'intervention du participant ? Pensez aux histoires que vous avez développées dans le travail de préparation. L'une d'elles pourrait-elle aider à répondre aux questions du participant ?

Quelle est la question du participant ?

Quel conseil donneriez-vous au participant ?

Quelle histoire pourriez-vous raconter au participant (à partir de votre propre expérience) pour l'aider ?

Connecter mon histoire à d'autres : Activité

Participant 2 : Situation de délégation

Vous animez un cours et un participant lève la main.
Vous lui donnez la parole. Il dit :

« Vous savez, j'aimerais plus de responsabilités et d'attributions. Mais mon superviseur ne semble pas vouloir me confier de tâches plus difficiles. Il fait tout lui-même. Comment lui faire comprendre que je peux faire plus ? »

Votre tâche :

Comment répondriez-vous à l'intervention du participant ? Pensez aux histoires que vous avez développées dans le travail de préparation. L'une d'elles pourrait-elle aider à répondre aux questions du participant ?

Quelle est la question du participant ?

Quel conseil donneriez-vous au participant ?

Quelle histoire pourriez-vous raconter au participant (à partir de votre propre expérience) pour l'aider ?

Connecter mon histoire à d'autres : Activité

Participant 3 : Situation des erreurs

Vous animez un cours et un participant lève la main.

Vous lui donnez la parole. Il dit :

« Je comprends que nous pouvons apprendre de nos erreurs. Mais nous, nous n'avons pas le droit de nous tromper ! Notre travail est vraiment important et un certain nombre de personnes pourraient véritablement se retrouver en mauvaise posture si nous commettions des erreurs. J'ai vraiment peur d'échouer et je ne veux pas décevoir les gens. En même temps, j'ai envie d'essayer de nouvelles choses. Comment moins me soucier de faire des erreurs ? »

Votre tâche :

Comment répondriez-vous à l'intervention du participant ? Pensez aux histoires que vous avez développées dans le travail de préparation. L'une d'elles pourrait-elle aider à répondre aux questions du participant ?

Quelle est la question du participant ?

Quel conseil donneriez-vous au participant ?

Quelle histoire pourriez-vous raconter au participant (à partir de votre propre expérience) pour l'aider ?