

**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	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) :

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) :