

Je suis une caméra :

pour illustrer la notion de jugement ou comment nous percevons la réalité au travers de nos filtres au lieu de voir simplement ...

Durée : 15 à 20 minutes

Taille du groupe : maxi 20 personnes

Matériel : stylo, feuilles



Objectif(s) :

- Prendre conscience que nous interprétons plus que nous voyons simplement
- Mettre en évidence l'impact que cela peut avoir sur nos relations avec les autres

Préparation : aucune

Déroulement :

Il s'agit d'un exercice d'écriture individuelle.

Proposez de rédiger un texte sur le thème : « Je suis une caméra dans la classe, dans l'établissement, dans la rue, au parc, au restaurant ... Quelles sont les images que j'enregistre ? »

Une fois que chacun a écrit son texte, proposez de les partager avec le groupe. Relevez ce qui est de l'interprétation, de la projection, du jugement et ce qui est plutôt descriptif. Questionner le groupe a su voir la réalité sans y ajouter son propre filtre, sa propre croyance.

Pour terminer l'atelier, vous pouvez proposer une poursuite du travail d'écriture en relisant le texte et en éliminant tout ce qui n'est pas de l'observation pure.



Points de vigilance pour l'animateur :

Montrer que l'on échafaude souvent un point de vue sur la base de ces expériences passées, nos ressentis, nos souhaits, nos désirs, nos craintes, ...

La caméra ne sait rien, ne connaît rien ! Elle voit ce qui est, elle enregistre ... Point

Quand nous sommes dans l'observation, dans la description, nous voyons les choses sans jugement, sans interférences. Au contraire, lorsque nous sommes dans l'évaluation des choses selon des critères subjectifs (ce qui est bien et ce qui ne l'est pas), que nous « pensons » de quelqu'un, de quelque chose, de nous-même, avec la moindre interprétation de valeur, nous sommes dans le jugement !

Sources : Michel Claeys Bouuaert, Pratique de l'éducation émotionnelle, Ed Le souffle d'or, 2008