

## 06 - MON PROPRE MIROIR

Il s'agit d'un exercice d'observation et de prise de conscience de soi, qui invite les participants à s'observer, à observer leurs comportements et réactions par rapport à un sujet donné. On découvre des choses surprenantes en se regardant avec des yeux différents...

### Ressources nécessaires

- Des participants prêts et désireux de s'impliquer que l'on peut motiver au préalable au moyen de quelques unités de sensibilisation (au langage corporel, à la perception, aux stéréotypes, aux théories de la culture et de l'apprentissage interculturel)
- Un carnet de notes pour chacun des participants

### Taille du groupe

Indifférente

### Temps nécessaire

Peut être mis en pratique durant un exercice particulier, une unité ou même une journée complète (semaine...)

### Les étapes

1. L'exercice débute par une présentation aux participants de l'idée d'observation de soi. Les participants vont être invités durant la journée, à « s'observer eux-mêmes » avec une grande attention, à observer leurs comportements, leurs réactions par rapport aux autres (ce qu'ils entendent, sentent et voient), leur langage corporel, leurs préférences et sentiments.
2. Ils doivent tenir un « journal de recherche » confidentiel et noter toutes les observations qu'ils jugent importantes ainsi que les circonstances, la situation, les personnes impliquées, les raisons probables, etc.
3. Les participants reçoivent une série de questions d'orientation, choisies en fonction de l'axe d'observation. Le travail d'observation peut servir à évoquer les stéréotypes (Comment est-ce que je perçois les autres ? Comment est-ce que je réagis par rapport aux autres, à quels aspects, de quelle façon ?) ; ou des éléments culturels (Qu'est-ce qui me dérange ou m'attire chez les autres ? Quelles sont les réactions / attitudes qui me plaisent / me déplaisent ? Quelle est ma réaction par rapport à ce qui est différent ? Quelle distance est-ce que j'adopte ? En quoi cela a-t-il un impact sur mes interactions ?). Vous pouvez également vous inspirer des théories de Hall & Hall au sujet de l'espace et du temps pour poser des questions.

4. Le cadre de l'observation (début et fin) doit être très clairement défini, éventuellement au moyen de quelques règles simples (respect mutuel, confidentialité du journal de recherche, etc.). Il est important que l'exercice se déroule sans interruption, même pendant les pauses et les loisirs. En guise de point de départ et pour s'imprégner de l'esprit du jeu, on peut demander aux participants de « sortir de leurs corps » et de se regarder dans un miroir (petit exercice).

Ensuite, le programme « normal » peut se poursuivre. Une façon de structurer l'exercice peut consister à faire une pause après chacun des éléments du programme, afin que les participants puissent prendre des notes dans leur journal.

5. A la fin de l'unité, les participants doivent arrêter l'exercice et « réintégrer leur corps ». Chacun, individuellement, aura besoin de temps pour passer la journée en revue, relire son journal et réfléchir aux raisons de ses comportements... (cela peut se faire sous forme « d'auto-entretien »)

6. En guise de dernière étape, on peut organiser un partage sous forme d'interview en couples ou en groupes restreints. Si le groupe est très ouvert et qu'il y règne une atmosphère de confiance, les participants peuvent être ensuite invités à prendre part à une discussion informelle, afin d'échanger leurs perceptions et élaborer de nouvelles stratégies pour gérer leurs réactions.

7. Une session finale en plénière peut permettre aux participants de parler de la façon dont ils ont vécu l'exercice, de ses aspects intéressants et des difficultés rencontrées.

## Réflexion et évaluation

- À un niveau personnel : Comment ai-je ressenti le fait de m'observer ? Était-ce difficile ? Qu'ai-je découvert ? Comment est-ce que j'interprète mes comportements ? Pourquoi ai-je réagi de cette façon ? Est-ce que mes attitudes présentent des similitudes, des caractéristiques ? D'où viennent-elles ? Puis-je faire un lien entre mes conclusions et certaines des théories au sujet de la culture ? Aurais-je réagi différemment si j'avais été moins (ou davantage) conscient de l'exercice ? Y-a-t-il des parallèles entre ma vie quotidienne et les rencontres avec les autres ?
- Pour le partage : Il est important de souligner que les participants peuvent ne dire aux autres que ce qu'ils souhaitent. L'exercice doit être un point de départ à des réflexions et des questions posées à soi-même.

## Cette méthode dans la pratique...

Que l'on désire s'interroger sur ses propres comportements ou que l'on veuille instaurer une tension bénéfique, les résultats dépendront toujours fortement de l'atmosphère au sein du groupe. Cet exercice peut aider à mieux appréhender ses propres attaches culturelles. Dans les rencontres interculturelles, il est effectivement possible d'être plus attentifs aux mécanismes que nous développons si nous les maîtrisons.

Les questions doivent être adaptées à l'objectif de l'exercice (plus les questions sont précises, mieux c'est) et au processus traversé par le groupe au préalable.

Attention : Il n'est pas toujours facile pour tout le monde de « s'observer » au lieu d'observer les autres. Aussi est-il important d'insister sur le fait qu'il s'agit de se poser des questions, à soi et pas aux autres. Il n'est pas non plus facile de toujours rester naturel dans cet exercice.