



MOI OUI – MOI PAS

Thèmes	Identité
Niveau de difficulté	Tous niveaux
Âge	Tous âges: adapter les affirmations à l'âge
Taille du groupe	/
Type d'activité	Activité dynamique avec conclusion en cercle (discussion)
Résumé	Dans cet exercice, les participant.e.s entendent une vingtaine d'affirmations sur leur identité. À chaque déclaration, ils se dirigent en silence d'un côté ou l'autre de la pièce. À la fin, il y a une brève discussion sur ce que l'on ressent quand on est seul.e d'un côté.
Objectifs	Prise de conscience des différences dans l'identité et du sentiment que cela peut procurer
Préparation	Préparation des affirmations
Matériel	Affirmations Deux posters: « Moi oui » et « Moi pas »

Instructions

Préparatifs

- Dressez une liste de questions pour le jeu. Les questions doivent être très diverses, de neutres à (quelque peu) 'choquantes': 'Qui a déjà fumé dans sa vie?' 'Qui aime les choux de Bruxelles?' 'Qui irait dans un café ou une discothèque pour hommes gays?' 'Qui a déjà pris les transports en commun sans payer?' 'Qui a déjà embrassé quelqu'un d'une autre religion?'
- Bien sûr, de nombreuses questions sont possibles, y compris sur la foi, l'amour, les relations et la sexualité. Débutez par des questions assez 'neutres', mais poursuivez plus loin dans le jeu avec des questions plus difficiles, en alternance avec des questions 'neutres'. Exemples de questions difficiles: 'Qui visite des sites porno sur Internet?' 'Qui a déjà jugé quelqu'un sur base de son origine?' 'Qui a déjà embrassé intimement quelqu'un du même sexe?' 'Qui prend parfois de la drogue?' 'Qui a déjà eu des relations sexuelles non protégées avec quelqu'un avec qui tu n'étais pas en couple?'
- Accrochez d'un côté de la pièce une affiche avec les mots 'MOI OUI' et de l'autre côté une affiche avec 'MOI PAS'. Demandez aux participant.e.s de se réunir en 2 groupes. Rassemblez les deux groupes et veillez à laisser un peu d'espace au milieu.

En plénière

- Commencez le jeu par une introduction: 'Vous n'êtes pas autorisé.e.s à vous parler pendant le jeu.' 'Vous répondez aux questions que je vous pose en vous plaçant à côté de l'affiche 'MOI OUI' ou 'MOI PAS''. 'Rester neutre dans ce jeu est impossible; tu dois choisir un côté.' 'Par contre, tu peux « mentir »'. 'Quand tu es placé.e du côté de ta réponse, regarde qui est de ton côté et qui est de l'autre'

côté.' 'Retiens ce que tu as ressenti au moment de choisir une réponse, puis la position que tu as prise quand tu étais réellement du côté de ta réponse.'

- Lisez les questions tout haut. Jouez vous-même et faites votre propre choix pour chaque question.
- Personne n'est obligé d'être 'honnête'. La dernière question est: 'Qui a menti au moins une fois pendant le jeu?' Tenez-vous près de la réponse 'MOI OUI' pour encourager les participant.e.s d'au moins répondre honnêtement à cette question.

Discussion

- À la fin, le formateur pose les questions suivantes: 'Qu'as-tu ressenti pendant l'exercice?' 'As-tu remarqué quelque chose pendant l'exercice?', 'As-tu été surpris par quelque chose?', 'À quelles questions as-tu eu du mal à répondre, et pourquoi?', 'Pourquoi les gens ne seraient-ils pas toujours honnêtes dans leurs réponses aux questions sensibles? '
- Il n'est pas interdit d'aborder certaines affirmations spécifiques, mais pour protéger la vie privée des participant.e.s, il ne vaut mieux pas.
- Expliquez que ce qui compte, c'est que les participants voient comment les gens se répartissent dans l'espace et comment ils vivent (émotionnellement) leurs choix. À chaque affirmation/question, il y a (probablement) un changement de répartition. Au cours de ce jeu, les participant.e.s peuvent faire l'expérience de ce à quoi ressemble une identité 'déviante', qui reste (parfois) cachée en grande partie.

Exemples d'affirmations:

1. Le chemin de l'école me prend moins d'une demi-heure.
2. J'ai aidé ma mère au moins une fois cette semaine.
3. J'aime les choux de Bruxelles.
4. J'aime manger au MacDonalds.
5. Je complète mon argent de poche avec un petit job.
6. J'ai un handicap.
7. Je suis un vrai homme.
8. Je suis une vraie femme.
9. J'ai déjà visité un bar gay ou lesbien.
10. J'ai au moins une fois fraudé en utilisant les transports en commun.
11. J'ai déjà embrassé une femme ou une fille.
12. J'ai déjà embrassé un homme ou un garçon.
13. Je pense que la sexualité est une part essentielle de mon identité.
14. Il m'est arrivé d'avoir un fantasme érotique sur une personne du sexe opposé.
15. Il m'est arrivé d'avoir un fantasme érotique sur une personne de mon sexe.
16. Je me sentirais bien dans ma peau si j'étais gay ou lesbienne.
17. J'ai trouvé certaines affirmations assez difficiles dans cet exercice.
18. J'ai menti au moins une fois lors de cet exercice.

Affirmations adaptées aux adultes

1. J'ai mis plus d'une heure à arriver ici.
2. J'ai fait des courses pour cette semaine.
3. J'ai cuisiné pour des amis ou pour mon/ma compagne.on cette semaine.
4. J'aime les choux.
5. J'aime le couscous.
6. J'ai vraiment envie de cet atelier.
7. Je suis marié.e.
8. Je vote pour le PTB.
9. Je vote pour le MR.
10. Je gagne plus de 1.800 euros par mois.
11. Je touche le salaire minimum.
12. J'ai un handicap.
13. J'ai suivi une thérapie.
14. Je suis un vrai homme.
15. Je suis une vraie femme.
16. Je pense que la sexualité est une part essentielle de mon identité.
17. Je suis gay ou lesbienne.
18. Il m'arrive d'avoir des fantasmes érotiques au sujet d'une personne du même sexe.
19. J'ai trouvé certaines affirmations assez difficiles dans cet exercice.
20. J'ai menti au moins une fois lors de cet exercice.

Discussion et évaluation

- Asseyez-vous en cercle.
- La discussion de conclusion ne doit pas être longue. Le but est de reconnaître le sentiment qu'il n'est pas agréable d'être seul.e d'un côté, et le confort d'appartenir à un grand groupe.

Il n'est pas nécessaire d'expliquer ou d'analyser ; au contraire, cela peut réduire l'efficacité de cet exercice.

Conseils pour l'animateur

- Cette activité touche à l'intime. Montrez-vous sensible et sans jugement.
- Vous pouvez adapter les affirmations comme vous le souhaitez.
- Commencez toujours par des affirmations innocentes, avant d'aller toujours plus dans le confidentiel. Assurez-vous qu'il y ait des affirmations où des personnes resteront (presque) complètement seules.

- Faites l'exercice à un rythme rapide, mais sans trop brusquer les gens pour autant.

