

Exercice d'autogestion : « Si j'étais »

La question « Si j'étais ? » permet de faire spontanément des analogies au moyen de nos sensations. Cet exercice favorise l'association d'idées entre deux univers qui à priori n'ont rien en commun ; ce qui permet de trouver des liens inattendus.

Quand l'utiliser ?

Le recours à l'analogie est un outil universel. Il peut être utilisé au début d'un questionnement ou d'une réflexion en se mettant dans la peau d'un personnage, d'un animal, etc.

Comment ?

Avec le champ métaphorique de votre choix, complétez la phrase suivante en précisant ce que vous seriez et ce que vous feriez pour résoudre un problème, trouver une nouvelle idée ou prendre une décision :

« Si j'étais..., je serais...et je ferais... ».

« Si j'étais un chien, je serais fidèle, joueur et attachant. Je prendrais cette décision en consultant Jean, mon ami le plus cher. »

« Si j'étais un chat, je serais indépendant, affectueux et chasseur. Je sécuriserais mon indépendance financière en chassant de nouveaux clients en vente directe et en m'assurant de garder une relation privilégiée avec eux. »

Conditions d'exercice

Seul ou à plusieurs, pas plus de 5 à 10 minutes au début d'une réflexion. A l'aide d'un tableau comme ci-dessous, faites l'exercice avec un ou plusieurs champs métaphoriques.

Proposition de champs métaphoriques : un animal, une plante, un héros ou une héroïne, une chanson, un outil, un moyen de transport, une fleur, un plat cuisiné, un instrument de musique, etc.

« Si j'étais... »	« Je serais... »	« Je ferais... »
Si j'étais...	Je serais...	Je ferais...
Si j'étais...	Je serais...	Je ferais...
Si j'étais...	Je serais...	Je ferais...
Si j'étais...	Je serais...	Je ferais...

Variante

L'exercice peut être réalisé de la même façon sur l'objet de notre attention avec la question "**si c'était ?**" et la phrase du tableau est remplacée par « Si c'était ..., ce serait et je ferais ... ».

Source : Jaoui, H., & Dell'aquiea, I. (2015). 66 techniques créatives pour animateurs et formateurs. Caen: Editions EMS.