**LE PYGMALION**

**Objectif** : reprendre confiance – sensation de fierté- prendre conscience de ses ressources.

**Pygmalion** : personne qui a assisté à une de vos réussites

Personne que vous admirez

**Matériel** : Fiches bristol de 2 couleurs

**Cible** : individuel ou collectif

**Consigne** :

Demander à la personne d’écrire ce dont il ne se sent pas capable (par rapport à son objectif), les obstacles inhérents à lui-même (compétences, aptitudes). Une fiche par obstacle.

Sur un second jeu de fiches, lui demander d’écrire le nom d’un pygmalion (famille, ami, prof). Une fiche par pygmalion.

Constituer deux tas de fiches. Le tas « obstacles » et le tas « « pygmalion ».

On demande de tirer une carte de chaque tas. D’abord l’obstacle puis ensuite la personne. Et on demande (exemples de questionnement) :

- Comment ????? Verrait-il la situation ?

- Que te croit-il capable de faire par rapport à la situation ?

- Quelles qualités, talents ou ressources sait-il que tu utiliseras pour surmonter cet obstacle ?

- Quand tu l’imagines en face de toi, comment te sens-tu ?

- Y a-t-il des choses que vous faites parce que d’autres ont dit que c’était votre genre ?

- Ou parce qu’ils vous renvoient cette image de vous-même dans leur façon d’être

- Si oui, ces comportements que vous avez servent-ils vos objectifs ? ou sont-ils des freins ?

- Qu’aimeriez-vous améliorer dans ce fonctionnement ?

(si la personne estime que le pygmalion ne convient pas pour l’obstacle, il peut en tirer un autre)

On remet le pygmalion dans le tas (on jette évidemment l’obstacle), on continue jusqu’à épuisement des cartes « obstacles ».