

Table des matières

□ Niveau Intrapersonnel : L'Univers Intérieur	3
---	---

☐ Niveau Intrapersonnel : L'Univers Intérieur

F7, intrapersonnel, psychologie, individu, perception, filtres

“Chaque participant arrive avec son propre théâtre intérieur. L'animateur est l'invité qui doit apprendre à en respecter la scène.”

Concept clé : Notre histoire, nos filtres, notre individualité **Focus :** La **perception** comme interface entre le monde intérieur et l'expérience de groupe

—

☐ Le Théâtre Intérieur : Ce Qui Se Joue en Coulisses

☐ **Notre Histoire Personnelle** Chaque participant arrive avec un **bagage unique** qui colore son expérience :

Les héritages invisibles :

- - Expériences éducatives antérieures (positives ou traumatisantes)
- - Histoire relationnelle avec les groupes et l'autorité
- - Culture professionnelle et habitudes de travail
- - Valeurs personnelles et croyances sur l'apprentissage

Impact sur la dynamique :

- - Détermine le **niveau de confiance** initial
- - Influence la **posture d'apprenant** (actif, passif, résistant)
- - Crée des **attentes conscientes et inconscientes**

☐ **Nos Filtres de Perception** La réalité n'est pas perçue, elle est **interprétée** à travers des filtres multiples :

Les principaux filtres identifiés :

- - **Filtre culturel** : normes sociales, rapport au temps, à l'espace
- - **Filtre émotionnel** : humeur du jour, stress, enthousiasme
- - **Filtre cognitif** : style d'apprentissage, intelligence dominante
- - **Filtre expérientiel** : “ça, je sais déjà comment ça marche”

☐ **Notre Individualité Irréductible** Au-delà des patterns, **chaque personne est unique** :

Les dimensions de l'individualité :

- - **Rythmes biologiques** et énergétiques variables
- - **Besoins psychologiques** distincts (reconnaissance, autonomie, appartenance)
- - **Talents et vulnérabilités** personnels
- - **Motivations profondes** souvent non-dites

—

☐ La Perception : Interface Critique

☐ La Perception de Soi “Qui suis-je dans ce groupe?”

- - Image de soi comme apprenant (compétent/incompétent)
- - Estime de soi et sentiment de légitimité
- - Rôle habituel dans les groupes (leader, suiveur, rebelle, médiateur)

☐ La Perception des Autres Projections et transferts :

- - Attribution rapide d'étiquettes ("l'expert", "le perturbateur")
- - Réactivation de figures parentales ou autoritaires
- - Mécanismes de défense (identification, projection, rejet)

☐ La Perception du Cadre Lecture du contexte :

- - Perception de la sécurité ou du danger psychologique
- - Interprétation des règles explicites et implicites
- - Évaluation du contrat pédagogique (implicite vs explicite)

☐ Postures et Interventions de l'Animateur

☐ Crée un Contenant Sécurisant Stratégies pour honorer l'intrapersonnel :

- - **Rituels de transition** entre l'extérieur et la formation
- - **Temps de centrage** et de connexion à soi (méditation, respiration, écriture)
- - **Cadre clair et prévisible** pour réduire l'anxiété de l'inconnu

☐ Donner de la Voix à l'Intérieur Techniques d'expression :

- - **Journaling** et temps d'écriture réflexive
- - **Métacommunication** sur le processus ("Comment je me sens là maintenant?")
- - **Supports projectifs** (dessin, métaphores, objets transitionnels)

☐ Écouter l'Invisible Compétences clés :

- - **Attention aux non-dits** et au langage corporel
- - **Questionnement ouvert** qui invite à l'exploration intérieure
- - **Validation des émotions** ("C'est normal de se sentir...")

☐ Observations et Cas Concrets

☐ Scénarios Rencontrés

Situation	Dynamique intrapersonnelle	Intervention
-----	-----	-----
Participant silencieux	Peur du jugement, sentiment d'illégitimité	Proposition de modalités d'expression alternatives
Participant qui conteste	Besoin de reconnaissance, réactivation de conflits passés	Recadrage sur le cadre, valorisation du questionnement

Résistance passive	Désaccord non-exprimé, fatigue, désengagement	Entretien individuel, clarification des motivations
---------------------------	---	---

☐ Mes Apprentissages Clés

- - **Ne jamais présumer** de ce qui se passe pour l'autre
- - **La sécurité précède l'apprentissage**
- - **Chaque comportement a une logique interne** (même si elle nous échappe)

☐ Pistes de Développement

À expérimenter :

- - [] Cartographie des profils d'apprenants en début de formation
- - [] Techniques de psychologie positive pour renforcer la confiance
- - [] Protocoles d'accueil individualisés

À approfondir :

- - Neurosciences et apprentissage
- - Psychologie des motivations
- - Communication non-violente

☐ Pages Connexes

- - → Niveau Interpersonnel
- - Mes outils pour l'intrapersonnel
- - Ressources en psychologie de l'apprenant

===== ☐ Navigation : ← Retour au carnet F7

carnet, F7, intrapersonnel, perception, psychologie, individu

From:
<https://wiki.eugeniedeclare.com/> - Formation en Conscience

Permanent link:
https://wiki.eugeniedeclare.com/doku.php?id=carnet:f7_interactions:intrapersonnel&rev=1762262748

Last update: 2025/11/04 14:25

