**Questionnaire d’inclusion Schutz**

**Déroulé de l’exercice :**

1. Noter son niveau d’ouverture
2. 2 cercles de personnes placées les unes en face des autres. Le premier cercle se déplace vers la gauche après chaque fin de phrase de manière à changer d’interlocuteur. Chaque personne enchaîne sur le début de phrase suivant (2x1’) :
3. **Qui suis-je ?**
4. **Ce que j’aime dans mon métier, c’est …**
5. **Ce qui est important dans mon métier, c’est …**
6. **Ce qui s’est passé d’essentiel pour moi l’année dernière, c’est …**
7. **Mon plus grand succès, ce dont je suis le plus fier, c’est …**
8. **Si je disais la vérité …**
9. **Si je ne me freinais pas, si je ne me retenais pas, si je ne me censurais pas, je …**
10. **Si je ne me blâmais pas (si je ne me culpabilisais pas, si je ne m’auto-flagellais)…**
11. **Si je prenais soin de moi…**
12. **Ce qui me met en joie, ce qui me fait vraiment plaisir, ce qui me donne la patate, ce qui me fait rêver, ce que je kiffe, c’est …**
13. **Ce qui m’angoisse, ce qui me dérange, ce qui m’inquiète, ce qui me fait vraiment peur, ce qui me met mal à l’aise, ce qui me stresse, c’est …**
14. **Ce que je trouve ou viens chercher chez Germe, dans ce groupe, c’est …**
15. **Ce que j’ai envie d’apporter à ce groupe, une qualité que j’ai envie d’offrir, ma contribution, c’est …**
16. **Le rêve, l’idéal, le top du top pour notre groupe, ce serait…**
17. **Le sens que je donne/trouve à mon activité professionnelle, c’est …**
18. **Ce qui donne sens à ma vie, c’est …**
19. **Qui suis-je vraiment ?**
20. Noter son niveau d’ouverture
21. En groupe, ceux qui le souhaitent partagent ce qu’ils ont ressenti

Deux choses sont importantes dans cet exercice:

* Prendre conscience de ce qui se passe pour moi
* Exprimer ce qui se passe pour moi

**Intérêt de l’exercice :**

* Permet de mesurer le degré d’inclusion, de contrôle et d’ouverture de chaque membre du groupe.
* Contribue à l’ouverture de soi vers les autres et des autres vers soi : L’engagement de chacun est de plus en plus important puisque les phrases amènent l’expression de sentiments et de vérités de plus en plus personnelles.

**Variante courte**

Permet au groupe de travailler sur l’inclusion et le contenu

* Ce que je retiens de la dernière fois …
* Ce qui s’est passé pour moi depuis la dernière fois …
* Ce que j’attends d’aujourd’hui … (j’accepte d’être pris en charge)
* Ce que j’apporte au groupe aujourd’hui … (j’accepte mes qualités et compétences)

**Apport théorique**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Inclusion** | **Contrôle** | **Ouverture** |
| **Besoin interpersonnel** | Interaction, Association, Intérêt | Contrôle, Influence, Pouvoir | Affection, Ouverture |
| **Comportements** | Quantité de contact | Prise en charge | Conscience de soi |
| **Enjeux primaires** | Dedans / Dehors | Dessus / Dessous | Proche / Loin |
| **Sentiments** | Importance | Compétence | Amabilité |
| **Question primaire** | Suis-je important ? | Suis-je compétent ? | Suis-je aimable ? |
| **Peur personnelle (vis-à-vis de soi)** | | | |
|  | Être insignifiant  Être non important  Être sans valeur | Être incompétent  Être incapable  Être imposteur | Être non aimable |
| **Peur interpersonnelle (vis-à-vis des autres)** | | | |
| * **Soft** * **Hard** | Être ignoré  Être abandonné | Être embarrassé  Être humilié | Être peu apprécié  Être rejeté |
| **Thèmes**  **correspondants**  **sous-jacents** | Frontière, Appartenance  Engagement, Reconnaissance  Acceptation de soi  Acceptation de l’autre | Règles du jeu  Leadership  Autorité, Pouvoir  Responsabilité | Proximité  Conscience de soi  Expression de soi |