

## IDEES pour démarrer les groupes de paroles

- Lancer une balle de tennis ou passer 'un objet symbolique' à celui qui demande la parole (donne de la contenance, peut aider à se parler, les mains sont occupées...)

- **Pour la météo du jour par exemple :**

Mettre des bouts de papier de couleurs différentes / ou des feutres : choisir la couleur qui exprime son humeur du jour

Raconter sa pépite du jour (un souvenir rigolo, positif, encourageant... qui a fait briller ma journée)

Trouver un objet dans la pièce qui exprime son humeur du jour ou un souvenir/fait marquant à partager

Donner un chiffre qui exprime votre état intérieur (entre 0 et 10 – 10 c'est le TOP)

- **MARAIS** : délimiter la pièce en 3 zones (graduation du moins bien au top)
  - marais boueux (on s'enfoncé, on galère ...),
  - plage (sable, agréable mais pas trop stable),
  - puis prairie avec belles fleurs.

Chacun se positionne rapidement et dit pourquoi il s'est mis là

## Jeu de la bouteille (10 minutes )

- former un cercle assez serré. Un ou une volontaire se met au milieu de cercle, ferme les yeux et se laisse tomber en avant ou en arrière. Les autres l'accueillent et le-la rattrapent pour le-la basculer de l'autre côté etc. (5 minutes avec 2-3 volontaires). Tester la confiance envers les autres et en soi.
- Puis 5 minutes de débriefing :
  - donner la parole aux personnes du milieu (vous êtes-vous sentis en confiance ? oui, non, pourquoi ? de quoi auriez-vous eu besoin ?
  - Et à ceux qui étaient autour : et vous qu'avez-vous ressenti ? aviez-vous confiance ? en vous ? en les autres ?....)

### A. Les personnes inspirantes (25 mn)

- Quelle personne m'inspire ? (Famille, proche, autre) et Pourquoi ? Quelles qualités je leur trouve ? en quoi je les admire : Engagement ? activité ? attitude ? s'ils sont sur les Réseaux Sociaux : est-ce que ça m'apporte quelque chose de les suivre ?
- Toutes les personnes citées ont-elles des points communs ? lesquels ?

*2-3mn pour réfléchir puis chacun présente sa personne*

*NOTES : L'idéal est quelque chose qui me met en mouvement dans la vie, un mouvement positif qui me tire vers le haut, vers le mieux, qui m'aide à me fixer des objectifs, qui m'aide à grandir et à trouver du sens à ma vie.*

*Quand un idéal m'opresse, me stresse, me fait me sentir de moins en moins bien dans ma peau, ce n'est peut-être pas le bon à suivre.*

*Ça on le sent intérieurement, on peut alors faire confiance à son ressenti et/ou son intuition. Et on a le droit de se tromper. L'important c'est de réagir quand on s'en rend compte !*

## **B. Warme dusche : offrir une qualité à son voisin de droite (10-15mn)**

**Warme dusche** : offrir une qualité (être sincère) à son voisin de droite

on peut dire quelque chose comme : « Pour moi, de ce que je connais de toi, *NN* tu as cette qualité .... ou tu es ..... »

**Echanges si envie** : Pourquoi on ne se dit pas souvent des choses positives ? Pourquoi est-ce si difficile de donner une qualité, faire un compliment / donner son ressenti ? ça nous donne l'impression d'être faible/sensible ? Souvent on est plutôt ( et plus facilement) dans le jugement/dans la critique ? On met en avant les choses négatives (on voit plutôt les failles, les difficultés, les manques.

Peut-on apprendre à dire aussi ce qui va ? ce qui est bien ? peut-être que ça en inspirera d'autres ?

(Impuissance apprise : si vous répétez à quelqu'un qu'il n'y arrivera pas, il finira par y croire et laissera tomber avant même d'avoir essayé. L'individu devient résigné et il subit la situation sans vouloir en changer le déroulement.)