FICHE OUTILS

Alter Ego
Diffuseurs de COOPÉRATION

« La météo du jour » ou « Ronde d'ouverture »

Les objectifs

Ce « rituel » permet de créer un esprit de communauté : bienveillance et authenticité permettent d'emblée de créer un sentiment de confiance et de sécurité dans le groupe.

Positionnement de l'animateur

Il doit veiller à ce que le climat d'écoute soit respecté. Ce petit temps permet à tout le monde de mieux comprendre les réactions de chacun au sein du groupe de travail et ainsi d'apporter un climat bienveillant. Chacun peut partager ce qu'il veut : on peut rester très professionnel ou bien livrer aussi des choses joyeuses ou difficiles de notre vie plus personnelle ou intime. Chacun est libre de choisir ce qu'il souhaite partager.

Déroulement

L'animateur propose **quelques instants d'introspection** pour que chacun se centre sur comment il se sent : à la fois globalement dans sa vie en ce moment et dans l'instant présent. Cette météo consiste à dire avec quelles émotions chaque personne arrive... Pour cela, il propose aux participants de trouver une posture dans laquelle ils sont confortables (si possible les pieds bien au sol), de fermer les yeux et de prendre une grande inspiration et de se connecter à ses émotions lors de l'expiration. Avec un groupe débutant, l'animateur peut proposer une minute de silence et un peu plus avec des groupes de personnes aguerries ou habituées à méditer.

Lorsque « l'introspection » est terminée, faire un signe de la tête à l'animateur afin d'attendre que tout le monde ait terminé pour commencer le tour de cercle.

L'animateur invite alors une personne qui le souhaite à commencer (ou commence lui-même pour montrer l'exemple) et propose de tourner dans le sens des aiguilles d'une montre par exemple. On peut également utiliser le « Je prends, je laisse »...

La méthode

Durée : de 10 à 30 min en fonction du nombre de participants

Espace scénique : cercle de chaises

Matériel : aucun

Nombre d'animateurs : 1

Nombre de participants : de 2 à 15

Centre de formation à la coopération
www.alterego-cooperation.fr
Tel : 02.23 27.05.42 - Domaine du Plessis 35770 Vern sur Seiche