

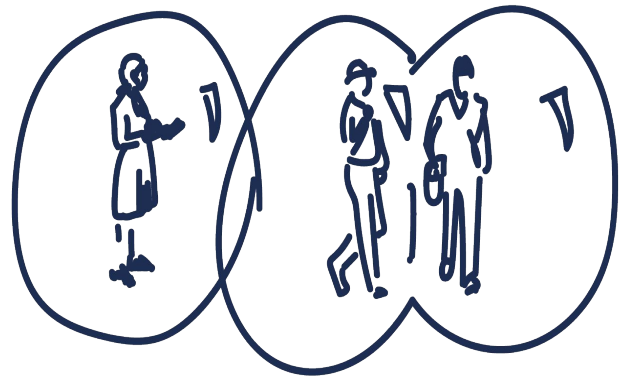


Cet ice-breaker permet de faire rapidement connaissance au sein d'un grand groupe, en se mettant en mouvement et en se connectant profondément à soi, aux autres et à son environnement. Inspiré de la Théorie U d'Otto Scharmer, l'exercice permet d'accroître sa qualité de présence à soi et aux autres.

L'ice-breaker se déroule en 4 temps qui correspondent à 4 niveaux d'écoute différents :

- 1/ Ecoute de soi
- 2/ Ecoute du monde
- 3/ Ecoute des autres
- 4/ Ecoute générative

Les participants sont invités à marcher dans un espace ouvert et à croiser les autres, en silence. Puis progressivement, le facilitateur va donner les consignes qui vont faire pénétrer le groupe dans une écoute plus profonde.



10 minutes

EXCELLENT POUR

- Dynamiser les participants après un repas ou une pause
 - Atteindre rapidement une haute qualité relationnelle dans un grand groupe
 - Ouvrir les sens des participants, et leur permettre de s'entraîner à différents niveaux d'écoute
 - Se préparer à des travaux en équipes de plus petites tailles.
- Cet exercice permet de donner à tous un sentiment d'unité, malgré la répartition en petits groupes qui peut suivre



Pas de limite, particulièrement adapté pour les grands groupes (>20 participants)

ANIMATION PAS À PAS

Invitez les participants à se mettre à marcher aléatoirement dans l'espace et à croiser les autres, en silence. Dites aux participants que vous allez leur donner les consignes à voix haute et proposez leur de se laisser guider par votre voix.

ÉTAPE 1 - Écoute de soi

Vous pouvez commencer avec la consigne suivante, par exemple :

« *Imaginez une bulle infranchissable autour de vous. Vous êtes entouré de cette bulle, vous marchez seul, dans vos pensées, sans avoir aucun contact, même non verbal avec les autres.* »

Après 1 à 2 minutes, vous pouvez passer au temps 2. Les participants ne s'arrêtent pas de marcher. La transition est fluide.

ÉTAPE 2 - Écoute du monde

Vous pouvez enchaîner avec la consigne suivante : « *A présent, croisez les autres en les regardant de façon neutre, entrez en contact avec le monde qui vous entoure, soyez factuel. Votre bulle devient peu à peu perméable à votre environnement.* »

ÉTAPE 3 - Écoute des autres

Après 1 à 2 minutes, vous pouvez poursuivre en disant, par exemple : « *Maintenant, croisez les autres en leur faisant un salut amical, pourquoi pas un sourire. Votre bulle s'ouvre progressivement et laisse entrer plus de lumière, plus de sensation, plus de relation à l'autre.* »



Une grande salle (selon la taille du groupe), un micro et un amplificateur (si besoin).

ÉTAPE 4 - Écoute générative

Enfin, après 1 à 2 minutes, vous pouvez donner la consigne suivante : « *Maintenant, si vous le souhaitez, vous pouvez croiser les autres en faisant un geste amical ou en leur disant un mot gentil. Remarquez comme votre bulle est désormais beaucoup plus ouverte. Cette ouverture offre de nouvelles possibilités pour apprendre ensemble aujourd'hui.* »

Variante : après ces 4 temps, les participants peuvent être invités à se regrouper en sous-groupes de 2, 3, 4 ou 6 pour enchaîner avec l'atelier suivant. Cela permet de faire une transition fluide avec la suite.

Remarque 1 : Veillez à progresser lentement dans chaque niveau d'écoute et à aller jusqu'au moment où vous estimez possible d'emmener le groupe en fonction de votre écoute interne et des réactions des participants à cette ouverture progressive. Ne forcez pas les participants pour rester sur le sentiment d'atteindre un pic de haute qualité relationnelle

Remarque 2 : L'animation de cet exercice peut se faire avec deux facilitateurs, un homme et une femme. Chacun d'entre eux donne en alternance les consignes à tous les participants. La tonalité masculin/féminin d'un couple d'animateurs amplifie la réceptivité des consignes proposées aux divers membres de l'assemblée.