

Ce KIT n°4 vous propose différents exercices en lien avec les contenus et thématiques du Module 7.

Ces exercices peuvent 'nourrir' le contenu de vos rencontres. À vous de choisir les contenus qui vous semblent appropriés. Pour le déroulement global des rencontres, reportez-vous au déroulé type proposé dans le **KIT N°1**.



Les mots en **Orange** renvoient vers des liens extérieurs.





30 min.

Durée



Matériel

Les fiches individuelles de réponse à l'**exercice 1 du Module 7** (ou pas !)
De quoi écrire ou réaliser une Mind map de la vision du groupe.



Intention

Partage des expériences de chacun.e sur les éléments permettant la maturité d'un collectif / d'un groupe (synthèse de l'exercice 1 du module 7)

Consignes

1 Durée : 10 / 15 min.

Processus : parole au centre.

Temps d'expression libre proposé et facilité.

Chacun.e peut partager les éléments qui selon lui.elle permettent la maturité du collectif.

2 Durée : 10 / 15 min.

Processus : parole libre.

Le/la facilitateur.trice propose ensuite de converger vers une synthèse et appelle chacun à formuler les points clés de façon itérative (chacun peut ajouter des éléments au fur et à mesure, sans redire des idées déjà formulées).

Le/la secrétaire peut noter les contributions du groupe sous forme de mindmap et le partager sur le mur d'expression



Durée

15 min par situation.



Matériel

6 chaises, papiers, crayons, rouleau adhésif.



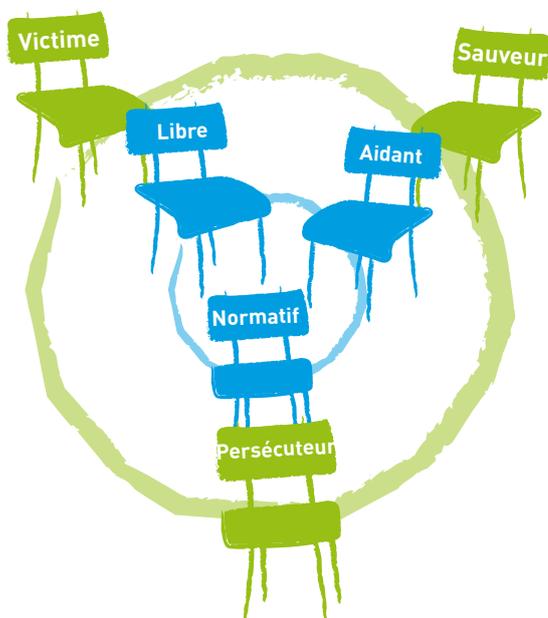
Intention

Clarifier et distribuer les rôles dans le groupe de pairs.

Vivre un processus d'Élection Sans Candidat (ESC) pour un des rôles.

Pré-requis:

Chacun des membres du groupe a fait l'exercice individuel sur le triangle de Karpmann.

Organisation avant de commencer

Disposez les 6 chaises en cercle puis reculez de cinquante centimètres une chaise sur deux.

Collez sur chaque chaise une feuille de papier.

Ecrivez sur chaque feuille, le nom d'un rôle, dans l'ordre: Victime, Sauveur, Persécuter sur les chaises du cercle extérieur, Libre, Aidant, Normatif sur les chaises du cercle central.

(«Victime» se trouve sur la chaise qui est à côté et en recul de «Libre», etc., ...)

Le groupe de pairs se répartit en sous-groupes de deux ou trois personnes.

1^{ère} étape – Préparation individuelle

Posez-vous. Fermez les yeux. Respirez.

Comme durant l'exercice individuel, pensez à une situation dans laquelle vous vous sentez en inconfort, bloqué-e, impuissant-e, irrité-e, débordé-e, submergé-e,...

- Que ressentez-vous ?
- Comment agissent les autres ?
- Que pensez-vous d'eux ?
- De vous ?
- Comment agissez-vous ?

2^{ème} étape - Proposition

Ouvrez les yeux.

Comme dans l'exercice individuel, chaque joueur identifie le rôle qu'il joue et le premier l'ayant identifié va s'asseoir sur la chaise correspondante ; c'est le joueur-proposant. Le sous groupe va jouer sa situation.

Depuis ce rôle, le joueur-proposant raconte la situation aux autres membres du sous-groupe (le contexte, le comportement des autres, le sien) en trois à quatre minutes au plus. Il se peut que, déjà, au cours du récit, il sente le besoin de changer de chaise car il identifie avoir changé de rôle.

3^{ème} étape - Scène

Dès que l'un des autres membres du sous-groupe, se sent l'élan de «jouer» avec lui l'un des rôles de la situation racontée par le joueur-proposant, il vient s'asseoir sur une chaise et entame le dialogue.

4^{ème} étape - Transformation

Quand tous les joueurs sont dans le cercle, le but du jeu est de tous finir assis sur les chaises du cercle central en mettant en œuvre le processus de transformation de rôle découvert dans l'exercice individuel:

Pour transformer votre rôle de «Moi-Victime» en «Je Créatif» (ou libre) :

Trouver un autre moyen de satisfaire votre besoin en mettant en œuvre votre imagination, en proposant de nouvelles solutions, en vous laissant agir spontanément, de façon autonome, avec réalisme et clarté.

Pour transformer votre rôle de «Moi-Sauveur» en «Je Contributif» (ou aidant):

Trouvez un autre moyen de satisfaire votre besoin en vous assurant que vous participez par plaisir, en restant dans votre rôle, en mettant en œuvre vos compétences réelles, en respectant vos limites, à la demande de l'autre et en le laissant faire sa part.

Pour transformer votre rôle de «Moi-Persécuteur» en «Je Harmonisant» (ou normatif):

Trouvez un autre moyen de satisfaire votre besoin en proposant des règles souples, utiles, applicables, négociables, respectueuses et protectrices.

5^{ème} étape - Restitution

Les joueurs restent sur le chaises centrales.

Ils offrent une météo personnelle puis commentent à tour de rôle ce qu'ils ont vécu.

Le jeu se poursuit afin que les autres membres du sous-groupe puissent également jouer.

Si le temps alloué le permet, le groupe constitue de nouveaux sous-groupes qui recommencent à l'étape 1.



1h30

Durée



Questionnement 6 chapeaux

Type d'exercice



Matériel

De quoi prendre des notes collectives.
Un ordinateur et une connexion internet pour partager les fruits de sa récolte avec la communauté.
Ma fiche d'ancrage des 6 chapeaux.



Intention

Faire émerger vos valeurs, vos principes et vos besoins essentiels pour répondre au conflit, puis co-construire un processus pratique en accord avec ces fondements.



Public

Les personnes volontaires d'un groupe ou d'une organisation (prévoir un facilitateur). Il est possible de le faire seul.e pour s'approprier la méthode, mais la dimension collective est importante.

Pré-requis : avoir vu la vidéo « Une approche systématique du conflit avec les Cercles Restauratifs » et avoir lu la fiche pédagogique qui la suit.

Vous êtes invités à alimenter cet exercice avec les repères et votre pratique de la CNV ou d'autres pratiques reposant sur l'empathie.

Consignes

1.



INTUITION

Durée: 10'

Je coiffe le Chapeau rouge et grâce à l'ancre que j'ai définie, je rentre dans le monde des émotions, je me relie à mon ressenti.

Notre rapport au conflit : plutôt fuite ou provoque ?

Imaginer dans l'espace une échelle graduée d'environ quelques mètres posée au sol. L'extrémité A correspond au comportement « Moi les conflits je les évite autant que je peux, je m'esquive dès que la tension monte », l'extrémité B correspond au comportement « je suis le premier à mettre un coup de pied dans la fourmilière pour que tout le monde voie qu'il y a un problème ».

Tenez-vous debout sur l'axe et déplacez-vous plus ou moins vers l'une ou l'autre des extrémités selon votre ressenti.

Une fois que tout le monde est placé, le facilitateur recueille quelques paroles, en particulier aux extrémités.

Ensuite même protocole, mais cette fois-ci pour évaluer:

La perception que j'ai du rapport au conflit de l'organisation dans laquelle j'évolue.

Une fois que tout le monde est placé, le facilitateur recueille à nouveau quelques paroles, notamment aux extrémités.

Repérer ceux qui se sont déplacés entre les deux questions et les questionner.

Je quitte le Chapeau Rouge

2.



JUGEMENT

Durée: 10'

Je coiffe le chapeau noir, l'ancre m'aide à rentrer dans ce mode de pensée «vigilant».

« Dans mon expérience, qu'est-ce qui ne fonctionne pas en réponse à un conflit ? »

Réflexion par groupe de 2-3 personnes pendant 5 min.

Récolte des idées au tableau. Le facilitateur reformule et questionne pour préciser certaines notions si besoin.

Je quitte le Chapeau Noir

3.



OPTIMISME

Durée: 10'

Je coiffe le chapeau jaune. Je rentre dans la vision optimiste des choses.

« Dans mon expérience, qu'est-ce qui fonctionne bien en réponse à un conflit ? »

Réflexion par groupe de 2-3 personnes pendant 5 min.

Récolte des idées au tableau. Le facilitateur reformule et questionne pour préciser certaines notions si besoin.

Je quitte le Chapeau Jaune

4.



CRÉATIVITÉ

Durée: 10'

Je coiffe le chapeau vert. Mon ancre me permet d'aller vers la nouveauté, le champ des possibles.

« Qu'est-ce que je rêverais de voir se passer ? »

Tour de parole (2 ou 3 tours pour être exhaustif ou presque), expression très concise pour que cela soit dynamique. Si l'on n'est pas prêt, on passe son tour. Le secrétaire note au fur et à mesure au tableau.

Relecture collective de ce qui a émergé.

Je quitte le Chapeau Vert

5.



PROCESSUS

Durée: 15'

Je coiffe à nouveau le Chapeau Bleu, qui me permet d'organiser et synthétiser les idées.

« Qu'est-ce que j'aimerais mettre en place concrètement ? » « si j'avais carte blanche pour organiser les choses concrètement, en lien avec mes collègues ? »

Réflexion par groupe de 2-3 personnes pendant 10 min.

Récolte des idées au tableau sous forme de carte heuristique. Le facilitateur reformule et questionne pour préciser certaines idées si besoin pour amener vers du concret.

Questionner le groupe en l'amenant à se projeter : « demain un conflit surgit dans notre groupe, qu'est-ce qu'on fait ? Que se passe-t-il ? »

Elaborer les étapes du processus.

Vérifier que ce processus est opérationnel, qu'il ne manque pas d'étape clef.

Je quitte le Chapeau Bleu

6.



INTUITION

Durée: 10'

Je coiffe le Chapeau rouge et grâce à l'ancre que j'ai définie, je rentre dans le monde des émotions, je me relie à mon ressenti.

Avec le processus tel qu'il est, à quel point suis-je en confiance de le déclencher si je sens un conflit (entre 0 et 10) ?

Imaginer dans l'espace une échelle graduée d'environ quelques mètres. L'extrémité A correspond à « 0 » (zéro confiance), l'extrémité B correspond « 10 » (totale confiance).

Tenez-vous debout sur l'axe et déplacez-vous plus ou moins vers l'une ou l'autre des extrémités selon votre ressenti.

Une fois que tout le monde est placé, le facilitateur recueille quelques paroles, en particulier aux extrémités.

Si les expressions des uns ou des autres changent mon ressenti, je me déplace sur l'axe.

7.



PROCESSUS

Durée: 15'

Je coiffe à nouveau le Chapeau Bleu, qui me permet d'organiser et synthétiser les idées.

Synthèse et plan d'action

Attribuer les actions pour faire une synthèse de ce travail (valeurs du groupe) et organiser quand, comment, où et avec qui tester le processus qui a émergé.

Je quitte le Chapeau Bleu

Capitaliser

Durée : 10 min.

Temps d'échanges pour capitaliser la connaissance du groupe en vue d'alimenter la Carte Mentale du groupe

Processus: parole au centre.

Le.la secrétaire prend en note au fur et à mesure afin de compléter la carte mentale du groupe.

Partage avec la communauté

Durée : 10 min.

Le.la secrétaire propose une synthèse des éléments à partager avec le reste de la communauté.

Processus: discussion libre.

Les personnes peuvent proposer des ajustements et des éléments complémentaires.

Le.la secrétaire prend en note pour partager le résultat via le forum ou le mur d'expression.

Temps de clôture de cet exercice

Processus : parole tournante.

Comment j'ai vécu cet exercice ?

Comment j'ai vécu l'animation ?

Avec quoi je repars ?