

TRAVAILLER LA CONFIANCE

GUIDER, ÊTRE GUIDÉ·E ⚡ 01

Divisez le groupe en deux. Les personnes de la première moitié, sont désignées comme les « guides » et se placent d'un côté de la pièce. Les personnes de l'autre moitié se répartissent dans l'espace, ferment les yeux, et sont désignées comme les « guidé·e·s ». Chaque guide entre en contact physique avec un·e guidé·e (par exemple en le·la tenant par les épaules) et l'accompagne dans sa marche, sur trois à dix mètres. Renouvelez l'expérience plusieurs fois, en demandant aux guides de choisir un·e nouveau·elle guidé·e à chaque fois. Au bout de 3 à 5 minutes : les guidé·e·s deviennent les guides et inversement. Attention, les guidé·e·s n'ouvrent les yeux qu'au changement de rôles !



GUIDER, ÊTRE GUIDÉ·E 🤝 02

Invitez les personnes à travailler en binôme. Si elles sont d'accord, demandez-leur de se tenir côte à côte et d'appuyer leur avant-bras l'un contre l'autre. Le contact doit être confortable mais assez stable. Une personne guide une autre qui a les yeux fermés. Les guides dirigent leur partenaire dans la pièce. Puis, les rôles s'inversent.

