

Extrait du livre « Pratique de l'éducation émotionnelle »

1

VOIR

C'est le cours d'éducation émotionnelle. Les élèves sont dans la classe depuis plus d'une heure. Ils sont une trentaine, âgés de seize à dix-sept ans. Le professeur leur a demandé de rédiger une page ou deux sur le thème : "Je suis une caméra dans la rue. Quelles sont les images que j'enregistre ?" Certains ont déjà terminé, d'autres grattent encore intensivement leur papier. Il fait chaud, malgré les fenêtres ouvertes. Lorsque le temps est écoulé, le professeur leur dit :

- Gardez vos copies pour l'instant. Je vous demanderai tout à l'heure de revoir votre texte en fonction de ce que nous aurons découvert au cours de cette session... Oui, Sébastien ?
- Monsieur, pouvons-nous sortir pour chercher des boissons ?
- Que veux-tu dire, Sébastien ? demande l'enseignant.
- Ben, nous avons soif ! On voudrait boire quelque chose.
- Qui a soif ?
- On a tous soif ! s'exclame Sébastien.
- Comme c'est intéressant ! dit le professeur en feignant l'étonnement. Peux-tu me dire comment tu sais cela, Sébastien ?
- C'est évident ! Ca fait plus d'une heure qu'on travaille dans cette chaleur étouffante...
- Qu'est-ce qui est évident, dit le professeur, que vous êtes assis depuis plus d'une heure ?...
- Non, que nous avons soif !
- Comment sais-tu qu'ils ont soif, eux ? demande le professeur en s'approchant de Sébastien, as-tu vu tes condisciples tomber en syncope, l'œil hagard, la langue pendante ?... Qu'ont-ils fait pour que tu saches qu'ils ont besoin de boire ?
- Ben... c'est que... moi j'ai soif ! dit Sébastien penaud, tandis que les autres s'amuse de cette situation, ...et je suppose qu'ils ont soif aussi.

- Exactement, Sébastien, tu supposes. Tu ressens quelque chose, tu supposes que les autres ressentent la même chose, et tu parles pour eux, sans qu'il n'y ait aucune réalité objective sur laquelle tu puisses fonder ta supposition... Bien. Ceci n'est pas un reproche, Sébastien. Et s'adressant à toute la classe il poursuit : je saisis cet exemple pour souligner une tendance très générale dans nos modes de communication : nous faisons des suppositions plutôt que de simplement VOIR ce qui est et dire ce qu'on voit. Dans le langage courant, cela peut passer inaperçu. Mais il y a de nombreuses situations où cette mauvaise habitude peut créer des difficultés et entraîner des conflits. Sébastien, patiente quelques instants. Tu iras chercher quelques bouteilles d'eau et des verres, mais j'aimerais pousser cette réflexion un peu plus loin : je vais vous poser une question (1), et j'aimerais que vous observiez attentivement comment vous faites pour trouver la réponse. Fermez vos yeux un instant, voici la question : y a-t-il des taxis verts qui roulent dans cette ville en ce moment ? ... Observez bien comment vous procédez pour trouver la réponse... Gardez les yeux fermés. Ceux qui affirment qu'il y a des taxis verts dans cette ville en ce moment, levez la main (*3 mains montent en l'air*). Parfait. Ceux qui affirment qu'il n'y en a pas, levez la main maintenant (*une douzaine de mains sont levées*). Très bien. Ceux qui disent ne pas savoir, levez la main maintenant (*encore une bonne douzaine de mains s'élèvent*). Parfait. Vous pouvez ouvrir les yeux. Quelques 10% ont dit "OUI", 40% ont dit "NON", et près de la moitié dit ne pas savoir. Bien. Jérôme, tu es de ceux qui ont dit "OUI". Peux-tu nous dire comment tu fais pour savoir qu'il y a des taxis verts qui roulent dans cette ville en ce moment ?

- J'en ai vu.

- Quand en as-tu vu ?

- J'en ai vu un il y a quelques jours... lundi je pense.

- Comment sais-tu si ce taxi est toujours vert, et s'il roule en ce moment ?

- Ben... Ca me paraît logique...

- Ca te paraît logique ...

- Oui, je suppose qu'il roule toujours...

- En effet, Jérôme, tu supposes ! Tu as trouvé une réponse dans ta tête, non dans la rue. Tu te crées une croyance sur la base d'une simple supposition. Plutôt que d'aller VOIR, tu échafaudes un point de vue sur base de tes expériences passées, alors qu'en réalité rien ne te permet d'affirmer quoi que ce soit. Bien. Ceci est un autre exemple. Ce que je cherche à vous faire voir, c'est que nous avons tendance à procéder de cette manière la plupart du temps. Plutôt que de voir ce qui est, nous interprétons, supposons, généralisons, jugeons, projetons nos propres expériences, nos ressentis, nos souhaits, nos désirs, nos craintes... Nous percevons la réalité au

travers de nos filtres; nous portons des lunettes aux verres colorés. Et par conséquent, nous ne sommes pas en contact avec la réalité telle qu'elle est. Qui peut me dire ce qui en résulte ?

Les étudiants font mine de s'absorber dans une profonde réflexion, puis quelques mains se lèvent hasardeusement :

- Nous vivons isolés dans nos bulles.
- Nous avons des difficultés de communication.
- Nous sommes frustrés.
- Nous sommes malheureux.
- La vie est confuse.
- La vie est difficile...
- En effet ! dit le professeur. Et alors, où est la solution ?
- Apprendre à voir les choses comme elles sont, sans interpréter, sans supposer...
- Et comment fait-on cela ?...

Un silence profond plane sur le groupe. Le professeur s'approche du tableau, prend une craie et écrit :

INTERPRETER

connaître
savoir
affirmer
fermé

REGARDER

pas connaître
pas savoir
demander
ouvert

Puis il reprend :

- Que sait la caméra des images qu'elle enregistre ? Joëlle ?
- ...Rien.
- Rien ! La caméra ne sait rien, ne connaît rien ! Elle voit ce qui est là, elle fouille du regard, elle enregistre... Point !... Elle n'en pense rien !... Joëlle, que se passe-t-il lorsqu'un scientifique entend parler d'un OVNI, d'un extraterrestre, ou d'un rêve prémonitoire ?
- Il n'y croit pas.
- Et pourquoi pas ?
- Parce que cela ne correspond pas à la science qu'il a, je suppose.
- Très juste, Joëlle. Il dit : c'est impossible, donc cela ne peut être vrai. Bon, ne faisons pas un débat sur la valeur de la science. Il y a certainement d'excellents

scientifiques qui peuvent voir et garder l'esprit ouvert. Ce que je veux dire, c'est que nous avons une fâcheuse tendance à filtrer nos observations selon nos schémas mentaux. Nous ne sommes pas libres de voir ce qui est là, dans la mesure où nous pensons savoir et connaître. Paradoxalement, l'intelligence est dans l'approche ouverte, celle qui ne sait pas, ne prétend rien. Nous pouvons apprendre à observer la vie autour de nous comme une caméra, sans filtre et sans aucune interférence de notre mental. Pour vivre en harmonie avec la réalité qui nous entoure, nous avons besoin de voir les choses et les personnes telles qu'elles sont. Et pour ce faire nous avons besoin de voir nos propres filtres, afin de pouvoir les lever. Nous regarder nous-mêmes d'abord, voir nos projections, nos interprétations, nos jugements... C'est cet apprentissage que nous allons faire ensemble dans ce cours d'éducation émotionnelle, à travers des jeux et des activités. Un apprentissage simple et naturel. La seule chose qu'il vous sera demandé est d'y participer avec votre cœur, le plus ouvertement et le plus sincèrement qu'il vous sera possible.

"Avant de procéder à quelques jeux, j'aimerais vous proposer cette petite histoire, racontée par Sarah Serievic dans son livre "Passage à l'Acte de Vie" (2) :

YASMINA ET ISABELLE

J'avais créé un atelier pour enfants dans le cadre d'une école. Avec eux nous faisons du théâtre spontané, des improvisations. Mon but était de les ramener à leurs [ressentis réels].

Un jour, nous étions à l'époque de la Guerre du Golfe, je demande à une petite fille, Isabelle, de faire une improvisation avec une autre petite fille. Elle me répond aussitôt :

- Ah non, pas avec elle !*
- Pourquoi pas avec elle ?*
- Parce qu'elle est arabe !*

Je n'en croyais pas mes oreilles ! Je savais que ces enfants étaient déjà séparés de leurs [ressentis réels], mais de là à se révéler racistes si tôt, j'ai trouvé cela pathétique. Calmement mais fermement je lui demandai :

- C'est quoi une Arabe pour toi ?*
- Les Arabes, c'est des gens qui sentent mauvais, qui sont mal élevés, qui tuent... C'est des gens qui sont vraiment très méchants avec les autres !*

- Mais qui tuent-ils ?
- Ils tuent plein de gens !

Je lui expliquai alors qu'avant de juger si sévèrement, il fallait peut-être essayer de comprendre pourquoi elle, Isabelle, n'aimait pas sa petite collègue arabe. Le silence fut très lourd dans le groupe d'enfants qui me regardait. La densité dans la pièce m'inspira une réflexion et une proposition :

- As-tu déjà rencontré et regardé un Arabe, toi ?
- Ah non !
- Alors, s'il te plaît Isabelle, nous allons tenter l'expérience. Tu vas te mettre face à Yasmina et, pour la première fois de ta vie, tu vas regarder vraiment un être humain, sans regarder une fille, sans regarder une Arabe, sans regarder une enfant de ta classe, tu vas regarder jusqu'à voir...

Isabelle et Yasmina se placèrent face à face. L'émotion se lisait sur leurs visages. Qu'allait-il se passer ? Je repris vers Isabelle :

- ...Tu vas regarder la couleur de ses yeux, la couleur de sa peau... Tu vas regarder tout ce que nous n'avons pas le temps de voir dans la vie parce que nous sommes toujours pressés...

Puis me tournant vers Yasmina :

- Et toi, tu vas regarder celle à qui tu fais peur, tu vas regarder Isabelle dans ses yeux bleus et tu vas voir que dans des yeux bleus il y a plein de petits carreaux que tu n'as jamais pris le temps de voir. Regarde ces petits carreaux dans les yeux bleus... Et toi, Isabelle, regarde toute la différence qu'il y a dans la frisure de ses cheveux... Regarde sa peau, tu vas voir que le front, les joues et le menton n'ont pas exactement la même couleur, que vos peaux sont différentes, qu'il y a comme des pépites d'or dans les yeux marrons... Prends le temps de regarder les sourcils, la forme de sa bouche, de son nez...

Le silence devint moins tendu. Yeux dans les yeux, les regards d'Isabelle et Yasmina commençaient à se détendre... Sans briser l'instant naissant, je précisai :

- ...et puis, quand vous vous serez vraiment regardées, que vous aurez pris le temps d'être dans la réalité de l'instant, il y aura un mouvement qui va vous être commun... peut-être allez-vous partir en même temps, chacune de son côté, parce que vous ne pourrez pas supporter de vous regarder... peut-être

ensemble allez-vous regarder un oiseau voler... peut-être allez-vous éclater de rire... on ne sait pas, c'est l'instant qui dira la vérité, vous verrez...

A ce moment-là, elles ont accepté de prendre le risque de se regarder avec le cœur. Il y eut un silence dans ces regards, un silence plein d'une beauté magique... Dans la salle, tout le monde était en harmonie, en union avec ce qui se passait. Là, nous étions reliés. Il y avait une telle paix dans le groupe. Obtenir le silence d'enfants de neuf ans pendant aussi longtemps relève vraiment du miracle.

Et le miracle eut lieu. Au bout d'un moment et en même temps, vraiment en même temps, les lèvres d'Isabelle et Yasmina s'ouvrirent dans un sourire qui éclaira leurs visages. Je les sentais aller dans une ouverture commune... Puis, au même quart de seconde, elles se jetèrent dans les bras l'une de l'autre. Dans le groupe, tout le monde pleurait d'émotion et de joie. La vie s'exprimait à travers nous tous, transpirait par nos yeux mouillés... Ce fut une rencontre grandiose, et elles devinrent évidemment les meilleures amies du monde.

Le professeur invite les élèves à ranger tables et chaises sur le côté, de façon à libérer l'espace pour un jeu. Ensuite il leur demande de se remettre en cercle et donne les instructions suivantes :

- Ce jeu s'appelle "LA PRATIQUE DU REGARD NEUF". Vous allez vous promener librement dans la pièce, sans vous heurter, sans vous toucher, et en silence. Allez-y maintenant. Marchez lentement, les yeux ouverts, sans regarder les autres. Juste vous ressentir, bien centrés à l'intérieur de vous-mêmes... (1 minute) ... Maintenant, tout en continuant de déambuler lentement, laissez votre regard rencontrer celui des autres, brièvement, sans vous arrêter... Relâchez vos pensées, mais restez attentifs à ce que vous ressentez... (2 minutes)... Maintenant, lorsque vous accrochez un regard, arrêtez-vous quelques instants face à cette personne... Recevez son regard, et autorisez-vous à plonger dans le sien. Juste quelques instants, face à face, toujours en silence... Et dès que vous ressentez l'envie de poursuivre votre chemin, allez-y... (2 minutes)... Maintenant, lorsque vous êtes face à quelqu'un, prolongez votre contact visuel. Prenez le temps d'observer, sans rien penser... Juste voir, et recevoir le regard de l'autre... Vous pouvez quitter les yeux de l'autre et regarder l'ensemble de sa personne, mais toujours sans le toucher. Explorez ce contact non-verbal comme si vous étiez deux inconnus... Relâchez tout ce que vous pensez

savoir des personnes autour de vous et explorez un regard totalement neuf... Maintenez le contact aussi longtemps que cela vous semble confortable. Soyez attentif à ce que vous ressentez... Lorsque vous le sentez, reprenez votre déambulation... (4/5 minutes)...

Les élèves s'attardent avec une curiosité croissante les uns sur les autres. Ils s'explorent, se sourient, se découvrent, se redécouvrent... Au bout de quelques minutes, le professeur interrompt l'exercice :

- Changez de partenaire, et asseyez-vous deux par deux... Décrivez qui est "A" et qui est "B". A tour de rôle, vous prendrez trois minutes pour décrire ce que vous voyez dans la personne en face de vous ¹. Oubliez tout ce que vous pensez savoir d'elle. Regardez-vous comme si c'était la première fois. Comme Isabelle et Yasmina, restez dans la stricte observation. Verbalisez ce que vous voyez en commençant chaque phrase par "je vois...". Décrivez ensuite le ou les détails que vous observez. Point par point, faites un tableau précis, dénué de toute interprétation. Votre attention peut être attirée par des caractéristiques physiques comme par des mouvements, des muscles tendus, des positions... Y a-t-il des questions ? Oui Linda.

- A parle et B reste en silence, si j'ai bien compris.

- Exact. Vous aurez l'occasion de partager vos ressentis après l'exercice. Ici, vous parlez à tour de rôle. Je vous dirai quand il faudra changer. Ceux qui écoutent peuvent néanmoins aussi rester dans la stricte observation : regardez votre partenaire, observez vos ressentis. Observez et relâchez vos pensées, votre mental. Détendez-vous et ouvrez vos yeux et votre cœur... Prêts ?... Allons-y. Fermez vos yeux quelques instants. Observez votre respiration... observez les bruits dans la salle... Maintenant, ouvrez les yeux et regardez votre partenaire : un être humain dont vous ne savez rien... Prenez conscience du fait que vous n'avez jamais réellement regardé cette personne... Les "A" prennent trois minutes pour décrire en détail ce qu'ils observent : "je vois...". Les "B" restent en silence.

Tandis que la pièce s'anime de multiples chuchotements, les élèves s'impliquent avec un enthousiasme évident dans cet exercice. L'expérience est totalement neuve pour eux. Se découvrant comme ils ne s'étaient jamais découverts, ils perçoivent avec une certaine excitation l'opportunité qui leur est offerte de voir la vie sous un angle nouveau, plus riche, plus libre... Trois minutes plus tard, le professeur interrompt :

- Fermez les yeux s'il vous plaît. Revenez à vos propres sensations. Observez votre respiration, vos points de contact avec la chaise, avec le sol... Percevez les sons

autour de vous... Parfait, ouvrez les yeux. Vous êtes assis face à une personne qui vous est inconnue. Vous ne savez rien d'elle... Les "B" prennent trois minutes pour décrire en détail ce qu'ils observent : "je vois...". Les "A" gardent le silence."

A nouveau les élèves s'engagent avec enthousiasme dans le jeu. On entend quelques rires étouffés. Mais bien vite l'étrangeté de l'expérience reprend le dessus : laissant leur jugement de côté, ils observent toutes sortes de détails auxquels ils n'avaient jamais prêté attention auparavant... Lorsque trois minutes ont passé, le professeur interrompt à nouveau :

- Changez de partenaire maintenant. Allez vers la première personne que vous rencontrez et formez une nouvelle paire. Asseyez-vous ensemble et décidez qui est "A" et qui est "B".

Ils refont le même processus, chacun à son tour décrivant pendant trois minutes ce qu'il observe chez l'autre.

- On termine !... Je vous propose de reformer un grand cercle ensemble, dit le professeur lorsque le temps est écoulé.

Les élèves bougent rapidement leur chaise et s'asseyent en cercle. Ils ont déjà pratiqué cela et savent qu'il est préférable d'avoir un cercle bien rond, de façon à ce que chacun puisse voir et entendre chacun. Ils connaissent également les règles du "cercle de partage", car ils les ont récemment discutées et reproduites sur un poster affiché au mur.

- Maya, peux-tu nous rappeler les règles du cercle de partage s'il te plaît ?

Maya se lève et lit le poster :

REGLES DU CERCLE DE PARTAGE

- Nous acceptons de ne pas interrompre et de ne pas quitter la salle durant un cercle de partage ;
- Nous acceptons de ne parler qu'un seul à la fois ;
- Nous acceptons de ne parler qu'après avoir obtenu la parole ;
- Nous acceptons de ne parler que de nous-mêmes en utilisant des "messages JE" ;
- Nous acceptons de nous adresser au groupe et non à une personne en particulier ;

¹ QU'OBSERVEZ-VOUS, jeu n° 5

- Nous acceptons de regarder la personne qui parle et de lui accorder notre pleine

attention ;

- Nous acceptons de laisser chacun exprimer ce qu'il ressent ;

- Nous acceptons de respecter tout ce qui est exprimé, d'en respecter la confidentialité et de n'en faire aucun commentaire, ni pendant ni après la session.

- Merci Maya. Qui veut partager son expérience concernant le jeu que nous venons de faire ? Oui Luis.

- Au départ, décrire Yassine dans le détail me semblait un peu gênant, comme si je pénétrais son intimité de façon intrusive. Ce n'était d'ailleurs pas évident d'être tout à fait sans interprétation ou sans jugement. Je me suis senti un peu embarrassé, surtout qu'il me fixait de son regard pénétrant... Puis je suis rentré dans une observation plus détaillée. Je me suis amusé de regarder son nez sous divers angles, depuis le bas, le haut... Les trois minutes sont passées trop vite en fait, mais cela ne changeait pas grand-chose, car même en silence, j'ai pu continuer à l'observer de la même façon. Et puis là mon sujet devenait mobile et faisait des sons. C'était tout aussi bien...

- Merci Luis. Oui David.

- J'ai beaucoup aimé ce jeu. Je n'avais jamais regardé personne de cette façon là. C'est vraiment différent. En fait, j'aurais aimé faire cet exercice avec chacun...

- Merci David. Oui Alice.

- Je dois admettre que je ne me sentais pas à l'aise lorsque Fabien a commencé à me décrire en détail. Je ne pouvais m'empêcher de penser qu'il allait s'attarder sur toutes mes imperfections physiques. Je me suis sentie piquer un phare !... Mais ce qu'il disait semblait plutôt neutre et positif, alors je me suis détendue. Pourtant, je ne trouve pas ça évident de se faire scanner comme ça !...

- Te faire scanner !...

- On aurait dit qu'il me regardait à la loupe...

- Et tu craignais qu'il juge tes imperfections physiques... ?

- Oui.

- Qu'était la réalité que tu observais à ce moment, Alice ?

- ...ma peur d'être jugée...

- Merci Alice.

- Bien, dit le professeur lorsque tous ceux qui avaient envie de s'exprimer l'ont fait. Je voudrais vous proposer un autre jeu maintenant. Choisissez de nouveau un partenaire, de préférence quelqu'un avec qui vous n'avez pas encore joué. Décidez qui est "A" et qui est "B"... Ceci est un exercice non verbal. Restez donc silencieux durant tout l'exercice. Vous pourrez parler de votre expérience après. L'objectif de ce jeu est de regarder et d'observer sans l'aide de vos yeux. Les "A" ferment les yeux maintenant. Les "B" gardent les yeux ouverts et guident leur partenaire par la main. Faites-lui toucher et explorer différents objets ou personnes dans la pièce. Faites-lui ressentir, pas seulement par les mains, mais aussi par d'autres sens, comme l'odorat, l'ouïe... Veillez bien à rester toujours respectueux de votre partenaire. Ceci est un jeu de confiance, et dans quelques temps vous inverserez les rôles. OK ? Y a-t-il des questions ?... Allez-y. (3)¹

En paires, les élèves se dirigent vers les quatre coins de la pièce. Certains aveugles se mettent à explorer les tables et les chaises, d'autres explorent les murs, les fenêtres, les objets de la classe. D'autres encore s'explorent mutuellement du bout des doigts... et s'amusez autant que s'ils jouaient à colin-maillard. Bientôt il y en a partout dans toutes les positions...

- Prenez votre temps, dit le professeur, explorez la texture de ce que vous rencontrez, mettez-y votre nez, reniflez...

Ceux qui sont en contact avec des camarades de classe éclatent de rire.

- Et observez surtout vos propres ressentis. Etes-vous dans vos pensées, dans vos suppositions, vos interprétations ? Ou êtes-vous dans la perception directe ?...

Après plusieurs minutes, les rôles sont inversés.

- On arrête ! Tout le monde arrête ! Toujours en silence, les "A" ouvrent les yeux, les "B" ferment les yeux, et les "A" guident. Allez-y.

Lorsque le jeu est terminé, les élèves sont invités à reformer un cercle et à partager. Ils se sont beaucoup amusés et ont fait encore une fois une expérience nouvelle. Observer avec les sens, découvrir du bout des doigts, sans rien penser, juste ressentir... Etre simplement dans l'expérience de l'observation...

- Notre objectif ici, rappelle le professeur, n'est pas de faire de la philosophie. On peut être d'accord ou pas avec les idées et les constats que nous avons formulés, peu importe. Nous ne cherchons pas à établir des lois comportementales. Ce qui nous

¹ L'AVEUGLE, jeu n° 6 (voir référence 3)

intéresse c'est d'explorer un thème, de jouer, de partager des ressentis, et d'apprendre à fonctionner ensemble de façon plus satisfaisante. Ce qui nous intéresse c'est le processus d'apprentissage, pas les théories. Et notre premier pas dans notre processus d'apprentissage nous invite à regarder, à voir comment nous regardons la vie, et surtout, à voir comment nous nous regardons nous-mêmes... Nous aurons de nombreuses occasions de jouer avec ceci. Peu à peu cela deviendra une habitude : VOIR plus, PENSER moins. Observez comment vos pensées interviennent et compliquent l'existence, et relâchez-les. Observez ce que vous ressentez et accueillez ces ressentis sans les "penser". Observez la réalité à laquelle vous êtes confrontés, et si vous pensez qu'elle ne vous convient pas, cherchez à la voir différemment. Prenez un temps d'arrêt et regardez mieux. De quoi s'agit-il exactement ? Quelle partie de mon regard est teintée par mon interprétation, ma projection ? Quelles sont les autres perspectives possibles ?... Tout cela, nous allons l'explorer ensemble, progressivement. Nous y reviendrons souvent. Dans quelques mois, vous serez devenus des experts dans le "recadrage" de vos perceptions. Recadrer est un terme qui nous vient de la photographie : cadrer l'image différemment, voir les choses sous un autre angle. Certes, agir directement sur la réalité qui nous entoure est une option qui peut être utile. Mais agir sur notre regard nous permet de choisir l'attitude la plus libre, et par conséquent la plus puissante et la plus efficace.

"Avant notre prochaine session, j'aimerais que vous repreniez votre texte sur les observations d'une caméra dans la rue, et que vous le retravailliez en fonction des observations que nous avons faites aujourd'hui. Eliminez-en tout ce qui n'est pas de l'observation pure."

En clôturant la session, le professeur remercie la classe pour son ouverture et son excellente participation. Il leur rappelle sa demande de commencer à tenir un journal, tant pour prendre des notes en cours de session que pour y écrire des expériences personnelles ou des exercices pratiques hors session.

TENIR UN JOURNAL

1 - Achetez un livre ou cahier vierge et personnalisez-le.

2 - Ecrivez ce que vous reprenez des sessions, ce que vous y avez vécu, découvert, appris. Ecrivez ce que vous expérimentez à la suite des sessions, comme mise en pratique. Utilisez également votre journal pour prendre des notes durant les sessions.

3 - Prenez au moins cinq minutes par jour, et de préférence chaque fois que vous ressentez le besoin de revenir à vous-mêmes, lorsqu'il se passe quelque chose de difficile ou d'important pour vous.

4 - PARLEZ DE VOUS-MEMES : vos processus intérieurs, vos ressentis, vos pensées, vos désirs, vos besoins, vos rêves, vos visions, vos affirmations...

5 - Datez chaque entrée.

6 - Vous n'aurez à partager de vos écrits que ce que vous voudrez bien partager. Votre journal vous appartient. Vous n'aurez pas à le remettre.

STRATEGIES DE SUCCES

(OPTIONS CREATIVES)

- Il n'y a pas de regard objectif
- je vois la vie, les choses, les gens à travers mes filtres colorés
- je donne à ce que j'observe le sens que les choses ont pour moi
- je suis 100% créateur de la réalité que je crois observer
- ce qui est vrai pour moi n'est pas nécessairement vrai pour un autre
- j'ai tendance à croire que je connais, alors qu'en réalité je ne connais pas
- j'ai tendance à voir dans le présent ce que j'ai enregistré dans le passé
- voir les choses d'un point de vue de "non-savoir" offre davantage de puissance et de possibilités créatives
- je peux toujours choisir de voir les choses avec un regard différent
- il est plus facile de modifier notre perception des autres que de les changer
- la manière dont nous percevons les autres nous en dit plus sur nous-mêmes que sur les autres
- il m'est utile de m'observer moi-même

STRATEGIES D'ECHEC

(OPTIONS MENANT A L'IMPASSE)

- *ce que je vois est vrai*
- *ce que je sais est vrai*
- *ce que je sens est vrai*
- *ce que je pense est vrai*
- *les choses sont telles que je les vois*
- *si tu ne vois pas les choses comme je les vois, c'est que tu regardes mal*

NOTE : ces "stratégies" à la fin de chaque chapitre sont évidemment ouvertes et susceptibles d'être complétées. Faites-en l'exercice, discutez-les et complétez-les.

EXERCICES SUPPLEMENTAIRES

PREMIERE IMPRESSION (5)

Faites des groupes de 8 à 10 joueurs. Préparez autant de grandes feuilles de papier (A3) qu'il y a de joueurs. En haut de chacune des feuilles vous aurez collé une photo (trouvée dans un magazine) montrant des visages expressifs de gens de différentes cultures, âges, éducation... Demandez aux participants d'écrire, au bas de la feuille, leur PREMIERE impression de la personne sur la photo : "Quelle est votre première impression en regardant cette photo ?"... Ensuite, demandez-leur de plier le bas de la feuille de façon à tout juste cacher la phrase écrite. Puis les feuilles sont passées au voisin de droite, et chacun recommence avec la feuille reçue du voisin de gauche : "Quelle est votre première impression de ce que vous voyez sur cette photo ?"... Ecrivez et pliez de façon à tout juste cacher la phrase écrite. Le processus se poursuit jusqu'à ce que tout le monde ait vu toutes les photos. Ensuite, lisez chacune des feuilles et faites un partage sur la diversité des premières impressions.

OBSERVATION

Etalez sur une table une série d'objets (15 - 20 - 25...) recouverts d'un tissu. Disposez les joueurs autour de la table, de façon à ce qu'ils puissent tous bien voir. Otez le tissu et donnez-leur une minute pour bien observer. Recouvrez les objets et demandez-leur de reconstituer la liste des objets.

Variante : après leur avoir montré les objets, demandez aux joueurs de fermer les yeux (ou de se retourner), retirez-en 3 ou 4 (ou déplacez-en...) puis demandez aux joueurs de dire ce qui manque ou ce qui a changé.

QUI EST LE MENEUR ?

La salle est vide. Le groupe se tient en cercle. Un volontaire sort. Le groupe désigne un meneur. Celui-ci fait un mouvement (se gratter le nez, le ventre, le genou... agiter la main, bouger le pied, le bassin, la tête, mimer quoi que ce soit...). Il changera régulièrement de mouvement et sera chaque fois instantanément imité par l'ensemble du groupe, sans toutefois être regardé ou trahi.

Le volontaire entre et a trois minutes pour deviner qui est le meneur. Il peut faire trois tentatives. S'il échoue il doit exécuter une punition au centre du cercle : faire un mime, une gymnastique, une clownerie, imiter un cri d'animal, chanter,...

Le meneur précédent sort et le groupe choisit un nouveau meneur.