

# TILDE

Leadership transformateur  
et inclusif de la  
Démocratie Profonde

## ACTIVITÉS DE TILDE TOOLKIT



# 1. Vos places dans le monde

## Objectif de l'activité

Cette activité porte sur la migration et la célébration de la **diversité**.

La **diversité** désigne des formes, des personnes ou des cultures différentes qui méritent le même respect.

Dans cette activité, les gens exprimeront ce qu'ils ressentent dans différents lieux. Ils partageront leurs sentiments avec les autres.

Cette activité dure 30 minutes (une demi-heure).

## Étapes à suivre

### Étape 1



Pour commencer,

Imaginez une **carte du monde** sur le sol. La **carte du monde est un** dessin de la Terre.

Elle montre ses continents, ses pays et ses océans.

### Étape 2



Indiquez quelques pays ou villes sur la carte du monde.

Par exemple, la Chine ou l'Amérique latine.

### Étape 3



Suivant,

Déplacez-vous sur la carte du monde imaginaire.

Commentez ce que vous ressentez à chaque endroit où vous vous rendez.



#### Étape 4

Rendez-vous à l'endroit de la carte du monde imaginaire où se trouve aujourd'hui votre maison.

Commentez ce que vous ressentez à cet endroit.



#### Étape 5

Plus tard,  
Allez à l'endroit de la carte du monde où vous êtes né(e).

Quand vous êtes dedans,  
répondre aux questions suivantes :

- à quoi ressemble l'endroit où vous êtes né ;
- l'odeur de l'endroit où vous êtes né ;
- comment vous vous sentez à cet endroit.



#### Étape 6

Exprimez-vous avec votre corps  
les réponses ci-dessus pendant 5 minutes.

## Étape 7



Suivant,

se rendre dans un endroit de la carte du monde où l'on s'est senti ou où l'on se sent chez soi.

Quand vous êtes dedans,

répondre aux questions suivantes :

- ce que cet endroit sent ;
- comment vous vous sentez à cet endroit ;
- Qu'est-ce qui vous plaît dans ce lieu ?

## Étape 8



Exprimez-vous avec votre corps

les réponses ci-dessus pendant 5 minutes.

### Étape 9



Aujourd'hui,

Allez dans un endroit de la carte du monde où vous ne vous êtes pas senti ou ne vous sentez pas chez vous.

Quand vous êtes dedans,  
répondre aux questions suivantes :

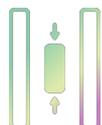
- pourquoi vous vous sentez mal à l'aise dans cet endroit ;
- ce que votre corps ressent à cet endroit.

### Étape 10



Exprimez-vous avec votre corps  
les réponses ci-dessus pendant 5 minutes.

### Étape 11



Suivant,  
trouver un endroit sur la carte du monde  
imaginaire qui se trouve au milieu des deux  
endroits opposés.

Les deux endroits opposés sont :

- où l'on se sent chez soi ;
- où l'on ne se sent pas chez soi.



### Étape 12

Exprimez avec votre corps ce que vous avez ressenti à l'endroit où vous étiez comme dans votre propre maison.



Vous pouvez vous exprimer par des gestes ou des mouvements.

### Étape 13

Plus tard,

Exprimez avec votre corps ce que vous avez ressenti dans l'endroit où vous n'étiez pas chez vous.



Vous pouvez vous exprimer par des gestes ou des mouvements.

### Étape 14

Pour terminer l'activité,

danse avec des mouvements provenant des deux endroits en même temps.

### Important



Vous pouvez modifier la danse comme bon vous semble. Essayez des mouvements nouveaux et différents qui vous viennent naturellement.

### Étape 15



Discuter avec le groupe ce que vous ressentez lorsque vous dansez cette nouvelle danse et si votre danse a un nom.



## 2. Chanter dans une langue inventée

### Objectif de l'activité

Nous pouvons mieux apprécier notre voix lorsque nous chantons en groupe.

Nous pouvons nous sentir plus libres et sans crainte.

Cette activité consiste à inventer une langue pour chanter en groupe et s'amuser.

Peu importe que la langue soit inventée.

Cette activité nous permettra de comprendre :

- la façon dont les personnes parlant des langues différentes communiquent ;
- comment notre **comportement** au sein des groupes change.

Cette activité dure 15 minutes.

Le **comportement** est la manière dont nous exprimons ce que nous pensons et ressentons.

## Étapes à suivre

### Étape 1



Chanter dans une langue inventée et **spontanée** toutes les personnes du groupe.  
Chacun peut inventer sa propre langue.

**Le terme spontané** signifie qu'il se produit soudainement sans avoir été planifié.

### Étape 2



Respirez **en rythme avec** les autres personnes du groupe ou d'une manière similaire.

**Au rythme** de en même temps que quelqu'un ou quelque chose.

### Étape 3



Profitez-en et amusez-vous en groupe !



### Conseils pour l'équipe de facilitation

Nombreux sont ceux qui seront surpris par le début de cette activité.

Ils auront honte ou peur de chanter.

**Aidez-les à s'amuser et à prendre du plaisir !**

# 3. Créer un espace plus sûr

## Objectif de l'activité

Cette activité porte sur les **accords de groupe**.

**Les accords de groupe** sont les règles des groupes. Les règles protègent et prennent soin de chacun. Le groupe décide ensemble des règles et les modifie.

Voici quelques accords de groupe importants à inclure dans cet atelier :

- respecter toutes les opinions ;
- ne pas interrompre qui que ce soit ;
- ne pas juger une personne ou une communauté ;
- demander la permission de toucher une personne ;
- protéger la vie privée de chacun ;
- décider s'ils veulent participer ou non ;
- de pouvoir changer d'avis ;
- respecter les autres membres du groupe et leur vie privée ;
- utiliser une langue familière au groupe ou quelqu'un pour les aider à traduire leur langue.

Cette activité dure 30 minutes.

## Étapes à suivre



### Étape 1

Demandez-vous ce dont vous avez besoin de se sentir plus en confiance dans le groupe.



Réfléchissez à votre réponse pendant 5 minutes.

### Étape 2

Suivant,



**parler en couple** pendant 10 minutes de vos besoins de se sentir plus en confiance dans le groupe.

**Le dialogue dans un couple**, c'est le dialogue entre deux personnes.

Il est important de que les deux personnes soient attentives l'une à l'autre.

### Étape 3



Toutes les paires forment un cercle. Chaque paire partagera avec les autres ce dont vous avez besoin pour vous sentir plus confiant.

### Étape 4



Notez toutes les idées sur un tableau noir. Les idées seront des accords de groupe.



## **Conseils pour l'équipe de facilitation**

Cette activité permet d'exprimer ce que nous ressentons et ce que nous pouvons faire.

Les gens peuvent se sentir peu sûrs d'eux. C'est pourquoi vous devez être très attentif aux éléments suivants et détecter s'ils se sentent mal à l'aise.



# 4. Le rangomètre

## Objectif de l'activité

Cette activité porte sur le pouvoir et le **rang**.

**Le rang** est la somme des privilèges d'une personne par rapport à une autre à un moment donné.

L'activité enseigne :

- que le pouvoir et le rang changent en fonction de la situation, du temps et des relations ;
- ce que ressentent les autres membres du groupe.

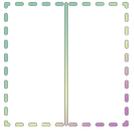
L'activité fournit un soutien

d'être conscients de notre pouvoir et de notre rang.

Cette activité dure 30 minutes (une demi-heure).

## Étapes à suivre

### Étape 1



Pour commencer,

Imaginez une longue ligne sur le sol.

Maintenant, déplacez-vous le long de cette ligne imaginaire.

### Étape 2

Imaginez ensuite :



Un côté de la ligne froide.

Du côté froid, il y a peu de quantités. Par exemple, il y a peu de santé.



Un côté de la ligne directe.

Du côté chaud, il y a de nombreuses quantités. Par exemple, il y a beaucoup de santé.

### Étape 3

Suivant,  
vous devez répondre à certaines questions.



Dans chaque question,  
vous serez placé d'un côté ou de l'autre de la  
ligne en fonction de votre réponse.

Vous n'aurez pas à **justifier votre choix**.

**Justifier**, c'est dire  
pourquoi un camp  
est choisi.

### Se souvenir

Du côté froid, il y a moins de quantités.

Du côté chaud, il y a plus de quantités.

Les questions sont les suivantes :

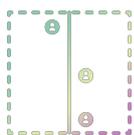


- Vous sentez-vous trop jeune ou pas assez jeune ?
- Êtes-vous en bonne ou mauvaise santé ?
- Êtes-vous très instruit ou peu instruit ?
- Êtes-vous très **spirituel** ou peu spirituel ?
- Faites-vous partie du groupe depuis longtemps ou depuis peu ?

L'équipe d'animation posera d'autres  
questions si elle les juge intéressantes pour  
le groupe.

**Spirituel**, c'est  
sentir et  
croire en  
quelque chose  
qui dépasse le  
physique.

#### Étape 4



Ensuite, choisissez pour chaque question les réponses de 2 ou 3 personnes.

placés à différents endroits de la ligne.

Par exemple,

- une personne placée dans l'endroit le plus froid ;
- une personne placée à l'endroit le plus chaud ;
- une personne placée dans un endroit **chaud**.

#### Tempéré

n'est ni chaud ni froid. Il se situe entre les deux.

Les 2 ou 3 personnes

exprimer ce qu'ils ressentent dans le lieu qu'ils ont choisi.

#### Étape 5



En conclusion,

former des groupes de 4 personnes chacun.

Commentez ce que vous avez ressenti de chaque côté de la ligne.



L'équipe d'animation aidera les personnes à s'exprimer en et de ne dire que ce qu'ils veulent dire.

# 5. Rang dans les relations

## Objectif de l'activité

Cette activité porte sur les relations entre des personnes de rangs différents.

**Le rang** est la somme des **privilèges** qu'une personne a par rapport à une autre à un moment donné.

**Les privilèges** sont les avantages dont bénéficie une personne en fonction de sa position dans la société et de la manière dont elle affecte les autres personnes.

La fourchette n'est pas toujours égale. Elle change en fonction de la situation, du moment et de la relation avec les autres.

La conscience du rang est le fait de connaître son rang et celui des autres.

Lorsque les gens **sont conscients de** leur rang, ils peuvent dialoguer et avoir de meilleures relations avec les autres.

**Être conscient** est de réaliser.

Par exemple,  
vous pouvez éviter de nuire à d'autres personnes lorsque vous êtes conscient de votre rang élevé.

Cette activité dure 60 minutes (1 heure).

## Étapes à suivre



### Étape 1

Pour commencer, définir ce qu'est un rang et quels sont les types de rangs existants. Par exemple, le rang social et le rang psychologique.

### Étape 2

Ensuite, **discutez dans un couple**



sur les situations qui vous classent en haut de l'échelle.

Par exemple, la connaissance de plusieurs langues.

Le **dialogue dans un couple**, c'est le dialogue entre deux personnes.

Vous pouvez commenter :

- que vous ayez reçu le grade ou que vous l'ayez obtenu ;
- la façon dont vous utilisez le grade dans votre vie quotidienne.

### Étape 3



Chaque personne pensera à un aspect ou à une caractéristique personnelle ce qui lui confère un rang supérieur à celui de son partenaire.

Il commentera ensuite :



- si vous vous sentez mal à l'aise d'avoir un rang élevé ;
- s'il est difficile d'avoir un rang plus élevé que quelqu'un d'autre ;
- si son rang élevé est dû à des normes culturelles ou à des normes structurelles.

### Étape 4



Suivant, l'associé principal traitera son partenaire comme le sien comme si j'avais plus de pouvoir qu'elle.

La personne défendra son rang élevé.



En cours de route, Analyser l'**impact de la façon dont** elle traite son partenaire. Vérifiez si elle se sent mal ou calme.

**Affecter**, c'est modifier ses émotions. Par exemple, se sentir plus mal.

Demandez à la personne ayant le rang le plus bas comment elle peut se situer par rapport aux autres. avec des personnes de rang supérieur sans en souffrir.

## Étape 5



Chaque personne pensera à un aspect ou à une caractéristique personnelle qui nuit à son statut par rapport à son partenaire. Par exemple, un faible niveau d'éducation.

En cours de route, analyser les réactions de chacun.

Suivant,

les personnes de rang inférieur feront des commentaires :



- s'ils se sentent responsabilisés malgré leur rang inférieur ;
- s'ils apprennent quoi que ce soit en étant dans un rang inférieur ;
- s'ils sont plus sensibles ;
- s'ils peuvent **identifier des** situations ou des émotions que les personnes de haut rang ne peuvent pas identifier.

**Identifier**, c'est reconnaître ce qui se passe et ce que l'on ressent à un moment donné.

Par exemple,

Un migrant peut identifier des situations d'exclusion sociale et d'insécurité. Un non-migrant peut les ignorer.

## Étape 6



Pour conclure l'activité, Discutez en groupe de la manière dont le classement affecte vos vies.

Nous dialoguons et avons de meilleures relations avec les autres. lorsque nous sommes conscients de notre rang.



### **Conseils pour l'équipe de facilitation**

Certaines personnes ont plus de rang que d'autres.

Cette situation est difficile à accepter.

La facilitation apporte un soutien dans cette situation.

Facilitateurs

soutenir les autres lorsqu'ils parlent de leur propre grade. Peu importe qu'il s'agisse d'un grade élevé ou bas.



# 6. Le jeu des statues

## Objectif de l'activité

Cette activité porte sur le pouvoir, de haut ou de bas rang, et son expression par le corps.

Les gens exprimeront leur **rang** avec le corps et l'utilisation de l'**argile** à la fin.

**Le rang** est la somme des **privilèges** qu'une personne a par rapport à une autre à un moment donné.

La fourchette peut être haute ou basse. Elle change en fonction de la situation, du moment et de la relation avec les autres.

Par exemple, lorsqu'une personne de haut rang parle dans un groupe, reçoit plus d'attention que le reste du groupe.

Cette activité dure de 30 à 60 minutes (1 heure).

L'**argile** est un matériau qui sort de la terre et prend différentes formes.

Les **privilèges** sont des avantages qu'une personne possède en fonction de sa position dans la société et de la manière dont elle affecte les autres personnes.

## Étapes à suivre (partie 1)



### Étape 1

Rappelez-vous une situation qui vous a donné un rang plus élevé. Par exemple, recevoir des applaudissements ou gagner quelque chose.

Commentez ce que vous avez ressenti dans cette situation.



### Étape 2

Exprimez votre pouvoir par un geste ou un mouvement. Par exemple, regardez par-dessus votre épaule.

Plus tard,  
adopter une posture qui exprime ce pouvoir.



### Étape 3

Suivant,  
se souvenir d'une situation qui vous a fait perdre votre rang. Par exemple, recevoir des critiques ou perdre quelque chose.

Commentez ce que vous avez ressenti dans cette situation.

#### Étape 4



Exprimez votre petit pouvoir  
par un geste ou un mouvement.

Par exemple, hausser les épaules.

Plus tard,  
adopter une posture qui exprime peu de pouvoir.

#### Étape 5



Puis se déplacer dans la pièce  
pour montrer la puissance ou la faiblesse  
de votre pouvoir et la façon dont les  
autres personnes se déplacent.

#### Étape 6

Par la suite,

les personnes de rang inférieur :



- votre poste le plus élevé ;
- copier votre position avec un rang plus élevé ;
- la manière dont votre position hiérarchique supérieure peut aider votre position hiérarchique inférieure.

#### Étape 7

Ensuite, créez une nouvelle statue qui



**combine les gestes et les**  
mouvements de :

- le poste le plus élevé ;
- le poste le moins bien classé ;
- des gestes nouveaux et différents.

**Combiner**, c'est assembler deux ou plusieurs choses pour en former une nouvelle.



### Étape 8

Modifiez la taille et la pose de votre nouvelle figurine ou statue.

Par exemple :

- l'agrandir ou le réduire ;
- l'accélérer ou le ralentir.



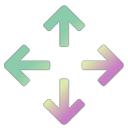
### Étape 9

Observez et prêtez attention à votre corps.

Commentez ce que vous pensez de votre statue et ce que vous en pensez avec plus ou moins de force.

### Étape 10

Pour terminer la partie 1 :



- se déplacer librement dans la pièce ;
- cesser d'être des statues ;
- redevenir vous-mêmes.

## Prochaines étapes (partie 2)

### Étape 11

Dans cette partie 2 et en **option** :



- créer une figurine en argile de votre dernière statue ;
- partagez votre figure en groupe ;
- discuter de l'activité en groupe.

#### Le terme

#### "facultatif"

signifie que vous pouvez choisir de le faire ou non.

### Se souvenir

La dernière statue était une combinaison de vos positions avec plus ou moins de grade.



# 7. Un conflit dans une boîte

## Objectif de l'activité

Cette activité porte sur le dialogue avec le groupe et l'utilisation de différents moyens de communication.

Elle porte également sur l'expression et la **gestion des conflits**.

**La gestion des conflits** consiste à rechercher un dialogue respectueux et une meilleure compréhension.

Matériel d'artisanat pour l'activité :

- carton coloré ;
- bâtons, plastique, morceaux de tissu, pierres ;
- Pâte à modeler, ficelle, boutons, papier ;
- ciseaux, colle et agrafeuses.

Cette activité dure 120 minutes (2 heures).

## Étapes à suivre



### Étape 1

Pour commencer, formez un cercle.  
Placez le matériau au centre du cercle.

Les matériaux d'artisanat sont les suivants :

- carton coloré ;
- bâtons, plastique, morceaux de tissu, pierres ;
- Pâte à modeler, ficelle, boutons, papier ;
- ciseaux, colle et agrafeuses.



### Étape 2

Ensuite, construire une boîte  
avec du carton coloré et d'autres matériaux.



### Étape 3

Ensuite, pensez à un **conflit** personnel **actuel**.



### Étape 4

Lorsque vous **visualisez** votre conflit actuel,  
utilisez le matériel disponible dans le cercle  
pour créer un objet qui **symbolise** le  
conflit. Par exemple, une figurine en  
papier.

**Visualiser**, c'est  
créer l'image dans  
l'esprit.

**Symboliser**, c'est  
représenter ou  
signifier la même  
chose.



### Étape 5

Introduisez ensuite les chiffres et des éléments créés sur la base du conflit au sein de votre boîte.



### Étape 6

Lorsque tout le monde a sa boîte, asseyez-vous en cercle.

Parlez-nous de votre conflit personnel si vous le souhaitez.



### Étape 7

Pour terminer l'activité,  
Placez vos boîtes à l'intérieur du cercle.



### Conseils pour l'équipe de facilitation

Cette activité peut aider les personnes à qui ont des difficultés à communiquer ou à exprimer leurs conflits.

Si vous ne savez pas comment faire une boîte en **origami**, vous pouvez apprendre à le faire en suivant ce lien : [boîte en origami](#). L'**origami** est un art traditionnel japonais.

# 8. Création de masques

## Objectif de l'activité

Cette activité porte sur les **rôles**.

Analyser les différentes **perspectives** d'un conflit afin de le gérer différemment.

**Les perspectives** sont des façons différentes de comprendre une situation.

**Le rôle** est la manière dont les gens agissent en fonction de la situation ou du moment où ils se trouvent.

Par exemple,  
une personne qui défend une question a un rôle de défenseur.

Matériel d'artisanat pour l'activité :

- carton coloré ;
- bâtons, plastique, morceaux de tissu, pierres ;
- Pâte à modeler, ficelle, boutons, papier ;
- ciseaux, colle et agrafeuses.

Cette activité dure 60 minutes (1 heure)  
et est divisée en 2 parties.

## Étapes à suivre (partie 1)



### Étape 1

Pour commencer,  
former des petits groupes de 3 ou 4 personnes.



### Étape 2

Suivant,  
penser à un **conflit** personnel **actuel**.

Le conflit peut être :

- quelque chose qui vous dérange ou vous contrarie ;
- quelque chose que vous voulez raconter ;
- quelque chose que vous voulez gérer ou transformer.

### Étape 3

Lorsque vous **visualisez** votre conflit,  
vous pouvez répondre aux questions suivantes :

**Visualiser**, c'est  
créer l'image dans  
l'esprit.



- ce que vous pensez du conflit ;
- avec qui vous êtes en conflit ;
- ce qui vous dérange chez cette personne.



#### Étape 4

Visualisez la personne avec laquelle vous êtes en conflit.

Vous pouvez répondre à ces questions :



- leur personnalité ;
- la façon dont il parle et ce qu'il dit ;
- comment il se déplace et quels sont ses gestes ;
- comment il **se comporte**.

**Se comporter**, c'est agir d'une certaine manière.



#### Étape 5

Ensuite, créez 2 masques pour représenter votre conflit actuel avec le matériel disponible.

Chaque masque représentera un **rôle dans le conflit**.

- Un masque vous représentera.
- L'autre masque représentera la personne avec laquelle vous avez un conflit personnel.

Les **rôles conflictuels** sont des personnes en désaccord.

## Prochaines étapes (partie 2)

### Étape 1



Lorsque les 2 masques sont créés,  
trouve une place dans la pièce.  
de poursuivre cette activité **en couple**.

**Les couples**  
sont  
composés de  
2 personnes.

### Étape 2

Suivant,  
**à tour de rôle**, représentez votre conflit personnel.

**À tour**, il s'agit  
d'un conflit puis  
d'un autre.

### Se souvenir

Chaque personne aura deux masques différents :



- 1 masque d'elle-même.
- 1 masque de l'autre **partie** au conflit.

**Les parties** sont les  
groupes ou les individus  
impliqués dans le conflit.

Dans chaque représentation,  
une personne commencera avec ses 2 masques.

La personne qui représente son propre conflit  
portera le masque d'elle-même.

Votre partenaire portera le masque de l'autre partie.

Masques non utilisés

est conservée jusqu'à la prochaine représentation.

### Étape 3



Jouez le rôle du personnage de votre masque et discutez de votre conflit.

Les deux rôles discutent du conflit.

### Étape 4



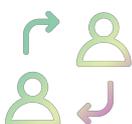
Demander à une troisième personne du groupe être un observateur ou un **témoin** de votre dialogue.

La troisième personne n'intervient pas dans le processus.

**Le témoin** est une personne qui assiste à quelque chose.

### Étape 5

Demandez ensuite au témoin de participer à une inversion des rôles.

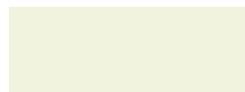


Le témoin va revêtir le masque de la personne qui représente son propre conflit.

La personne qui représente votre conflit devient un témoin.

Il observera ainsi de **l'extérieur**

la manière dont ils dialoguent sur leur propre conflit.





### Étape 7

Les 2 personnes avec des masques va rediscuter du même conflit.

Rappelez-vous,  
chaque personne représente un rôle dans le conflit.



### Étape 8

Demandez ensuite au témoin de mener le dialogue sur son conflit comme s'il était le réalisateur du film.

Il indiquera aux 2 rôles ce qu'ils ont à dire ou comment agir.

Demandez-leur ce qu'ils ressentent et pensent. Écoutez attentivement leurs réponses.



### Étape 9

Vous pouvez ensuite exprimer ce que vous ressentez en tant que témoin de votre propre conflit.

Par exemple, vous pouvez dire :

- ce qu'il a appris au cours du dialogue ;
- qui ont influencé leur vision des choses ;
- comment il peut vous aider à transformer votre conflit personnel;

### Étape 10



Après avoir exprimé ce qu'il ressent,  
il mettra son propre masque.  
et se représentera à nouveau.

### Étape 11

Vous discuterez de votre conflit personnel en binôme.



Encore une fois,  
les 2 personnes de la paire porteront des  
masques comme dans la partie 1 de l'activité.

### Rappelez-vous,

chaque masque représente un rôle dans le conflit.

### Étape 12

Pour terminer l'activité,  
vous pouvez répondre aux questions suivantes :



- Cela a-t-il changé la façon dont vous vous parlez ?
- Comprenez-vous votre conflit différemment ?
- cette activité peut-elle vous aider à **gérer** ou transformer votre conflit personnel ?

**La gestion des conflits** consiste à rechercher un dialogue respectueux et une meilleure compréhension.

Lorsque vous avez fini d'explorer un conflit,  
vous pouvez répéter le processus avec  
d'autres conflits, masques et rôles.



### **Conseils pour l'équipe de facilitation**

Effectuez les étapes selon les besoins du groupe. Les masques permettent de mieux connaître les personnages. Ils peuvent avoir des matériaux et des couleurs différents. Les masques peuvent être échangés contre des poupées.



# 9. Processus de groupe

## Objectif de l'activité

Cette activité porte sur la **gestion des conflits**.

**La démocratie profonde** est une méthodologie visant à améliorer le dialogue entre les individus ou les groupes et à créer des **relations durables**.

Le processus de groupe est une **forme organisée de** pour résoudre un conflit entre des personnes. La **forme organisée** est celle qui comporte des étapes que les membres du groupe doivent suivre.

Le processus de groupe facilite une meilleure connaissance et une meilleure compréhension des différentes **perspectives d'une polarité**.

**Les perspectives d'une polarité** sont les façons d'appréhender une même situation à partir de points de vue opposés.

Cette activité dure de 90 à 120 minutes (2 heures). L'activité utilise le langage corporel et les gestes.

**La gestion des conflits** consiste à faire en sorte que les gens puissent se parler avec respect et mieux se comprendre.

**Une relation durable** est une **relation** qui dure parce que les personnes se soucient l'une de l'autre et se respectent.

## Étapes à suivre

### Étape 1



Pour commencer,  
commenter les questions importantes  
vous voulez travailler sur cette activité.

L'équipe d'animation  
créer une liste de sujets sur un tableau blanc.

### Étape 2



Ensuite, l'équipe d'animation  
lire à haute voix ou signer tous les sujets.

Faites du bruit ou bougez vos mains pour  
exprimer vos thèmes préférés de la liste.

### Étape 3



Décider en groupe du sujet à traiter.  
Le thème choisi sera le plus fort de l'étape 2.



#### Étape 4

Lorsque vous avez le sujet, donnez votre avis sur celui-ci. Faites-nous savoir si vous souhaitez intervenir.

Par exemple, levez la main ou d'utiliser votre technologie d'assistance.



#### Étape 5

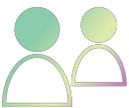
Parmi toutes les personnes du groupe, recherchez les **rôles polarisés** dans le dialogue. Les **rôles polarisés** sont des points de vue opposés.

Par exemple, sur l'**énergie nucléaire** quelqu'un peut y être favorable parce qu'il est bon marché et quelqu'un qui est contre parce que cela nuit à la nature.

L'**énergie nucléaire** est l'énergie à l'intérieur des atomes.

#### Étape 6

Suivant,



2 personnes du groupe représenteront la **polarité**.

Chaque personne défendra son opinion.

N'oubliez pas que leurs points de vue seront opposés.

La **polarité** désigne deux choses opposées.

## Étape 7



Le reste du groupe peut apporter de nouvelles perspectives sur la question, tandis que les deux personnes représentent leur polarité.

Vous pouvez également vous adresser à d'autres personnes ayant des idées ou des perspectives similaires aux vôtres.

### Important



Chacun pourra exprimer ses idées. Vous pouvez également changer d'avis et d'exprimer des opinions différentes sur une question.

Cela contribuera à transformer le conflit. La diversité est en nous !



Dans cette étape de l'activité, les personnes peuvent se sentir **malaise** ou avoir peur d'exprimer des opinions difficiles pour le groupe.

**Malaise**  
c'est se sentir nerveux, mal à l'aise ou l'insécurité.

L'équipe de facilitation aidera les personnes à exprimer des idées ou des émotions difficiles.

Il est très important de prêter attention aux opinions divergentes et de ne pas **recourir à la violence**.

**Infliger de la violence**, c'est causer du tort à une ou plusieurs personnes.



Le dialogue comportera des **points élevés** et les points de **résolution temporelle**.

Le terme "**élevé**" est identique à "très élevé" ou "élevé".

**Les points élevés** sont les moments les plus intenses ou les plus chauds du conflit.

**La résolution temporaire** consiste à prendre une décision pour une période

Les **points de résolution temporelle** sont des moments de meilleure compréhension et de rapprochement.



### Étape 8

Au point de résolution temporelle les personnes peuvent découvrir leurs sentiments.

Ils peuvent également découvrir qui partagent des émotions, des idées ou des points de vue.

Les gens racontent leurs expériences personnelles. Et leurs expériences aident à mieux comprendre les **rôles polarisés des conflits**.

Les **rôles polarisés** sont des points de vue opposés.



### Étape 9

L'équipe d'animation remerciera tous les participants d'avoir partagé leurs expériences personnelles.

## Étape 10



Pour mettre fin au processus de groupe, il est important de vérifier que le dialogue se trouve à un point de résolution temporelle.

Il est préférable de mettre fin à l'activité à un moment de rapprochement entre les peuples car le conflit peut reprendre.



### **Conseils pour l'équipe de facilitation**

Le rôle de l'équipe dans cette activité est le suivant :

- aider les gens à reconnaître la polarité ; faciliter
  - l'expression des choses difficiles ; observer la
  - façon dont les gens communiquent ; montrer au
  - groupe les points forts.
- et des moments de rapprochement.

# 10. Expérimenter les phases de un conflit

## Objectif de l'activité

Cette activité porte sur les phases d'un conflit.

Les conflits passent par 4 **phases**.

Chaque phase présente un mode de relation.

Dans la phase 1, les gens vont bien et ne perçoivent aucun conflit.

Au cours de la phase 2, des tensions apparaissent entre les **parties**.

Les malentendus et la polarisation sont en hausse.

Dans la phase 3, les gens se parlent et se comprennent mieux.

Parfois, ils parviennent à des accords, parfois non.

Dans la phase 4, le conflit semble disparaître. Les gens se sentent unis, sans **tension**.

Cette activité dure 45 minutes (presque 1 heure).

L'activité utilise le mouvement des personnes.

**Une phase** est une partie d'un processus ou d'un projet.

**Les parties** sont les personnes ou les groupes en conflit.

**La tension** est la gêne ou l'agitation ressentie par les personnes en conflit.

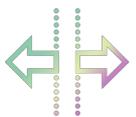
## Étapes à suivre



### Étape 1

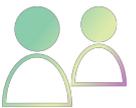
Pensez à un conflit personnel ou souvenez-vous-en. Il peut être lié à la **migration**.

La **migration** consiste à quitter un pays pour aller vivre dans un autre.



### Étape 2

Recherchez les deux **rôles polarisés** de votre conflit. Les **rôles polarisés** sont des points de vue opposés.



### Étape 3

Suivant,  
Jouez les deux rôles dans votre conflit.

Premièrement,  
Jouez votre propre rôle dans le conflit. Expliquez au groupe ce que vous ressentez et pensez.

Deuxièmement,  
jouent un rôle opposé dans le conflit.  
Essayez d'imaginer et d'expliquer ce que le rôle opposé peut penser ou ressentir.



#### Étape 4

Exprimez avec votre corps ce que vous ressentez dans chaque rôle. Il peut s'agir d'un mouvement de la main,

une expression avec le visage ou avec tout le corps.

Premièrement,

exprimer son propre rôle avec son corps.

Deuxièmement,

exprimer avec le corps le rôle inverse.



#### Étape 5

Répétez les gestes et les mouvements de chaque rôle.

Modifier la vitesse

ou permettre l'apparition de nouveaux gestes.



#### Étape 6

Pour terminer l'activité,

Imaginez un endroit de la nature que vous aimez.

Lorsque vous sentez que vous êtes dans cet endroit spécial, essayer de percevoir le conflit et les différents rôles.

Y a-t-il quelque chose de nouveau ou de différent dans le conflit ?

Essayer de comprendre les relations entre les rôles polarisés de votre conflit.



#### Étape 7

Réfléchissez à la manière dont vous utiliserez ce que vous avez appris dans votre vie quotidienne.



# 11. Faire l'expérience des différentes parties du conflit

## Objectif de l'activité

Cette activité vise à comprendre un conflit sous différentes **perspectives afin de le** gérer différemment.

Cette activité vous permettra d'apprendre à gérer les conflits entre des personnes aux **opinions divergentes.**

**Les opinions polarisées** sont des opinions opposées.

Cette activité dure 60 minutes (1 heure).

L'activité fait appel au mouvement et au théâtre.

**Les perspectives** sont des façons différentes de comprendre une situation.

## Étapes à suivre



### Étape 1

Pour commencer, formez des groupes de 4 personnes.



### Étape 2

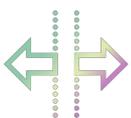
Choisir un conflit

impliquer une personne de chaque groupe pour travailler et discuter ensemble.

La question du conflit doit être réelle.

### Suggestion

Commencez par un problème simple, comme le désordre dans les appartements en colocation.



### Étape 3

Suivant,

reconnaître les deux principales **polarités** du conflit.

Les **polarités** sont des points de vue opposés.



### Étape 4

Après avoir reconnu les polarités,

2 personnes du groupe défendront une opinion.

Ensuite, deux autres personnes défendront l'opinion opposée.

Enfin,

les 4 personnes se parleront face à face.

### Étape 5



Suivant,

les 4 personnes échangeront leurs rôles et défendre à tour de rôle le point de vue opposé.

### Étape 6



Ensuite, les quatre personnes du groupe diront si elles ont aimé l'un ou l'autre aspect du rôle opposé.

o semblait intéressant, ne serait-ce qu'un peu.

### Étape 7



Prêtez attention à chaque personne du groupe.

Observer si les personnes

mieux se comprennent ou proposent des accords.

### Étape 8



A l'issue de cette activité, chacun commentera ce qu'il pense de l'opinion opposée et du **conflit**.

Il y a **conflit** lorsque des personnes veulent ou ils pensent différemment et cela crée des tensions.

### Étape 9



Pour conclure l'activité, se regroupent en cercle et commentent :

- si vous êtes en contact avec le rôle opposé ;
- si vous avez appris quelque chose du rôle opposé ;
- si vous partagez l'un ou l'autre des rôles opposés.

# 12. Travail intérieur d'un rôle dérangeant

## Objectif de l'activité

Un rôle dérangeant est une **opinion dérangeante**.

Les **opinions dérangeantes** sont des idées qui nous **affectent**, nous mettent mal à l'aise, que nous rejetons ou que nous n'aimons pas.

**Affecter**, c'est modifier les émotions. Par exemple, se sentir plus mal.

Cette activité porte sur les **opinions gênantes**.

L'activité est utile :

- après un processus de groupe
- après un forum ouvert ;
- pour comprendre les rôles de nuisance ;
- pour se sentir mieux et plus libre.

Cette activité dure 60 minutes (1 heure).

L'activité utilise le mouvement des personnes.

## Étapes à suivre



### Étape 1

Faites cette activité **en binôme**.

**Un couple** est composé de 2 personnes.

### Étape 2

Chaque personne du couple



penseront à un **rôle** qu'ils n'aiment pas ou qui les dérange. Par exemple, vous penserez à un rôle de forum ouvert que vous avez joué pendant la formation.

**Les rôles** sont nos façons d'agir dans toutes les situations. Défendre une opinion est un rôle.

### Étape 3

Suivant,



chaque personne expliquera pourquoi elle n'aime pas ce rôle et quelles sont les **valeurs** ou les croyances qui la poussent à le rejeter.

**Les valeurs** d'une personne sont les idées et les croyances qui guident leur mode de vie.

Par exemple, une personne



qui a une valeur de **justice sociale** peut rejeter le rôle d'un partisan de la fermeture des frontières.

**La justice sociale** signifie que tous les individus ont les mêmes droits et les mêmes chances. Par exemple, vivre dans la dignité.



#### Étape 4

Ensuite, chaque personne du couple exprimer leurs propres valeurs avec leur corps.



#### Étape 5

Suivant,

Vous repenserez au rôle que vous n'aimiez pas et vous exprimerez ce rôle gênant avec votre corps.



#### Étape 6

Plus tard,

vous oublierez le rôle gênant et pourrez encore bouger. L'important est de savoir si quelque chose vous plaît ou attire l'attention de votre mouvement.

Vous pouvez répéter vos gestes et mouvements et modifier votre vitesse ou votre rythme.

Il s'agit également d'exprimer de nouveaux mouvements qui viennent naturellement.



#### Étape 7

Tout en dansant et en bougeant, vous pouvez faire des commentaires :

- ce que vous aimez ou ce qui vous attire dans ce mouvement ;
- ce que vous ressentez ou ce que le mouvement vous transmet.



## Étape 8

Plus tard,  
exprimer en même temps les 2 mouvements du corps.



Premièrement,  
le mouvement qui représente vos valeurs.



Deuxièmement,  
le mouvement qui représente le rôle de nuisance.

Troisièmement,  
**combiner** les deux mouvements comme une danse.

**Combiner**, c'est assembler deux ou plusieurs choses pour en créer une nouvelle.



## Étape 9

Suivant,  
vous pouvez répondre aux questions suivantes:

- Que ressentez-vous en ce moment ?
- Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans votre danse ?
- Quel message votre danse veut-elle transmettre ?
- Comment pouvez-vous utiliser ce message dans votre vie ?



## Étape 10

Enfin, formez un cercle et  
partagez votre dernière danse.

Chaque personne du groupe montrera sa propre  
danse et les autres l'imiteront.

# 13. Mettez en pratique ce que vous avez appris de manière créative sur

## Objectif de l'activité

Cette activité porte sur :

- se souvenir de ce que vous avez appris au cours de la formation ;
- appliquer ce que vous avez appris pendant la formation dans la vie de tous les jours, au travail et avec des groupes.

Matériel d'artisanat pour l'activité :

- marqueurs et crayons de couleur ;
- papier et carton colorés ;
- les petits jouets en plastique ;
- plasticine, aquarelle et paillettes ;
- les lecteurs d'écran et les dispositifs ;
- les ressources de soutien et l'accessibilité.

Cette activité dure 60 minutes (1 heure).

## Étapes à suivre

### Étape 1

Pensez à cette formation

et répondre aux questions suivantes :



- Qu'avez-vous appris là-bas ?
- En quoi cela vous a-t-il changé ou affecté ?
- Qu'est-ce qui vous a plu ou déplu ?
- Quelle a été la partie la plus difficile ou la plus facile ?
- Qu'avez-vous ressenti ?
- En quoi cela vous a-t-il aidé ?

L'affect consiste à modifier ses émotions. Par exemple, il peut se sentir mieux ou moins bien.



### Étape 2

Suivant,

partager votre expérience de la formation.

### Important

Toutes les personnes pourront s'exprimer

de la manière qui les amuse ou les passionne le plus.



Avec une belle musique en arrière-plan,

pendant 40 minutes, vous pouvez vous exprimer et créer :

- poèmes ;
- dessins, bandes dessinées, photographies, vidéos ;
- danses, spectacles, chansons ;
- sculptures ...



### Étape 3

Il ne reste plus qu'à exposer  
et partagez toutes vos créations.

Amusez-vous bien et prenez du plaisir ensemble !



#### **Conseils pour l'équipe de facilitation**

Écouter de la musique douce peut contribuer à  
créer une atmosphère particulière.

Le rôle de l'équipe dans cette  
activité est le suivant:

- soutenir les personnes moins créatives ;
- rappeler aux gens qu'ils ont le choix ;
- et de montrer ou de ne pas montrer  
leurs créations.