Activités Toolkit

TILDE Transformative and Inclusive Leadership from Deep Democracy

Erasmus+

movetia Austausch und Mobilität Echanges et mobilité Scambi e mobilità Exchange and mobility

T’on endroit dans le monde 01

Travail intérieur

30 min

Objectif :

Travailler avec l'énergie confortable et inconfortable du sentiment d'être chez soi. Et permettre aux participants de se connecter et de se relier davantage à ces expériences.

Imaginez ensemble une carte du monde dans la pièce où vous vous trouvez, et définissez des lieux pour vous orienter (nord, sud, votre ville, la capitale, l'Amérique latine, l'Asie, etc...).

1er tour: situez-vous dans l'endroit où vous vivez actuellement.

2e tour: situez-vous dans le lieu où vous êtes né.
A quoi ressemble cet endroit, quelle est son odeur, que Regardez autour de vous, comment votre corps se sent-il? Prenez 5 minutes pour sentir votre corps, prenez conscience des images, des odeurs, des sensations que vous avez, des souvenirs.

3ème tour: Mettez-vous dans un endroit où vous vous sentez chez vous.
Comment savez-vous que vous êtes chez vous ici, comment votre corps s'exprime-t-il, qu'est-ce qui vous fait vous sentir chez vous ?
Pensez à une expérience que vous avez vécue ici et exprimez l'énergie par un mouvement de la main ou du corps.

4ème tour: Placez-vous maintenant dans un endroit où vous ne vous sentez pas chez vous.
Qu'est-ce qui fait que vous ne vous sentez pas chez vous ?
Exprimez l'énergie par un mouvement de la main ou du corps.

5ème tour: Finalement trouvez un endroit au milieu de ces deux derniers points (où vous vous sentez chez vous et où vous ne vous sentez pas chez vous). Dans ce nouvel endroit, commencez à faire d'abord le mouvement où vous vous sentez chez vous, puis le mouvement où vous ne vous sentez pas chez vous ; et encore l'un et l'autre, en créant une danse avec la combinaison des deux. Dansez ce nouveau mouvement, jouez avec lui, faites-le plus petit, plus grand, peut-être deviendra-t-il un autre mouvement ? Y a-t-il quelque chose de nouveau qui ressort de l'exécution de ce nouveau mouvement ?
Quel nom donneriez-vous à cette danse ?

Chanter ensemble une chanson dans une langue inventé[1]

02

Introduction

15 min

Objectif :

Prendre conscience de la communication avec des langues inconnues et des dynamiques/expériences qui peuvent émerger au sein du groupe.

Outil artistique:

Chant vocal

Cette activité est destinée à l'activation, à l'improvisation et au travail d'équipe par le biais de la respiration et de la ritualisation.

Nous chanterons tous ensemble une chanson que nous improviserons, dans une langue inventée ! Nous chanterons tous ensemble pour atteindre une respiration de groupe commune.

Appréciez le son de toutes les voix qui chantent, sentez que nous sommes tous intimidés par les sons étranges d'une langue étrangère, mais en même temps qu'aucune compétence linguistique spécifique n'est nécessaire pour chanter ensemble et s'amuser !

[1] **Créé et facilité** par Rachele Venturin (tessere culture onlus), collaboratrice locale associée au projet Tilde en Italie.

Conseils de facilitation

- Il y a généralement un premier moment d'étonnement. Lorsque les participants commencent à chanter, soutenez-les : "Ne réfléchissez pas trop ! Essayez simplement ! C'est si jolie !"
- Cette méthode fonctionne très bien avec les jeunes et les groupes dont les membres parlent des langues différentes.
- Amusez-vous bien !

N'oubliez pas !
Enjoy and have fun!

Comment créer ensemble un espace sûr ?

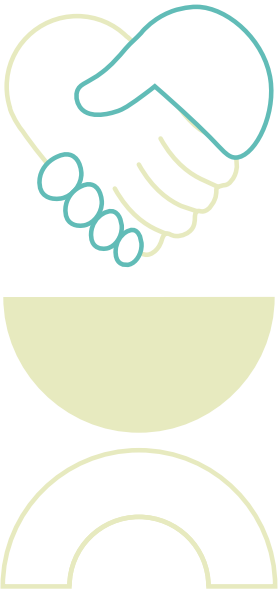
03

Introduction

30 min

Objectif :

Créer ensemble les "accords de groupe" pour la formation TILDE, en tenant compte des besoins de toutes les personnes pour se sentir plus en sécurité pendant le processus.



Comme nous allons aborder des sujets sensibles et que des expériences personnelles pourraient survenir, il est important d'entrer dans un espace où nous pouvons tous nous sentir plus en sécurité que dans d'autres espaces de réunion.

Dans le cadre d'une réflexion personnelle, chaque personne prend 5 minutes pour réfléchir à la question suivante :

De quoi avons-nous besoin pour nous sentir plus en sécurité dans cet espace ?

Ensuite, en couple, ils partagent leurs idées pendant 10 minutes supplémentaires.

Pour finir, nous partageons en grand cercle. Chaque couple peut partager une idée, jusqu'à ce que nous les ayons toutes.

En tant que facilitateurs, vous pouvez apporter des exemples

- *À tout moment, chaque personne choisit ce qu'elle veut partager, et ce qu'elle ne veut pas partager.*
- *Les propositions ne sont pas obligatoires, je peux participer ou prendre le rôle d'observateur.*
- *Célébrer la diversité : inviter réellement tous les points de vue, même s'ils sont difficiles à entendre.*
- *Principe de confidentialité : ce qui est partagé ici reste ici et n'est pas utilisé à l'extérieur (brimades, conversations, etc.).*
- *Langue : l'idée est de partager dans la langue que nous partageons. Cependant, comme il peut être plus facile pour nous d'exprimer mieux dans notre langue maternelle. Nous pouvons utiliser la langue que nous voulons, et après nous pouvons essayer de la répéter dans la langue commune, ou quelqu'un peut la traduire pour nous.*

Notez toutes les idées sur une grande feuille ou un tableau blanc. Ce seront nos "accords de groupe" pour la formation.

Conseils de facilitation

Lorsque l'on parle de sécurité et de sensibilisation, il est très important de noter que nous ne pouvons pas créer une sécurité permanente tout le temps pour tout le monde. Mais nous pensons que la prise de conscience de chacun/ne d'entre nous est importante : la prise de conscience d'un dommage potentiel, le fait de le remarquer et d'y travailler ensemble.

Rangometre

04

Rang

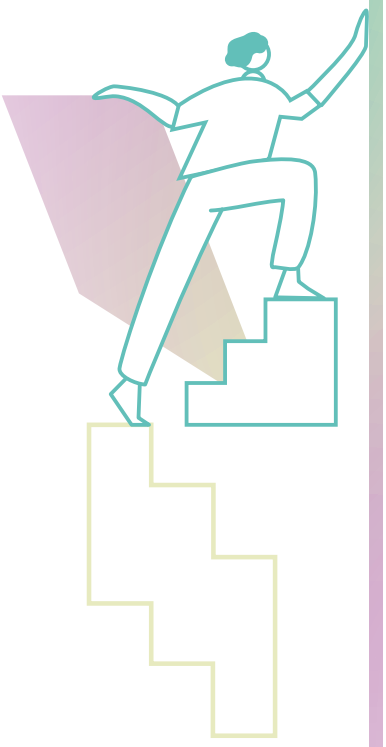
30 min

Objectif :

Prendre conscience de son propre rang et de la manière dont il se situe par rapport aux autres.

Outil artistique :

Espace et mouvement.



Tout le monde debout, les participants/es se déplacent le long d'une ligne imaginaire au milieu de la salle. Nous allons explorer les différences de rang et de pouvoir dans notre groupe.
Imaginez qu'il y ait une ligne au milieu de la pièce, d'un côté nous avons "Bas, un peu, pas ou pas du tout", et de l'autre côté de la ligne nous pouvons trouver "Haut, beaucoup" (en fonction de l'aspect).
Pour chaque tour, un aspect sera mentionné et vous devrez vous déplacer et vous placer à l'endroit qui vous semble le plus approprié à ce moment-là. Vous n'avez pas besoin d'expliquer ou de vous justifier pour choisir cet endroit, c'est votre décision.

Rondes :

- Âge (jeune - plus âgé)
- Santé (très bonne santé - moins bonne santé)
- Langues (plusieurs langues - ma langue maternelle)
- “Followers” dans les médias sociaux (beaucoup - aucun)
- Études (beaucoup d'études formelles (université, doctorat, maîtrise) - peu ou pas d'études formelles)
- Quelque chose qui me soutient spirituellement, quelque chose de plus grand que moi en qui j'ai confiance (j'ai beaucoup confiance - je n'ai pas confiance en quoi que ce soit)
- Ancienneté dans ce groupe (depuis longtemps - je suis nouveau)

Vous pouvez imaginer d'autres aspects qui pourraient convenir à votre groupe.
Pour chaque tour, les participants se déplacent en silence, puis, en tant qu'animateur, vous pouvez demander à quelques personnes situées à différents endroits de la ligne (2-3) d'exprimer ce qu'elles ressentent dans cette position.

Lorsque tous les tours sont terminés, formez des petits groupes et posez-leur la question suivante : "Comment vous êtes-vous sentis dans les différentes positions ?

- Comment vous êtes-vous sentis dans les différentes positions de la ligne ?
- Était-il plus facile de reconnaître que l'on se trouvait d'un côté plutôt que de l'autre ?

Conseils de facilitation

N'oubliez pas de mentionner : "Nous vous encourageons donc à faire attention et à partager ce que vous voulez à ce moment précis."

N'oubliez pas !

vérifier les concepts du cadre théorique de TILDE :
→ Rang
→ Pouvoir
→ Privilèges

Rang dans les relations

05

Rang

60 min

Objectif:

Être plus conscient de son propre rang.
Reconnaître son rang élevé.
Établir des relations avec d'autres personnes ayant un rang élevé ou faible.

Expliquez le concept de rang et partagez le document (voir ci-dessous) avec les différents types de rang.

1. Par groupes de deux, chacun fait part d'une situation dans laquelle il a un rang élevé (consultez la liste d'exemples de différents types de rang).

2. Parlez de ce rang. Comment l'avez-vous obtenu ? Est-ce que vous êtes né avec ou est ce que vous l'avez développé ? Dans quelle mesure êtes-vous conscient de ce rang dans votre vie quotidienne ?

3. Maintenant, chacun/une trouve un aspect où il a peut-être plus de rang que l'autre personne. Comment vous sentez-vous ? Est-il difficile d'avoir un rang plus élevé ? Est-ce que cela vous met mal à l'aise ? Est-ce injuste ? Le rang supérieur est-il accordé en raison de règles culturelles ou structurelles ? Examinez les raisons culturelles qui expliquent que l'on ne remarque pas votre rang élevé.

4. Défendez votre rang élevé : chaque personne exprime son rang élevé et en parle ouvertement. Remarquez l'effet que cela a sur votre partenaire. Il peut se sentir rabaissé, mais aussi soulagé. Comment pouvez-vous établir une relation positive - et non abusive - avec la personne qui a un rang élevé ?

5. Pensez maintenant à un aspect où vous avez un rang peu élevé. Avez-vous l'impression que cela vous donne un certain pouvoir ? Que savez-vous du monde et de vous-même grâce à cette situation, si vous la comparez à celle d'une personne ayant un rang élevé dans ce domaine ? Cela vous rend-il plus sensible que quelqu'un qui n'a pas cette expérience ?

Conseils de facilitation

Il est utile qu'en tant qu'animateurs/ces, vous puissiez donner des exemples en partageant des aspects où vous avez un rang élevé et un rang bas, et comment vous êtes en relation les uns avec les autres à partir des endroits où vous avez des différences de rang.

N'oubliez pas !

vérifier les concepts du cadre théorique de TILDE :
→ Rang
→ Dynamique du pouvoir

Jeu de statues

06

Rang

30-60 min

Objectif:

Utiliser le corps pour identifier les expérien-ces personnelles de haut et de bas de gamme, et les relier par le mouvement.

Outil artistique :

Mouvement du corps. Artisanat avec de l'argile.

Matériaux :

Argile

Levez-vous et déplacez-vous dans la pièce.
Pensez à un moment où vous avez eu l'impression d'avoir un rang élevé, où vous vous êtes senti en pleine possession de vos moyens. Connectez-vous à cette situation : qu'avez-vous ressenti, comment votre corps a-t-il réagi, comment était-ce ? Créez avec votre corps la forme d'une statue qui représente cette situation. Fermez les yeux si vous le souhaitez, respirez et intégrez cette posture en vous. Ensuite, cette statue se déplace dans la pièce, comment cette figure qui a du pouvoir se déplace-t-elle ?

Maintenant, nous sortons de la statue, en secouant tout notre corps. Nous nous déplaçons dans la pièce. Nous pensons à une situation dans laquelle nous avons eu un rang inférieur. Comment vous sentiez-vous ? Comment était votre corps ? Faites une autre statue représentant cette situation. Fermez les yeux si vous le souhaitez et connectez-vous aux sentiments et aux perceptions de votre corps.

Pensez maintenant à la figure qui avait du pouvoir et essayez de relier votre position actuelle à celle qui avait plus de pouvoir: comment la statue du pouvoir peut-elle vous aider à changer votre position inférieure ?

Commencez à vous déplacer entre ces deux mouvements, ces deux statues. Dansez avec elles, en passant de l'une à l'autre, jusqu'à ce que vous arriviez à un nouveau mouvement, différent des deux précédents, une combinaison des deux, un nouveau mouvement.

Explorez ce nouveau mouvement : faites-le grand... faites-le petit... faites-le rapide... faites-le lent... f lent... faites-le très grand . Faites-le très lentement... faites-le très très petit, presque imperceptible. Que ressentez-vous ?

Observez votre corps, est-ce que quelque chose de nouveau vous vient à l'esprit ?
Après avoir effectué ce mouvement dans votre corps, penser à quelque chose que vous pourriez faire lorsque vous vous sentez petit/e ou en ayant peu de pouvoir ?

Sortez ensuite de l'exercice en secouant tout votre corps.

Cet exercice peut se terminer par un espace artistique créatif en argile : chaque personne prend un morceau d'argile et construit la dernière statue, qui combine les deux mouvements différents. Pour terminer, formez un cercle et partagez vos créations.

Conseils de facilitation

Une musique calme peut aider à créer un espace spécial pour approfondir votre création.

N'oubliez pas !

vérifier les concepts du cadre théorique de TILDE :
→ Pouvoir
→ Privilèges
→ Haut et bas rang

Le conflit dans une boîte[1] 07

Travail intérieur

120 min

Objectif:

Exprimer une situation conflictuelle personnelle par le biais d'une création artistique, en utilisant des codes narratifs non verbaux et verbaux.

Outil artistique :

Artisanat d'art.

Matériel :

→ Cartón coloré,
→ Toutes sortes d'éléments créatifs tels que bâtons, plastiques, laine, petits cailloux, pâte à modeler, coquillages, ficelles, boutons, feuilles, etc.
→ Outils tels que ciseaux, colle, agrafeuse, perceuse à papier, etc.

Les participants sont assis en cercle. Au centre, toutes sortes d'éléments (bâtons, plastiques, laine, petits cailloux, pâte à modeler, coquillages, ficelles, boutons, feuilles, etc.) ainsi que des outils de travail (ciseaux, colle, agrafeuse, perceuse à papier, etc.

Chaque participant dispose d'un carton de couleur, qui sera plié en une boîte-origami pour représenter une maison. Avec tous ces matériaux, ils peuvent individuellement créer à l'intérieur de la boîte la scène d'un conflit personnel qu'ils ont expérimenté dans leur maison actuelle.

Lorsque toutes les boîtes sont prêtes, les participants/es s'assoient à nouveau en cercle et ceux qui le souhaitent peuvent décrire la scène et le conflit qui s'y déroule.

Les boîtes sont ensuite placées à l'intérieur du cercle, de manière à ce que chacun puisse les observer.

[1] **Créé et facilité** par Rachele Venturin (tessere culture onlus), collaboratrice locale associée au projet Tilde en Italie.

Conseils de facilitation

Très utile pour les jeunes ou les personnes qui ont des difficultés à parler de leurs propres conflits.

N'oubliez pas d'apprendre au préalable comment construire une boîte en origami avec du carton (Internet regorge d'exemples).

Peut s'avérer très utile pour préparer le forum final afin d'aider les participants à aborder les conflits d'une manière différente.

Fabrication de masques Jeu de rôle

08

Travailler sur les conflits

60 min

Objectif:

Prendre conscience de la dynamique des conflits de rôles. Développer le facilitateur intérieur et acquérir les connaissances et la conscience nécessaires pour gérer les conflits quotidiens de manière durable.
Développer la capacité à "inverser les rôles".

Outil artistique :

→ Artisanat
→ Théâtre
→ Gamification

Matériel :

→ Divers matériaux pour l'artisanat : carton, marqueurs, couleurs, tissus, gommés... matériaux recyclés qui peuvent être transformés... ciseaux (très important !).

Créer des groupes de 3-4 personnes.

PREMIÈRE PARTIE

Une personne travaillera sur un conflit personnel. Pensez à un conflit que vous vivez en ce moment, tout ce qui vous vient à l'esprit, pas nécessairement quelque chose d'important, mais plutôt une tension ou un malaise, et quelque chose que vous voulez partager et sur lequel vous voulez travailler maintenant.

2. Expliquez brièvement la nature du conflit : ce qui cause la tension, comment vous la vivez, qui est de l'autre côté et ce que l'autre dit ou fait qui vous contrarie.

3. Intéressons-nous à l'autre côté : à quoi ressemble-t-il/elle, comment parle-t-il/elle, que dit-il/elle, quel est son style, comment se déplace-t-il/elle (position, façon de se déplacer) ? Représentez-le comme un personnage, comme une figure narrative ou comme une énergie.

4. Créez un masque qui représente ce rôle (cette étape peut prendre plus ou moins de temps selon votre disponibilité).

5. et vous ? Faites les deux dernières étapes de votre côté, en vous représentant avec un autre masque.

6. Vous avez maintenant deux personnages représentés par les masques. Nous appellerons ces deux personnages : les rôles (vous + l'autre).

PARTIE II

7. Trouvez un endroit dans la pièce où ces deux personnages peuvent interagir. Vous vous représentez vous-même et une autre personne représente l'autre partie. Jouez un jeu de rôle dans lequel vous vous racontez ce qui se passe habituellement dans votre interaction, ce qui représente le conflit.

8. Une autre personne jouera le rôle de l'observateur : en dehors du conflit, elle peut observer la situation comme un film, comme une scène, sans être totalement impliquée ou prise par les émotions, à partir d'une certaine distance.

9. Vous prenez maintenant le rôle de l'observateur et quelqu'un d'autre joue votre rôle dans le conflit. Ils répètent l'interaction que vous avez expliquée précédemment : ils vous représentent vous et l'autre partie en train d'interagir dans le conflit, afin que vous puissiez observer la situation de l'extérieur : vous devenez la personne qui dirige la scène, en donnant des instructions jusqu'à ce qu'ils le fassent d'une manière qui vous satisfait : vous proposez de nouvelles idées, des possibilités, et vous vérifiez ensuite ce que les deux rôles pensent de vos propositions.

10. Demandez à chaque rôle ce qu'il pense des différentes parties, ce qu'il remarque, ce qui le frappe dans son rôle. Écoutez-les et laissez-vous inspirer par ce que vous obtenez.

11.Maintenant, en tant que directeur/observateur, avec ces nouvelles informations, réfléchissez : qu'avez-vous vu dans l'interaction entre les rôles "Vous" et "l'Autre partie" : remarquez-vous quelque chose de différent maintenant ? Avez-vous compris quelque chose de nouveau dans l'interaction qui attire votre attention ? Y a-t-il un conseil que vous donneriez à la relation ou à la personne qui représente "Vous" ?

12. Exprimez votre conseil à la personne qui vous représente pour qu'elle l'intègre dans l'interaction, ou vous pouvez même reprendre votre rôle pour mettre en œuvre votre conseil.
Ensuite, vérifiez avec les autres rôles : est-ce que quelque chose a changé ?

13. Vous pouvez maintenant jouer en déplaçant ou en explorant l'une de ces trois parties : vous, l'autre, l'observateur. Passez de l'une à l'autre et intéressez-vous à chaque position. Certaines de ces questions peuvent vous aider:
- De quoi avez-vous besoin, que cherchez-vous, comment vous sentez-vous en écoutant ce que dit l'autre partie?
Que percevez-vous de votre côté ou en regardant de l'extérieur?
Continuez à explorer jusqu'à ce que vous trouviez quelque chose de nouveau et d'utile.

14. Avec ces nouvelles informations, demandez-vous : comment cela peut-il vous aider dans votre interaction quotidienne avec la personne avec laquelle vous avez un conflit ; comment appliqueriez-vous votre nouvelle compréhension dans cette relation ?

Rappelez-vous que le but de cet exercice n'est pas de résoudre quoi que ce soit, mais de mieux comprendre l'interaction entre les deux parties, les tensions et leurs causes. Utilisez cette nouvelle connaissance ou ce nouveau point de vue pour mettre en œuvre tout mouvement susceptible de favoriser la poursuite de l'interaction.... le mouvement, c'est la vie !

Conseils de facilitation

-Adaptez les étapes aux besoins du groupe.
La création du masque peut être un bon moment pour approfondir la compréhension de ce personnage - ne soyez pas pressé ! Utilisez des matériaux divers et colorés pour créer les masques !
-Les masques peuvent être remplacés par des marionnettes ou par différents "jouets" qui peuvent représenter différents personnages.

N'oubliez pas !

vérifier les concepts du cadre théorique de TILDE :
→ Les rôles
→ Inversion des rôles
→ L'observateur (métacommunicateur)

Processus de Groupe Démocratie Profonde

09

Travailler avec les conflits

90-120 min

Objectif :

→ Mieux comprendre les différents points de vue sur une question. Résoudre un désaccord ou un conflit au sein d'un groupe.

Outil artistique :

→ Théâtre, jeu de rôle (psychodrame Moreno).

Un processus de groupe est une manière structurée de travailler sur une question importante pour l'ensemble du groupe, un désaccord ou un conflit.

Un processus de groupe comporte généralement les étapes suivantes :

- **Classer/nommer les problèmes.** Tous les participants peuvent nommer les questions qu'ils jugent importantes à traiter. L'équipe d'animation inscrit les questions sur un tableau blanc.

- **Décider d'un sujet.** Les participants décident ensemble quel est le sujet qui a le plus d'énergie pour aller de l'avant et travailler. Pour ce faire, l'animateur lit les thèmes à haute voix et les participants font des sons et bougent leurs mains pour indiquer les thèmes qui, selon eux, leur donnent de l'énergie. Ensemble, le groupe décide quel thème a le plus d'énergie.

- **Trouver la polarité et travailler sur les rôles.** L'équipe d'animation aide le groupe à identifier la polarité principale du sujet. Les participants qui souhaitent prendre la parole se placent autour de l'espace. Celui qui le souhaite représente une partie de la polarité et parle de ce point de vue/rôle. Une autre personne représente l'autre partie de la polarité et parle de ce point de vue/rôle. D'autres participants peuvent ajouter leur voix pour nuancer les rôles/perspectives et les représenter dans l'espace, en plaçant un rôle devant l'autre. Les participants peuvent s'unir pour représenter n'importe quelle partie de la polarité et s'exprimer à partir de là. De nouvelles voix peuvent même apparaître, apportant de la diversité et aidant à nuancer chaque rôle, ou faisant ressortir d'autres aspects du thème de la polarité. L'équipe de facilitation aide à approfondir les rôles, c'est-à-dire à dire à dire ce qui est difficile à dire. Au cours du processus, il y aura des moments émotionnellement intenses (moments forts) ainsi que des moments de compréhension (points de rapprochement). Ces moments sont importants pour encadrer et sensibiliser au processus.

- **Les rôles deviennent personnalisés.** Souvent, dans le cadre du processus, des histoires personnelles émergeront et aideront à mieux comprendre la polarité et le conflit. Remerciez les participants d'avoir partagé leurs histoires personnelles.

- **Résolution temporelle.** Il est important de remarquer le moment où le groupe parvient à mieux se comprendre et à mieux comprendre le conflit. Bien que cette compréhension soit toujours temporaire - puisque de nouveaux rôles, problèmes et processus apparaîtront - il peut s'agir d'un bon moment pour clore ce processus de groupe.

Conseils pour la facilitation

- Ce que vous ressentez dans votre rôle de facilitateur appartient généralement au groupe. Voyez si vous pouvez trouver un moyen d'y contribuer (en tant que rôle ou métacommunication)..

N'oubliez pas !

vérifier les concepts du cadre théorique de TILDE :
→ Rôles
→ Points chauds et points froids

Le rôle de la facilitation:

- Aidez le groupe à clarifier la polarité et les rôles, surtout au début.
- Entrez dans les rôles, en aidant les participants à dire ce qui est difficile à dire.
- Métacommuniquer : dire ce qui se passe dans le groupe, en particulier lorsqu'il y a un point chaud (un moment émotionnellement intense) ou un point froid (un moment de compréhension ou de résolution temporaire entre les participants).

Expérimenter les phases de conflit

10

Travail sur les conflits

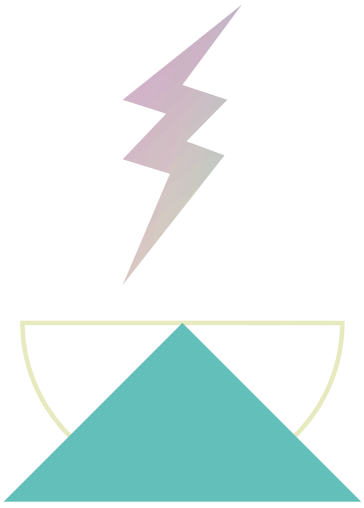
45 min

Objectif :

→ Travailler sur un conflit dans ses différentes phases. Travaillez avec les rôles qui sont en conflit et cherchez à les approfondir. Prendre du recul et voir le conflit d'un point de vue détaché.

Outil artistique :

→ Espace et mouvement.



Travaillez en triades. Une personne travaillera sur son conflit (apportera un sujet), une autre sera l'animateur (guidera l'exercice) et l'autre sera un observateur (apportera son soutien en regardant de l'extérieur).

1. Rappelez-vous un conflit auquel vous êtes confronté dans votre vie (vie personnelle, travail, études, etc.) en rapport avec le thème de la migration.

2. Cherchez les deux rôles qui sont en tension dans le conflit et placez l'un devant l'autre.

3. Approfondissez les rôles : que dit chaque rôle ?
Prenez d'abord votre propre rôle et exprimez votre position à son sujet. Une fois que vous avez fini de dire tout ce que vous pensez de votre rôle, essayez maintenant de prendre le rôle de l'autre, quelle pourrait être sa position ?

4. Faites maintenant un mouvement avec la main qui exprime l'énergie derrière chaque rôle. Dans chaque cas, répétez ce mouvement, jouez avec, faites-le dans des rythmes différents, jusqu'à ce qu'il y ait quelque chose de nouveau qui apparaît.
Qu'est-ce qui retient votre attention, quelle énergie chaque mouvement exprime-t-il ?
Est-ce que cela pourrait vous être utile maintenant, est-ce que cela pourrait vous aider à comprendre une nouvelle façon d'être dans le monde ?

5. Connexion avec la nature. Laissez tomber toutes les informations que vous avez reçues précédemment. Pensez à un endroit de la nature que vous aimez. Trouvez dans ce paysage les deux énergies que vous avez perçues à l'étape 4. Quel est leur lien ?

6 Examinez à nouveau le conflit auquel vous êtes confronté avec ces nouvelles informations. Y a-t-il quelque chose qui a changé ?

Conseils de facilitation

Il peut être utile que les animateurs donnent leurs propres exemples de conflit et de la manière de travailler sur le conflit. Nous avons constaté qu'il était utile que les animateurs montrent un exemple de leur propre collaboration et travaillent sur cette question devant les participants.

N'oubliez pas !

vérifier les concepts du cadre théorique de TILDE :
→ Phases du conflit
→ Rôles
→ Changement de rôles

Prendre les différentes positions dans un conflit

11

Travailler avec un conflit

60 min

Objectif :

→ Cet exercice aide les participants à prendre des positions différentes dans une discussion/un conflit.

Outil artistique :

→ Mouvement, théâtre.

Lorsqu'il y a des tensions ou des conflits, il y a une polarisation, ce qui signifie qu'il y a au moins deux positions ou "voix" avec des sentiments et/ou des opinions différentes sur une question. Examinons maintenant les différents aspects de la polarisation.

Ça peut être très utile que l'équipe d'animation donne un exemple d'une question qui suscite une réelle tension entre les participants, et montre au centre comment en discuter, en prenant chaque côté et en changeant de rôle entre eux.

Après, les participants/es s'essaient ensuite à cet exercice en petits groupes de quatre.

1. Faites un *brainstorming* sur les questions que chaque personne souhaite soulever. Il doit s'agir de quelque chose de réel, pas d'une invention. Essayez une petite tension ou un petit conflit, par exemple une difficulté à organiser les tâches ménagères entre colocataires. Choisissez une situation.
2. Reconnaissez les deux polarités de la question (pour et contre).
3. Maintenant, deux personnes prennent un côté de l'argument et deux personnes prennent l'autre. Mettez-vous face à face. Commencez par "défendre" votre position, en exprimant vos besoins et vos expériences.
4. Essayez ensuite d'inverser les rôles, c'est-à-dire de sentir s'il y a une partie de ce que l'autre partie partage avec vous, que vous comprenez, qui vous rapproche un peu plus. Dans ce cas, allez vers l'autre côté et exprimez ce qui vous fait basculer de ce côté (même si c'est quelque chose de minime).
5. Soyez attentif à ce que des accords ou des compréhensions momentanés se produisent au cours de ce processus. Si c'est le cas, approfondissez les sentiments que vous éprouvez à l'égard de l'autre partie et du problème, maintenant que vous avez ces aspects de compréhension commune, cela change-t-il quelque chose à la relation, à la tension ?

De retour au grand cercle, rassemblez les idées et les enseignements tirés de l'exercice :
Avez-vous été en mesure de changer de camp et de vraiment ressentir ou de vous connecter, au moins en partie, avec l'autre partie ?
Quelque chose de nouveau ou de surprenant a-t-il émergé de ce processus ?
Êtes-vous parvenu à un accord ou à une compréhension momentanée ?

Prendre les différentes positions dans un conflit

11

Conseils de facilitation

Certains exemples peuvent être utilisés au centre. Il est également recommandé de faire le tour dans des petits groupes pour les soutenir en cas de blocage.
Vous pouvez également poser des questions :

- Y a-t-il eu un moment où ils ont eu plus d'une voix à l'intérieur d'eux ?
- Y a-t-il eu un moment où ils n'étaient pas d'un seul côté ?

Travail intérieur sur un rôle pertubateur

12

Travail intérieur

60 min

Objectif :

→ Cet exercice est utile après un processus de groupe ou un forum ouvert où il y a eu des conflits et des polarités. Il aide les participants à mieux connaître une voix/un rôle dans le processus qu'ils n'ont pas apprécié. Grâce à cet exercice, les participants en apprendront davantage sur les différents rôles du conflit et seront en mesure d'intégrer une plus grande partie de l'énergie perturbatrice, ce qui leur permettra de se sentir plus libres.

Outil artistique :

→ Le mouvement

Présente l'exercice et en fait la démonstration.

En binôme, une personne animera l'activité et l'autre travaillera sur un rôle qui la perturbe. Une fois que la première personne a terminé, les rôles sont échangés.

L'équipe de facilitation suit ces étapes en posant les questions suivantes :

1- Pensez à un rôle/une voix/une attitude (dans le processus de groupe, le forum ouvert ou en général) qui vous dérange. **Qu'est-ce qui vous dérange** dans ce rôle/cette voix/cette attitude ?
Qu'est-ce qui vous dérange le plus dans ce rôle/cette voix/cette attitude ? Quelles sont les valeurs fortes qui font que ce rôle/cette voix/cette attitude vous dérange ? Lorsque vous avez une idée claire de ces croyances et valeurs qui sont très importantes et fortes pour vous, faites un geste qui vous y relie. Qu'est-ce que cela vous fait de faire ce geste, qu'est-ce que cela vous fait de défendre ce en quoi vous croyez ?
2- Maintenant, nous changeons et nous nous connectons au rôle/à la voix/à l'attitude qui vous a dérangé dans le dialogue. Faites un autre **mouvement qui représente cette perturbation.** Maintenant, continuez à faire le mouvement sans penser à ce que vous avez contre cette attitude/voix, mais entrez simplement dans le mouvement, exagérez-le ou faites-le très lentement. Quelle est l'énergie, la qualité de ce mouvement ? Y a-t-il quelque chose de bon dans le mouvement, quelque chose que vous aimez ? Y a-t-il quelque chose que vous pouvez utiliser, même si ce n'est qu'un tout petit peu ?
3- Ensuite, **nous prendrons les deux mouvements et danserons avec eux,** en faisant le premier, puis l'autre, et ainsi de suite, en créant une danse, un nouveau mouvement à partir de cette combinaison. Quelque chose de nouveau émerge-t-il ? Quel est le message de cette danse?
Y a-t-il quelque chose dans ce message que vous pouvez utiliser dans votre vie ? Notez-le.

Une fois l'exercice terminé, formez un grand cercle et partagez la danse finale de chaque personne, que les autres copient. La première personne fait son mouvement et les autres la copient. Puis la personne suivante fait sa danse, et ainsi de suite.

Conseils de facilitation

L'exercice peut également être réalisé sous la forme d'un travail intérieur guidé, sans passer par des petits groupes.

Intégration créative de l'apprentissage

Intégration de l'apprentissage

60 min

Objectif :

→ Récolter les principaux apprentissages et idées du processus TILDE, d'une manière créative et artistique.

Outil artistique :

→ Tous (poésie, conte, dessin, peinture, bande dessinée, danse, théâtre, photographie, vidéo, etc.)

Matériel :

→ De nombreux matériaux créatifs, tels que
des marqueurs de couleur
des feuilles de papier de couleur
différents petits objets tels que des personnages en plastique, des petits jouets.
de la détrempe, de la pâte à modeler, de l'aquarelle, des paillettes, etc.
Pages A3

Nous terminons cette formation TILDE et nous avons parcouru de nombreux concepts et activités, nous avons vécu différentes situations et sentiments, nous avons partagé des apprentissages, etc.

Nous voulons maintenant créer un espace créatif ouvert pour que vous puissiez exprimer quelque chose que vous retenez de cet atelier, un apprentissage qui vous a attiré dans ce processus, une perception ou une découverte que vous voulez emporter avec vous, un sentiment ou un partage qui découle de cet atelier.

Vous pouvez, par exemple, écrire un poème, raconter une histoire, dessiner, peindre, faire une bande dessinée. Vous pouvez aussi créer une danse, une pièce de théâtre, un conte, faire une photo, une vidéo... N'hésitez pas à vous exprimer de la manière qui vous plaît le plus à ce moment-là.

Vous avez 40 minutes pour réaliser votre création (moment personnel de création, avec musique calme).

Lorsque vous avez terminé, vous pouvez créer une exposition avec toutes les créations et permettre à tout le monde de voir les différentes productions. célébrez la créativité et la récolte du groupe !

Conseils de facilitation

- Une musique calme peut aider à créer un espace spécial pour approfondir leur création.
-
- Donnez toujours aux participants la possibilité de ne pas partager leur création s'ils ne le souhaitent pas, car il se peut que ce qui se présente soit très personnel et qu'ils ne veuillent pas le partager.

N'oubliez pas !

Les personnes peuvent être confrontées à des critiques internes en rapport avec la créativité, soyez-en conscient.

TILDE

Transformative and
Inclusive Leadership from
Deep Democracy