

Petits Guides individuels pour le 3G

Avec quoi je viens ? Quelles sont mes attentes ?

Ais je une situation difficile que j'aimerais revisiter, transformer ?

Ais je besoin de me libérer de l'image d'ennemi que j'ai d'une personne impliquée dans ma situation, par exemple ?

Un conflit à régler ou un conflit passé à réguler ?

Est ce que j'anticipe une rencontre difficile à laquelle je voudrais me préparer ?

Une demande à faire avec laquelle je me sens mal à l'aise ?

Est-ce que j'ai quelque chose à déposer, à décharger ? Une colère ? Suis-je dans la confusion ?

Ais je besoin d'écoute ? Est-ce que j'ai besoin de clarifier en moi ? Est ce que j'ai besoin de savoir où j'en suis ?

De célébrer ?

Ais-je envie d'offrir de l'écoute ? ...Autre.... »

Travail en petits groupes

Nous nous invitons à partager cette séquence en deux temps :

- a) Ecoute empathique de la personne (auto empathie à voix haute, accompagnement auto empathique, écoute empathique silencieuse, donner de l'empathie en reflétant les sentiments et les besoins... **La personne concernée est invitée à dire ce qui serait aidant pour elle.**
- b) Puis Invitation à entrer dans un jeu de rôle, dans une danse du dialogue si la situation s'y prête, si on s'y sent prêt, si on a envie de se lancer » ; si la situation est trop chargée, on n'y va pas.
- c) Les axes du radar de Thomas : Qu'est ce que ça me fait de m'exprimer ? Qu'est ce que ça me fait d'être écouté ? Qu'est ce que ça me fait d'être reflété authentiquement ? Qu'est ce que ça me fait d'entendre l'autre me partager sa vulnérabilité ? Qu'est ce que ça me fait de l'écouter de tout mon être ? Qu'est ce que ça me fait d'être moi-même en train de reformuler les sentiments et les besoins de l'autre ?
- d) Est ce que j'ai gagné quelque chose à entrer dans un jeu de rôles, dans une danse du dialogue ?...

Retour en grand groupe

Est ce que je veux partager quelque chose au grand groupe ? Découvertes ? Difficultés ? Ressentis ?