

4 décembre

Activités et outils pour s'accueillir et se rencontrer

S'accueillir soi-même

Si tu te réserves quelques minutes pour une rencontre avec toi-même, dans l'esprit d'accueillir simplement ce qui vient à ta conscience, tu peux explorer par exemple :

- *Qu'est-ce qui se passe juste maintenant dans mon corps ? Quelles sont mes sensations ?*
- *Et dans mon cœur ? Qu'est-ce que je ressens ? Quelles émotions sont présentes ?*
- *Quels besoins m'habitent ? Qu'est-ce qui me fait du bien ou me ferait du bien en ce moment ?*
- *Quelles sont mes aspirations ? Mes intentions du moment ?*
- *Quelles pensées me traversent en ce moment ? Qu'est-ce que je me dis ?*
- *Quelles images, quelles intuitions émergent éventuellement ?*

Comment est-ce pour toi de passer ainsi ce petit moment avec toi-même ?

Qu'est-ce que ça change de porter ainsi ton attention vers toi pendant quelques minutes ?

En collectif : faciliter la rencontre, avec des échanges tournants en duos ou trios

Avant l'activité :

Prépare une série de questions qui te semblent appropriées pour aider à faire connaissance.

Choisis des images, photos, cartes postales, etc. et écris au dos de chacune d'elles une des questions que tu as préparées (chaque image ou photo avec une question différente).

Découpe les images ou photos en deux morceaux (ou trois morceaux pour un format en trios).

Pendant l'activité :

Donne à chaque personne un morceau d'image ou de photo. Invite tout le groupe à rechercher la (ou les) personne(s) correspondante(s) pour compléter l'image, puis à répondre brièvement, à tour de rôle, à la question figurant au dos de l'image ou de la photo.

Puis invite les personnes à échanger leur morceau d'image ou de photo avec d'autres personnes pour aller vers de nouvelles rencontres.

Variante : inscrire 8 questions sur une cocotte en papier (chaque personne reçoit une cocotte en papier et va à la rencontre d'une autre pour un échange sur une des questions ; puis les personnes tournent)

Ressources

Pour la fabrication et l'utilisation d'une cocotte en papier et des exemples de questions :

www.cooperer.org/cocotte

« Quelques minutes pour une activité d'accueil et d'inclusion servent à :

- se relier à toutes les autres personnes (confiance, sentiment d'appartenance),
- s'impliquer en prenant brièvement la parole à tour de rôle (mobilisation),
- intégrer chacun-e avec ses vécus et sa singularité (reconnaissance),
- se rendre disponible, se connecter au moment présent (présence). »

Inclure en valorisant les différences et en invitant chaque personne à contribuer pleinement.

« La diversité, c'est être invité au bal ; l'inclusion, c'est être invité à danser. »

Verna Myers

Infos sur les activités et outils d'accueil et inclusion : <https://www.cooperer.org/accueil-inclusion>