



FICHE D'ANIMATION

Entrecroisements « brise glace »

Durée : entre 15 à 20 minutes en général



Source : Josué Dusoulier

Cet exercice a été créé par Josué Dusoulier du Réseau Transition ASBL. Il s'inspire d'outils de pratique de transition intérieure.

“Entrecroisements brise glace” est une fiche pratique partagée selon les termes de la licence Creative Commons CC BY-SA 4.0. ([Attribution - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](#))

1

PRÉSENTATION ET PRÉPARATION

Cet exercice peut s'animer au début d'une rencontre, d'un atelier, d'une formation, afin d'**amener les personnes à faire connaissance** d'une manière dynamique, originale et amusante.

Il permet d'offrir **un espace de parole simple** à toutes les personnes, et de favoriser l'émergence d'un sentiment de sécurité et de convivialité dans le groupe.

Il est adapté à **des groupes à partir de 8 personnes** et aussi pour des grands groupes.

- **Créer un espace** suffisamment grand pour que tout le groupe puisse y circuler, mais assez petit pour donner un peu de contrainte – pour qu'il y ait de l'interaction et même peut-être un peu de bousculade
- Dans le cas de très grand groupes, prévoir une **amplification du son des consignes**.
- Inviter les participantes et participants à rester autant que possible en silence pendant l'exercice, à voir comment il est possible de **communiquer avec d'autres sans utiliser de mots**, et d'être plus connectés à son **expérience intérieure**

Pour démarrer l'exercice

Inviter les participants à « s'entrecroiser » - circuler à grands pas dans la salle, sans parler (si nécessaire, faites la démonstration en vous faufilant rapidement entre les participants).

2

CONSIGNES À LIRE À VOIX HAUTE



Commencez à marcher à travers l'espace, croisez vous les unes les autres. Si vous avez peur d'être bousculée, circulez en périphérie, ou asseyez vous et regardez.



Si vous remarquez que vous allez dans la même direction, faites demi tour et allez dans l'autre sens. Remarquez comment vous vous sentez, en bougeant dans les espaces entre d'autres personnes.



En continuant à marcher, prêtez attention à vos sensations corporelles. Quelles sont vos sensations ? Sont-elles familières ? Comment respirez-vous ?



Peut-être que vous vous permettez un contact visuel avec les autres... Vous remarquez toutes ces personnes parmi lesquelles vous vous déplacez... Sont-elles comme vous ou différentes ? Laissez émerger la curiosité à leur sujet... Que pensent ces personnes ? Pourquoi sont-elles ici ? Dites leur bonjour avec le regard...

Ralentissez et arrivez doucement face à une personne que vous ne connaissez pas ou peu...

(Prenez le temps de vous assurer que tout le monde a une partenaire).



Avec cette personne, ayez un échange, racontez d'où vous venez, et pourquoi vous êtes venu à cette rencontre.
(laisser les personnes parler ensemble 2 à 3 minutes)



Saluez vous de la manière qui vous semble adéquate.

Bougez à nouveau lentement...



Permettez vous la curiosité à propos de ces personnes parmi lesquelles vous vous déplacez – que se passe-t-il dans leurs vies ? Qu'ont-elles remarqué autour d'elles ? De quoi prennent-elles soin ? Peut-être que vous pourriez **croisez les regards** de ces personnes et vous sourire...



En continuant à marcher, **prêtez attention à vos sensations corporelles**. Quelles sont vos sensations ?



Peut-être pouvez-vous aller à la rencontre de quelques personnes que vous ne connaissez pas et simplement leur dire votre prénom discrètement à l'oreille **“je m'appelle..., et toi ?”** et ensuite continuer à marcher...

Ralentissez et arrivez doucement face à une deuxième personne que vous ne connaissez pas ou peu...

(Prenez le temps de vous assurer que tout le monde a une partenaire).



Avec cette personne, **ayez un échange**, parler d'un projet qui vous donne de l'enthousiasme. Un projet qui a déjà commencé, ou une idée que vous aimeriez développer...

(laisser les personnes parler ensemble 2 à 3 minutes)



Saluez vous de la manière qui vous semble adéquate.

Bougez à nouveau lentement...



Permettez vous à nouveau la curiosité à propos de ces personnes parmi lesquelles vous vous déplacez. Peut-être que vous pourriez **croisez les regards** de ces personnes et vous sourire...

Ralentissez et arrivez doucement face à une troisième personne que vous ne connaissez pas ou peu...

(Prenez le temps de vous assurer que tout le monde a une partenaire).



Portez attention à cette personne – ayez un contact visuel, les yeux dans les yeux si cela vous est confortable. C'est aussi possible d'être en présence en regardant ailleurs, ou en fermant vos yeux.



Cette personne a aussi fait le choix d'être ici, maintenant, de prendre son temps pour venir à cette rencontre. Elle n'a pas fait demi tour pour se cacher, elle n'a pas refusé de s'engager. Elle veut participer à la recherche collective d'une manière de vivre qui sois soutenable et juste sur cette planète.



Prenez un moment pour prendre conscience de tout cela. **Que ressentez-vous** à être avec cette personne ici et maintenant ?



Et sachez que cette personne voit en vous... la même bonne volonté de relever les défis, à vouloir faire partie de quelque chose de positif et bon...



Rester autant que possible en silence et trouvez une façon de lui faire comprendre votre reconnaissance de sa présence ici. Et trouver une façon appropriée de dire au revoir à cette personne.

Bougez à nouveau lentement...



En croisant les regards, prenez conscience que toutes ces personnes ont fait le choix d'être ici aujourd'hui, comme vous. **Remerciez vous en silence**, en vous croisant, simplement à travers le regard...

Pour finir cet exercice, vous pouvez former un cercle ou aller vous asseoir.

3

POUR ALLER PLUS LOIN

Selon le temps disponible, le contexte et les objectifs, il est possible d'ajouter des consignes en marchant qui favoriseront la rencontre :

- Dites vous discrètement à l'oreille "Moi j'habite à..., et toi ?"
- Vous pourriez **touchez les épaules** de personnes que vous croisez pour les saluer
- ...

Il est aussi possible d'ajouter des rencontres par deux :

- Se raconter un beau **souvenir d'enfance**
- **Parler d'un livre** ou d'un film qu'on aime
- ...

Vous avez besoin d'aide pour vous approprier ce type d'outil et l'utiliser avec vos publics ? Vous souhaitez que nous venions animer votre événement ?

Le RéseauTransition.be facilite des événements et propose aussi des formations à l'animation avec ce type de méthode.

Informations : www.reseautransition.be ou info@reseautransition.be

Vos retours sur l'utilisation des "entrecroisements brise glace" sont les bienvenus : info@reseautransition.be