



# Jpro 2025

Quel est votre état d'esprit actuel par rapport à votre travail ?

Partage sensible et ludique pour échanger sur ses pratiques professionnelles  
Trace de la balade réflexive lors de l'atelier \*\* Bien-être \*\*

01



## Photo langage en mouvement

Seul.e

Temps indéfini

Lors d'une balade, inviter les participant.e.s à prendre une « photo mentale » sur le trajet de la balade qui représente leur état esprit actuel par rapport à leur travail, à l'image de ce qui les traverse aujourd'hui. La photo sera utilisée dans l'exercice qui suit, il est donc important de pouvoir la décrire : cadre, contours, lumières, éléments, couleurs, ambiance, etc. Cela peut être un détail (« on peut zoomer »), une vue d'ensemble (« on peut dézoomer »).

02



## Écoute active en mouvement

Par 2

Matériel : chronomètre

10min



Lors de la suite de la balade, inviter les participant.e.s à partager leur photo par deux.

La **personne A** prend la parole pendant 2'30 pour décrire le plus précisément possible sa photo à la **personne B** et la met en perceptive avec son état d'esprit actuel au travail : Pourquoi ce choix-là ? Quel sens cette image a pour elle, pour lui ?

Pendant cette description, la **personne B** écoute sans commenter la prise de parole, ni de manière verbale ni de manière non verbale. Lorsque les 2'30 se sont écoulées, la **personne B** restitue les dires de la **personne A** en 1'30, puis inverser les rôles.