

TROIS INTERACTIONS

page
1/6

OBJECTIF //

- Introduire la culture de la rencontre en permettant que les participants interagissent à différents niveaux; d'un partage superficiel au partage approfondi

DURÉE // 60 à 80 minutes

TAILLE DU GROUPE // 10 à 30 personnes

MATÉRIEL // Un prix (facultatif)

;@F7D35 F;A @ #, @ G6 : G? 3;@ /4D;E7Ž9 >35 7fi /# 1 # _ [gfVéfi

1. D; bSdf[eeW VÉ; 3hVé W Ycā gbVé VW(1 # bWda` ` VÉž 6W_ S` VW Sg Ycā gbVWVéW_ WfdW W UWUW; bSg WUa` fdW; bSg W XSUWhVé ^[f; dVgč
 2. ; h[fW VÉ bSdf[U]bS` fe 1 XW_ Vd VÉ kVg j f 1 b`SUWd Vgč _ S[e Sg UW fdWVg UWUWV 1 eS[e]d g` WSgfdW_ S[ž
 3. >adčgWUZScgW_ S[S g` bSdfW S[dW VW_ S` VW Sg j bSdf[U]bS` fe Viaghč d VÉ kVg j ž
 4. ; h[fW VÉ Ycā gbVé 1 V; XS[dW` gV Uč; bSd Vgč TdSe eS` e S[eeVdS` Vd VÉ _ S[e cg [e f[W` W f; e Va [hW f eWfa d/dW eWfa gd VdW bSeeVd bSč VVéage W bSč VVéage VÉ TdSe VW UZSug` eS` e ^ UZVd` S _ S[V`a` Y Vg UZW_ [ž
 5. G` Wx[e cgWVÉ; 3hVé a` f dVbde Vg _ [Vg] baee[T` WS Xad_ Sf[a` [[f[S`WVg UWUW VY VdU[UWVé fVd_ [; ž
- (ž 3` ` a` UW `S bč UZS[W[fVdSUR[a` /WUa_ bfWdW Vg W fS` f cgWYcā gbWSgčd Vg 1 S X VVé cgSfdWVY VdU[UVéž

;@F7D35 F;A @ \$, 4D> H7E D7@5A @FD7E /#5 1 20 _ [gfVéfi

1. ; h[fW VÉ; 3hVé 1 eWbae[f[a` ` VdVS` e VVg j UWUWé, g` bW[f UWUW[f; dVgdWf g` SgfdW UWUW; Y3dW_ W f b`ge YdS` V Sg fagdVWg[ž>Vé VVg j UWUWé Va [hW f Sha [d W_ A_ W ` a_ TdWVbVéa` ` VÉž>Vé S Va VÉUW fe W VÉ SVg fVé bVghW f bč X; dVd g f[teVd VVé UZS[eVé _ S[e 1SUR[h]f; bVg f; YS`W_ W f X` Uf[a` ` VdSg ea ↑ W bSdf[Ug Vd bagd VÉ; 3hVé Vg bč_ S[dVž
2. 6W_ S` VW Sg UWUW[f; dVgdVWéWfagd VdVW_ S` [3dV 1 XS[dWXSUWSg UWUWVY f; dVgč

TROIS INTERACTIONS

page
2/6

3. Demandez à chaque membre du cercle extérieur de former une paire avec la personne en face d'eux dans le cercle intérieur. Expliquez que ce n'est pas important avec qui vous êtes jumelé au début, car tout le monde aura plusieurs paires différentes au cours de l'activité. Assurez-vous que tout le monde a un partenaire.
4. Indiquez aux participants qu'ils auront 30 secondes à chaque tour pour trouver quelque chose en commun avec leur partenaire. Expliquez que leur point commun ne doit pas être évident ou commun à tout le groupe (même école, même âge, même classe, les deux sont des filles, la même équipe sportive, etc.). Indiquez également que vous aiderez les participants en leur fournissant une catégorie pour chaque tour.
5. Démontrez le fonctionnement de l'activité avec un ou deux participants. Expliquez: « Si j'étais [insérez le nom de l'étudiant dans le cercle extérieur] et si j'étais jumelé avec [insérez le nom du partenaire dans le cercle intérieur], et si le responsable disait: « La catégorie est le sport », nous pourrions avoir une conversation comme ça [commencez à parler au partenaire du cercle intérieur]. « Que penses-tu du sport? J'aime à peu près tout sauf la natation. Et toi? » Permettez à l'étudiant de réagir et d'avoir un dialogue jusqu'à ce que vous trouviez un point commun.
6. Demandez si tous les participants comprennent le fonctionnement de l'activité.
7. Annoncez la première catégorie: « La première catégorie est [insérer une catégorie] – Allez-y! »
8. Après 30 secondes, annoncez « Le temps est écoulé. »
9. Expliquez au cercle intérieur qu'ils auront la chance de se reposer un instant.
10. Expliquez au cercle extérieur que chacun d'entre eux va se déplacer autour du cercle pour former une nouvelle paire pour le prochain tour. Dites-leur de se déplacer deux personnes à gauche de leur partenaire le plus récent. (Pour les petits groupes, vous souhaitez peut-être demander au cercle extérieur de ne déplacer qu'une personne à gauche.) Vous pouvez également jouer avec les rotations en disant « déplacez 3 personnes à droite et 1 personne à gauche ».
11. Appelez la catégorie suivante. Les catégories peuvent inclure presque tout ce qui vient à l'esprit. Par exemple,
 - les jeux de société, les légumes que vous n'aimez pas, les émissions de télévision, les insectes, les loisirs / divertissements, les animaux sauvages ou domestiques, les bons films, les pâtisseries, la fratrie, les restaurants, la musique, la pizza, les emplois de rêve, la crème glacée, les destinations de vacances, les céréales de petit déjeuner, les traditions de Noël, les vacances scolaires, les saisons, les arbres.

TROIS INTERACTIONS

page
3/6

- Pour une touche amusante, essayez un tour, ou même tout l'exercice, dans lequel les paires doivent constituer leur propre catégorie (leur fournir des catégories interdites).
 - Veuillez utiliser votre discrétion en ce qui concerne le chronométrage : certaines catégories, en particulier lors des premiers tours, nécessiteront un temps plus court, alors que d'autres nécessiteront une minute ou plus. Gardez l'atmosphère de « speed-dating » (i.e. conversations rapides) tout en permettant la flexibilité afin que les participants puissent trouver des points communs.
12. **Qualité des discussions et des points communs** : créez des questions progressives, telles que la
- Par exemple, lors du premier tour, il suffit que les deux participants identifient un héritage asiatique commun. Au sixième tour, cependant, nous pourrions découvrir que le bibingka (un type de gâteau de riz originaire des Philippines) a été préparé par leurs tantes le soir de Noël chez leur grand-mère.
- qu'elle a rencontrées et ce qu'elle avait en commun avec chacune d'elles.
13. À la fin, offrez un prix à la première personne qui peut vous dire le nom de trois personnes

TROIS INTERACTIONS

page
4/6

Essayez de les imaginer en détails ...

À quoi ressemblent leurs visages? ... Comment sont leurs yeux?

Imaginez que cette personne est assise ou debout devant vous ...

Un autre être humain, tout comme vous ...

Maintenant, répétez silencieusement ces phrases en regardant cette personne:

- Cette personne a un corps et un esprit, tout comme moi ...
- Cette personne a des sentiments, des émotions et des pensées, tout comme moi ...
- Cette personne a éprouvé des douleurs physiques et émotionnelles dans sa vie et de souffrance, tout comme moi ... *
- À un moment ou à un autre, cette personne a été triste, déçue, en colère ou blessée, tout comme moi ... *
- Cette personne s'est sentie indignée ou inadéquate, tout comme moi ... *
- Cette personne s'inquiète et a parfois peur, tout comme moi ... *
- Tout comme moi, cette personne a envie d'amitié ... *
- Tout comme moi, cette personne apprend sur la vie ...
- Tout comme moi, cette personne veut être attentionnée et gentille avec les autres ...
- Cette personne veut se contenter de ce que la vie a donné, tout comme moi ...
- Cette personne souhaite être libérée de la douleur et de la souffrance, tout comme moi ...
- Tout comme moi, cette personne souhaite être en sécurité et en bonne santé ...
- Cette personne était autrefois un mignon petit bébé – tout comme moi ...
- Cette personne souhaite être heureuse, tout comme moi ...
- Cette personne souhaite être aimé, tout comme moi ...

Maintenant, permettez à quelques prières pour le bien-être de surgir :

- Je prie pour que cette personne ait la force, les ressources et le soutien social pour naviguer facilement dans les difficultés de la vie ...

TROIS INTERACTIONS

page
5/6

- Je prie pour que cette personne soit exempte de douleur et de souffrance ...
- Je prie pour que cette personne soit paisible et heureuse ...
- Je prie pour que cette personne soit aimée ...

Parce que cette personne est un être humain, tout comme moi ...

Maintenant que nous approchons de la fin de cette expérience, prenez un moment pour noter vos sentiments ... Il pourrait y avoir une certaine anxiété ou de l'agitation ... Ou de la tristesse ... Ou de la joie ... Des questions, de l'indifférence, de la colère, un sentiment neutre ... Quoi qu'il en soit – il n'y a pas d'émotion spécifique que nous recherchons ici ...

Si une phrase en particulier vous semble intéressante à explorer, n'hésitez pas à la dire à nouveau ...

Maintenant, si vous voulez, prenez un moment pour remercier la personne avec laquelle vous avez pratiqué de la manière qui vous semble appropriée ... *

Si ça vous convient en ce moment, mettez l'attention sur la sensation des mains... et des jambes et sur la sensation de contact avec ce sur quoi vous êtes assis.

Attirez l'attention sur le souffle...

Remarquant la sensation que vous pourriez ressentir dans les narines... ou dans la poitrine... lorsque vous inspirez... et expirez...

Si vos yeux étaient fermés, laissez-les doucement s'ouvrir.

Amenez maintenant une prise de conscience plus large des sons dans la pièce... des objets dedans ... de la lumière ...

Je vous remercie.

TROIS INTERACTIONS

page
6/6

CONCLUSION //

Invitez les participants à se souvenir de cet exercice de visualisation et à continuer de l'utiliser dans leur vie quotidienne; cela peut être fait pour n'importe quelle durée, de quelques secondes à plusieurs heures, que ce soit assis sur un coussin en silence, faisant la queue, faisant la navette ou se promenant dans la rue.

Si le temps le permet, vous pourriez aussi terminer par une prière ou par inviter vos participants à partager leur expérience en binôme. Vous pouvez également donner aux participants plus de temps pour la contemplation tranquille, surtout s'ils reviennent d'un espace de profonde réflexion intérieure