

Excès de Confiance

Objectifs :

- Expérimenter dans un groupe de travail les postures haute et basse de la confiance en soi
- Prendre conscience de l'impact du non-verbal dans la communication
- Désinhiber les participants d'un groupe de travail
- Créer du lien dans un groupe de travail

Exercice pour un groupe de 8 à 18 participants :

En cas de nombre impair, deux solutions :

- l'animateur participe
- un participant sort du jeu à chaque changement

Matériel :

- Une salle (ou un espace) suffisamment vaste pour permettre au groupe de déambuler de façon désordonnée.

Consignes :

Les participants sont positionnés face à face sur deux rangées (Rouge et Bleue) de manière que chacun identifie son binôme. La rangée Rouge va s'asseoir (ou se tient en retrait) et chacun observe son binôme Bleu.

Au top de l'animateur, les Bleus déambulent en occupant au mieux l'espace (on veillera à ce que les participants ne tournent pas tous en rond et dans le même sens) et en respectant la consigne « vous avez confiance en vous et vous saluez les personnes dont vous croisez le regard »

L'exercice se déroule dans le silence, sans parler.

Au deuxième top de l'animateur (après une minute) chaque rouge emboîte le pas de son binôme et copie les attitudes observées en les exagérant.

Au troisième top (après une minute) les bleus s'assoient et observent leurs binômes rouges qui continuent sur le même mode.

Au quatrième top, les bleus emboîtent le pas de leurs binômes et copient leurs attitudes en exagérant encore davantage.

Le processus se répète plusieurs fois jusqu'au grotesque, jusqu'à la bouffonnerie.

L'exercice est ensuite à nouveau proposé avec la consigne « vous n'avez pas confiance en vous et vous saluez les personnes dont vous croisez le regard »

Suivant l'objectif visé, cet exercice peut se suffire à lui-même ou donner lieu à un débriefing : Qu'avez-vous observé ? Qu'avez-vous ressenti ? Qu'est-ce qui vous paraît réaliste dans l'exagération ? etc.

