

LÂCHER PRISE



OBJECTIF

Faire l'expérience individuelle et collective d'une situation sur laquelle nous n'avons pas de contrôle.



MATÉRIEL

- De quoi bander les yeux (foulards, masques...).
- Des chaises et des tables, ou tout ce qui pourrait faire office d'obstacles.



DURÉE

Entre 30 minutes et 1h (en fonction du nombre de participant-e-s, maximum 20).



DÉROULÉ

1 / Avant l'arrivée des participant-e-s

Disposer la salle de manière à constituer un parcours d'obstacle : c'est-à-dire un parcours que devront effectuer les participant-e-s et sur lequel il faudra enjamber des objets, contourner, esquiver, passer dessous ou entre des meubles.

2 / Démarrer l'activité

- Introduire : Le but de cette animation est à la fois de permettre aux participant-e-s de faire l'expérience d'une situation sur laquelle ils et elles n'ont pas de contrôle, mais aussi de permettre de faire un premier pont avec les émotions / sentiments / sensations que l'on peut ressentir lorsque l'on accompagne un processus participatif.
- Demander aux participant-e-s de composer des binômes, de préférence de manière aléatoire.
- Distribuer un foulard ou un masque par binôme.
- Dans chaque binôme, l'un ou l'une des participant-e-s est invité-e à se bander les yeux, et

à se placer au départ du parcours d'obstacle. L'autre personne, celle qui n'a pas les yeux bandés, tient la main de la personne qui ne voit plus. Ensemble, elles doivent effectuer le parcours d'obstacle sans que la personne aux yeux bandés ne touche l'un des objets présents sur son chemin.

- Tous les binômes sont invités à se lancer sur le parcours. Petit à petit, le formateur ou la formatrice peut choisir d'ajouter de la difficulté : en proposant aux participant-e-s de ne plus se guider par la main mais seulement par la voix, ou en déplaçant certains objets entre les passages, par exemple ! Après le premier passage, on échange les rôles ! La personne qui avait les yeux bandés devient guide, et inversement.
- L'activité prend fin lorsque tous les groupes ont effectué le parcours d'obstacle.

3 / Une fois l'activité terminée

- Le formateur ou la formatrice propose aux participant-e-s d'ôter leurs masques, et de se réunir, en cercle, au centre de la pièce.
- Le formateur ou la formatrice demande aux participant-e-s de s'exprimer sur ce qu'ils et elles ont ressenti lorsqu'ils avaient les yeux bandés. Attention, il faut s'assurer de laisser aux participant-e-s le temps nécessaire pour faire le point sur les ressentis. Cela suppose de laisser le silence s'installer, ne pas se presser pour qu'une première personne prenne la parole.
- Le formateur ou la formatrice veille à ce que tou-te-s les participant-e-s s'écoutent. Il ou elle distribue la parole, et s'assure que toutes les personnes qui souhaitent s'exprimer puissent le faire. Il ou elle est garant.e du cadre, s'assure que chacun-e peut participer, en temporisant celles et ceux qui prennent moins la parole, et en canalisant les personnes qui ont tendance à monopoliser la parole. Tout le monde n'a pas la même légitimité à prendre la parole : les formateur-ices prêtent attention aux différences en fonction du sexe, de l'âge, de l'ancienneté dans l'association... N'hésitez pas à vous référer à la fiche «les deux piliers de la posture de formateur-ice», sur le site de l'Atelier de la Transformation Sociale :

<https://atelier.fdh.org/fr/passer-a-l-action/nos-principes/article/les-deux-piliers-de-la-posture-de-formateur-ice>

Le formateur ou la formatrice a la charge de cadrer le débat. Cela suppose de pouvoir relancer la discussion autour de questions comme :

- A quoi pensiez-vous lorsque vous vous êtes lancé-e-s sur le parcours d'obstacles sans rien voir ?
- Avez-vous immédiatement eu confiance dans les indications que vous donnait votre binôme ?
- Quelles émotions avez-vous ressenties lors de cet exercice ?

QUELQUES ÉLÉMENTS POUR FORMULER UNE CONCLUSION !

Accompagner des dynamiques collectives participatives ne peut pas se faire sans une certaine capacité à lâcher prise : les animateurs et animatrices terrain au contact des collectifs de population ne dictent pas la conduite de l'activité, ils et elles accompagnent la structuration et la réalisation des actions. Ainsi, accompagner les dynamiques participatives suppose de ne pas être en maîtrise : on ne sait jamais comment l'action va se dérouler, si elle va fonctionner, quelle forme elle prendra. Il faut faire confiance au processus, comme dans un parcours d'obstacle !