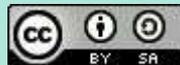


Module 4

Faire confiance à la magie





**Faire confiance à
la magie**

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

Honorer et célébrer vos forces

**Identifier les blocages potentiels
dans votre pratique et partager des
bonnes pratiques**

**Se donner de l'énergie pour vos
futurs ateliers**

Préparer vos prochaines étapes





Soin



Ecoute



Souveraineté



Confidentialité

Faites confiance aux personnes pour venir vers vous et se sentir comme chez eux
Faites confiance aux personnes pour vous laisser vous reposer
Faites confiance aux personnes pour faire tout encore mieux que ce que vous aviez imaginé
Faites confiance aux personnes et elles deviennent dignes de confiance
Faites confiance que les personnes font leur partie du travail pour se faire confiance
Faites confiance au fait que chaque brèche de confiance peut approfondir la confiance ou clarifier des limites
Faites confiance aux personnes qui se délectent de plaisir après avoir durement travaillé
Faites confiance aux personnes qui laissent les enfants nous enseigner / rappeler comment jouer, être immobile, rire
Faites confiance aux personnes qui voient et tiennent votre coeur
Faites confiance aux personnes qui écoutent les baleines
Faites confiance aux personnes et vous deviendrez dignes de confiance
Faites confiance aux personnes et montrez leur votre amour
Faites confiance aux personnes

Traduction d'un extrait du chapitre "fractal" du livre *Holding Change - the way of emergent strategy facilitation and mediation*,
adrienne maree brown.



Echange en petits groupes - 8'

A la lecture de cet extrait,
qu'avez-vous ...

Pensé

Vécu

Ressenti



Nous n'avons pas besoin
d'animateurs super héros
Super parfaits

Nous avons besoin de votre
humanité



crédit : Katie Kurtz qui parle
beaucoup de l'humanité des
accompagnant.es

Préambule :

Ce n'est pas la personne qui gêne

C'est le comportement



Évaluer l'ampleur du comportement



Qu'est-ce qui (me) dérange dans ce comportement ?

- Pour le groupe ?
- Chez moi ?

1. évaluer le comportement et son ampleur



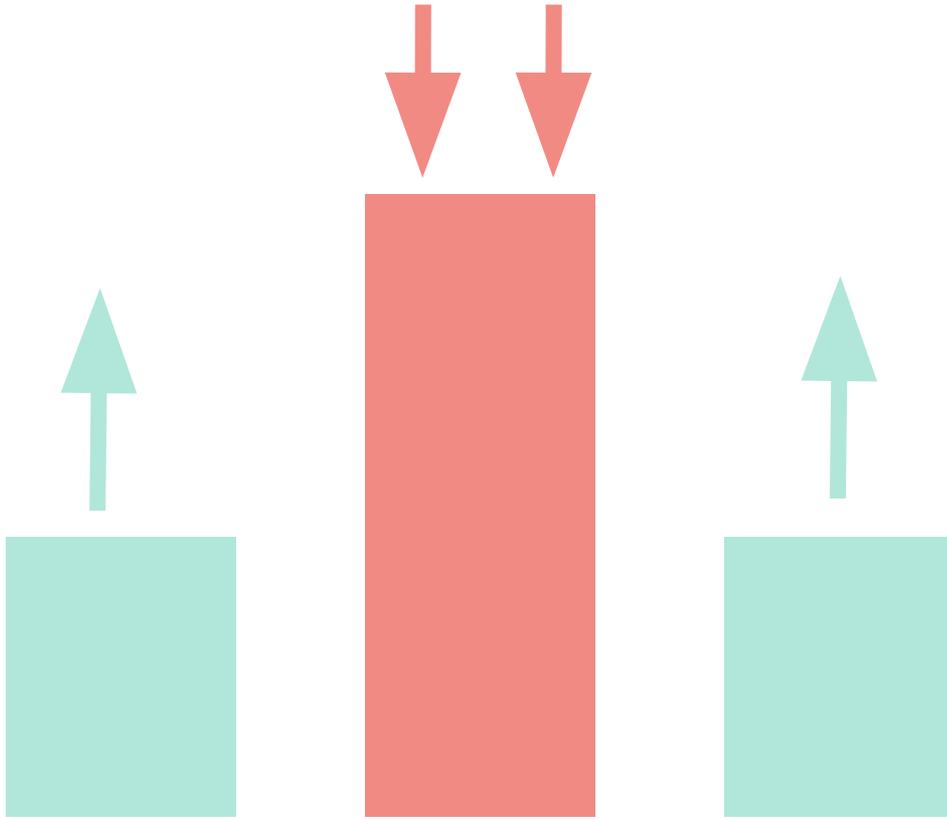
Vers où / qui est-ce que ce comportement est dirigé ?

- Personne
- Inter-relationnel
- Culture d'équipe
- Sujet

Quelle est son **ampleur** et qu'est-ce que ça dérange ?

Quels sont les **besoins** ?

- Du participant
- Du groupe
- Les miens ?



Opposant

Promeut un autre moyen pour
l'objectif que celui utilisé

> Mode opératoire pertinent

Déviant

Promeut un autre objectif

> Objectif & intention
pertinents

Marginal

Se tient sur la marge

[Vidéo de 5 minutes qui explique ces rôles](#) > Frontières & capacités
Kurt Lewin d'inclusion



2. Développer une posture flexible



A l'écoute



Régulée



Partenariale

2. Développer une posture flexible => **FLUIDE COMME L'EAU**



A l'écoute



Régulée



Partenariale

Qu'est-ce qui m'aide à être à l'écoute, à me réguler (v.s être sur la défensive), et à voir l'autre comme un partenaire ?



A l'écoute

Laisser des espaces de partage

Ne pas répondre du tac au tac

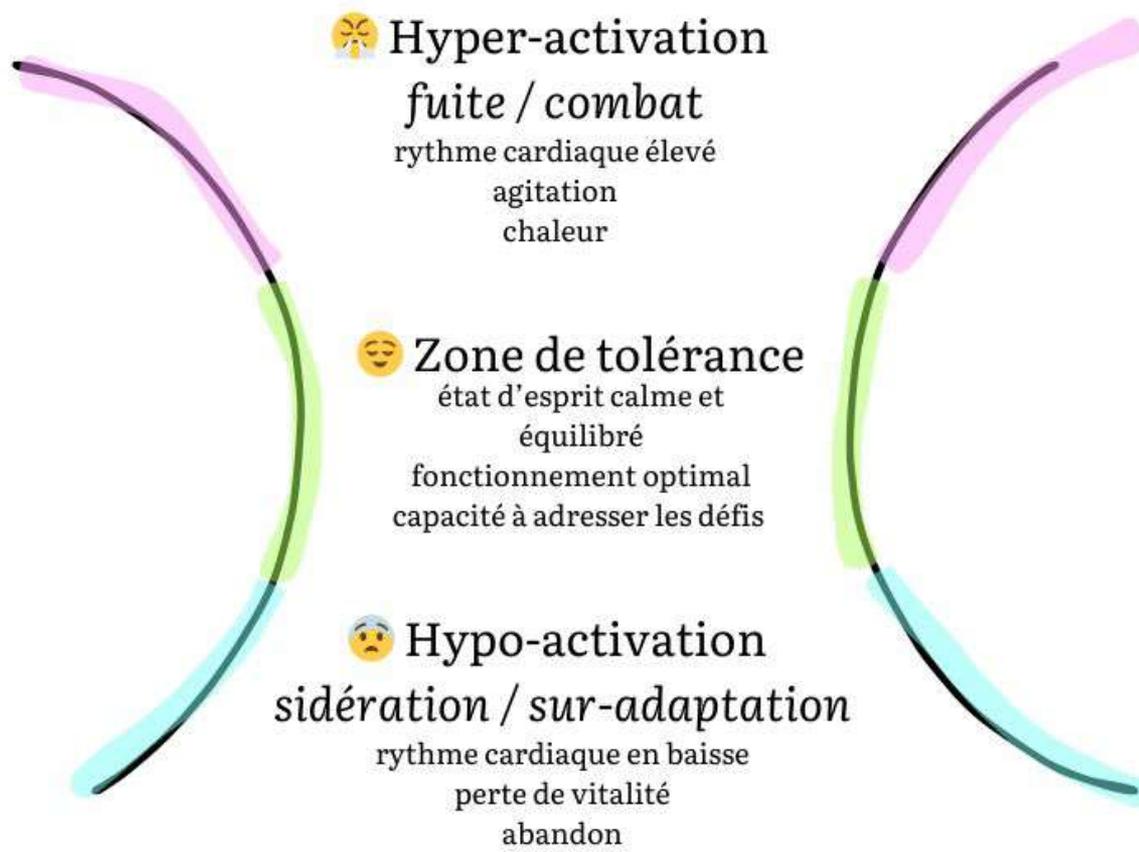
Vous appuyer sur le groupe pour répondre

Frigo

Redonner du sens au comportement & à l'engagement

Connaître ses propres réactions pour les identifier et les gérer

Prendre soin de son niveau d'énergie



Dan Siegel - 1999





Posture régulée

En cas d'hyper activation

- Ralentir
- Se reconnecter aux sens (boire de l'eau, dézommer dans la pièce)

En cas de sous activation

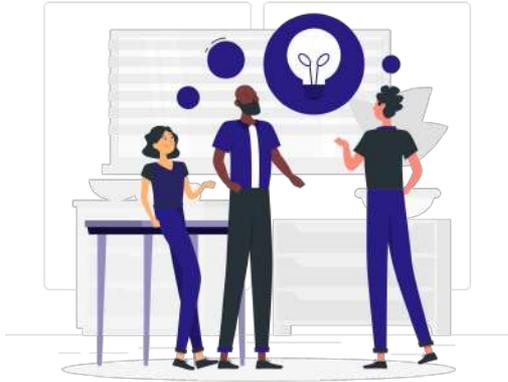
- Se redresser
- Bouger ses doigts de pied dans les chaussures

S'appuyer sur le cadre (et le réajuster si besoin)

Faites confiance aux personnes pour venir vers vous et se sentir comme chez eux
Faites confiance aux personnes pour vous laisser vous reposer
Faites confiance aux personnes pour faire tout encore mieux que ce que vous aviez imaginé
Faites confiance aux personnes et elles deviennent dignes de confiance
Faites confiance que les personnes font leur partie du travail pour se faire confiance
Faites confiance au fait que chaque brèche de confiance peut approfondir la confiance ou clarifier des limites
Faites confiance aux personnes qui se délectent de plaisir après avoir durement travaillé
Faites confiance aux personnes qui laissent les enfants nous enseigner / rappeler comment jouer, être immobile, rire
Faites confiance aux personnes qui voient et tiennent votre coeur
Faites confiance aux personnes qui écoutent les baleines
Faites confiance aux personnes et vous deviendrez dignes de confiance
Faites confiance aux personnes et montrez leur votre amour
Faites confiance aux personnes

Traduction d'un extrait du chapitre "fractal" du livre *Holding Change - the way of emergent strategy facilitation and mediation*, adrienne maree brown.





Vérifier les suppositions

Se rappeler de son intention

Valoriser les partages

Partenariale

Prévention

Que puis-je faire avant / pendant / après une facilitation pour prendre soin de mes besoins

Avant

Au moins 7 heures de sommeil
Réveillée avant pour remettre dedans (45 min - 1h le matin)
Exercice physique

Pendant

Hydratation
Pauses
Aller dehors

Après

Pas de rdv post facilitation - au moins 1h30 quand animation en ligne, ou matinée libre si présentiel





Rituels et temps
de respiration



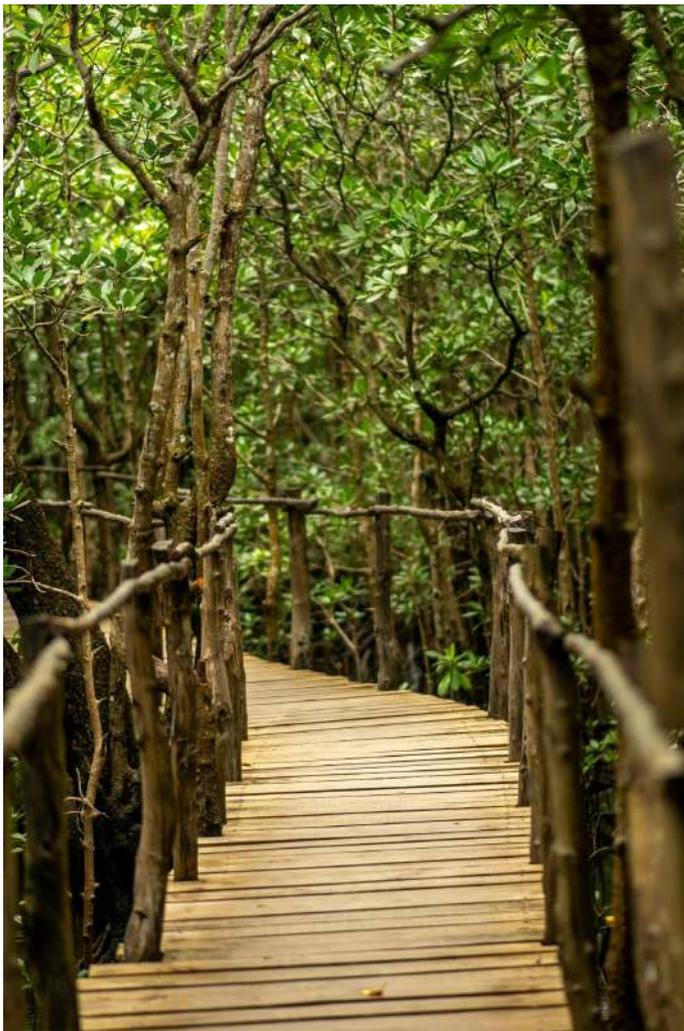
Dans le design,
inclure des temps
de respiration



bonne nuit de
sommeil
repas sans sucre

Co-facilitation et
répartition de l'
énergie





Une formation vivante grâce à vous !

[Formulaire de feedback](#)





Vos ressources pour continuer l'aventure

- [Page de la formation, carnet de bord et replays](#)
- [Grimoire de ressources](#)
- **Échanger entre vous :)**
- **Groupe WhatsApp Faciliter avec Intention**
 - Pour échanger des bonnes pratiques
 - Continuer à tisser le lien
 - Continuer à apprendre
- [Pauses Facilitation](#) tous les premiers mercredis du mois de 17h00 à 18h00
- **Revenir quand vous le souhaitez à une session**



Vos ressources pour continuer l'aventure

- **Certificat** suite à la formation
- **Formation continue** - un atelier par mois
- **[Newsletter Secrets de facilitation](#)**
- **Podcast [L'aventure du lien](#)**