

Module 4

Faire confiance à la magie





**Faire confiance à
la magie**

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

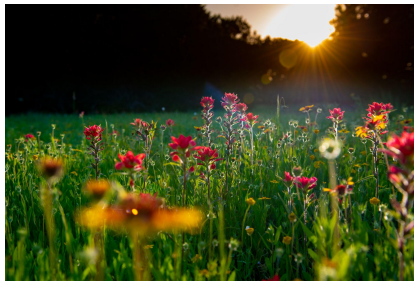
Honorer et célébrer vos forces

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

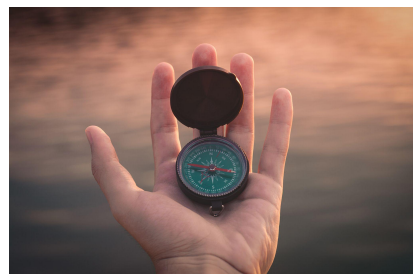




Soin



Ecoute



Souveraineté



Confidentialité

UN ARBRE GÉNIAL & LOGIQUE

POUR FAIRE CONNAISSANCE

⑤ LES FEUILLES

QUELLES SONT VOS RESSOURCES ?
QUELLES SONT LES PERSONNES QUI VOUS SOUTIENNENT ?

CHAQUE FEUILLE EST UNE PERSONNE OU UN LIEU

⑥ LES FRUITS

QUELS SONT LES CADREAUX OU SOUVENIRS QUE VOUS SOUHAITEZ CUEILLIR ?

④ LES BRANCHES

QUELS SONT VOS RÊVES, PROJETS OU ESPOIRS QUE VOUS SOUHAITEZ DÉVELOPPER ?

③ LE TRONC

POURQUOI VOTRE ARBRE EST SOLIDE ?
VOS COMPÉTENCES VOS TALENTS ?

② LE SOL

DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN POUR ÊTRE PLUS SÉRÈNE OU SÉRÉN ?

① LES RACINES

DITES-MOI TOUT !
QUELLE EST VOTRE HISTOIRE ?
VOTRE CULTURE, VOS VALEURS, VOS ÉTUDES, VOS MOTIVATIONS ?



TIANNA CASTELNEAU - 06 52 87 33 55

Arbre de vie p.76 de votre carnet de bord

16 min partage en binôme

5 min partage.

- Qu'est-ce que j'ai ressenti
- Ce que j'ai appris

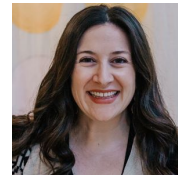
3 min écho par l'autre personne

- ce que j'ai ressenti, pensé, vu en t'écoutant...



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

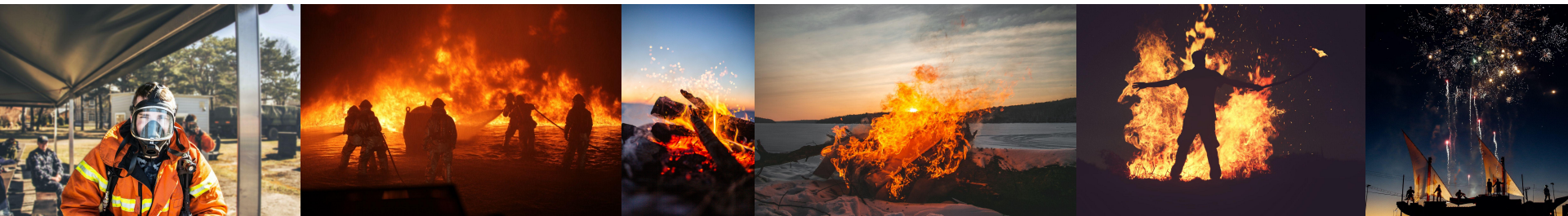
Préambule :

Ce n'est pas la personne qui gêne

C'est le comportement



1. évaluer le comportement et son ampleur



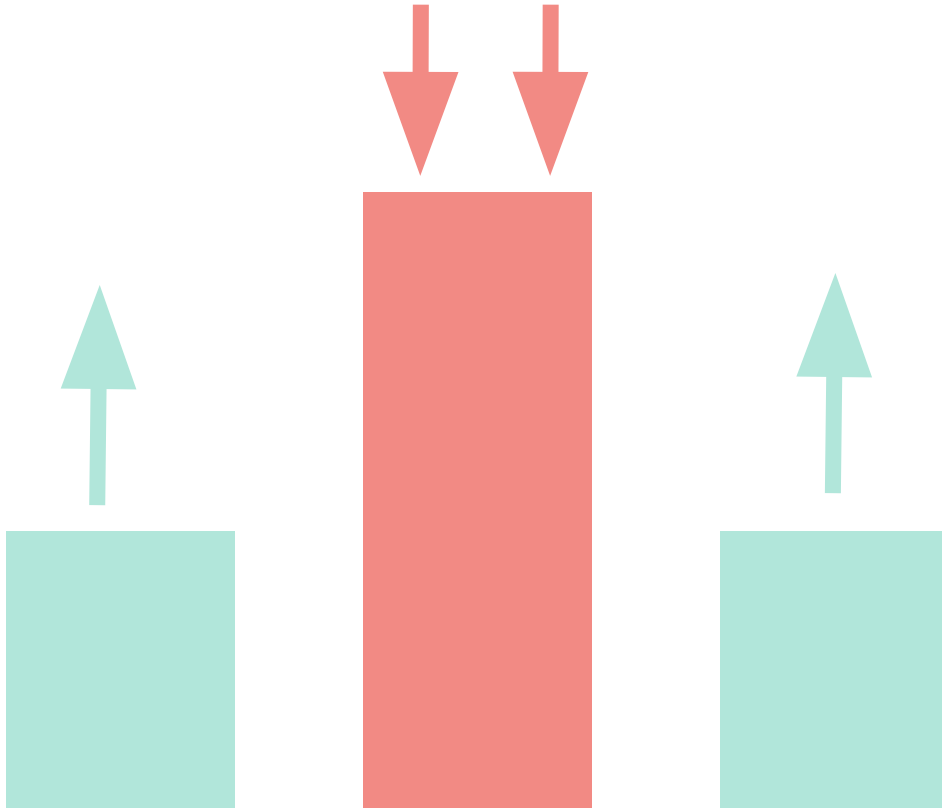
Vers où / qui est-ce que ce comportement est dirigé ?

- 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 ?



Créer des espaces de feedback réguliers avec le groupe

- Principe de co-construction
- Vérifier au fur et à mesure avec le groupe son niveau d'intensité / ses envies (par exemple avec le système de jauges)
- Demander des feedbacks en fin de section / module / journée

Lire plus là dessus :

<https://lilygros.substack.com/p/faire-une-excuse-en-sincerite-radical>



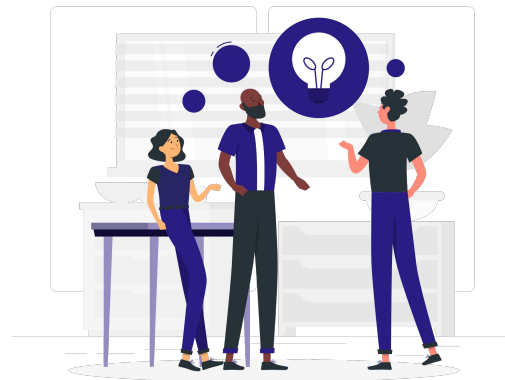
2. Développer une posture flexible



A l'écoute



Régulée



Partenariale

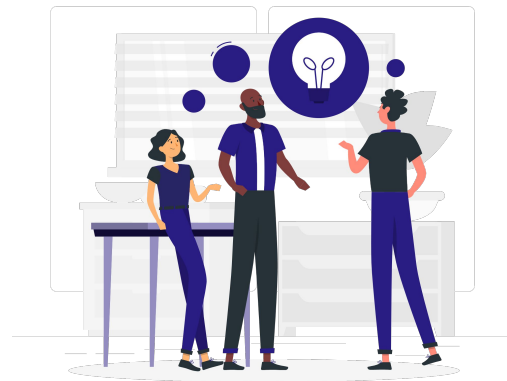
2. Développer une posture flexible => **FLUIDE COMME L'EAU**



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 ?

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 ?

- Ne pas prendre les choses personnellement
- Avoir la question “qu'est-ce que tu proposes / qu'est-ce que vous proposez”
- Être bien prête (avance, trame, matériel, sommeil)
- Posture “vous savez mieux que moi ce qui est bon pour vous”
- Prendre / avoir le temps (timing moins serrés)
- Avoir discuté au préalable avec le client > pour se sentir légitime à ce qu'on souhaite faire
- Posture debout
- Noter sur un tableau blanc les propositions qui sont faites
- Poser des questions au groupe et leur dire que je suis là pour répondre à leurs questions / pour les aider dans le processus
- Avoir des consignes bien claires sur les ateliers
- Etre en forme physiquement
- Poser la question de la co-responsabilité (contenu, apports) dans le cadre
- Jeu de break de balle, et questions en lien avec le sujet
- Tout ce que j'ai appris à faire en pleine conscience : cohérence cardiaque, respiration
- Aménager des pauses en milieu d'atelier
- Pas de jugement venant d'un autre ou de moi
- L'apport de la personne ne dépend que d'elle (je n'en suis pas responsable)
- Faire attention à mon écologie personnelle / comment je me sens, respiration, être bien installée
- Meta communication : partager au groupe ce qui se passe pour soi, ce qu'on observe vis à vis du groupe
- Ce n'est pas la personne, c'est le comportement (“la personne n'est pas le problème”)
- Calibrer le temps pour avoir du temps de disponible dans l'atelier
- Être complètement focus sur ce que je suis en train de faire
- Savoir dire non à des choses qui ne rentrent pas dans mes possibilités
- M'appuyer sur la connaissance des atouts des participants pour révéler les compétences qui peuvent faire avancer le groupe





A l'écoute

Laisser des espaces de partage

Ne pas répondre du tac au tac

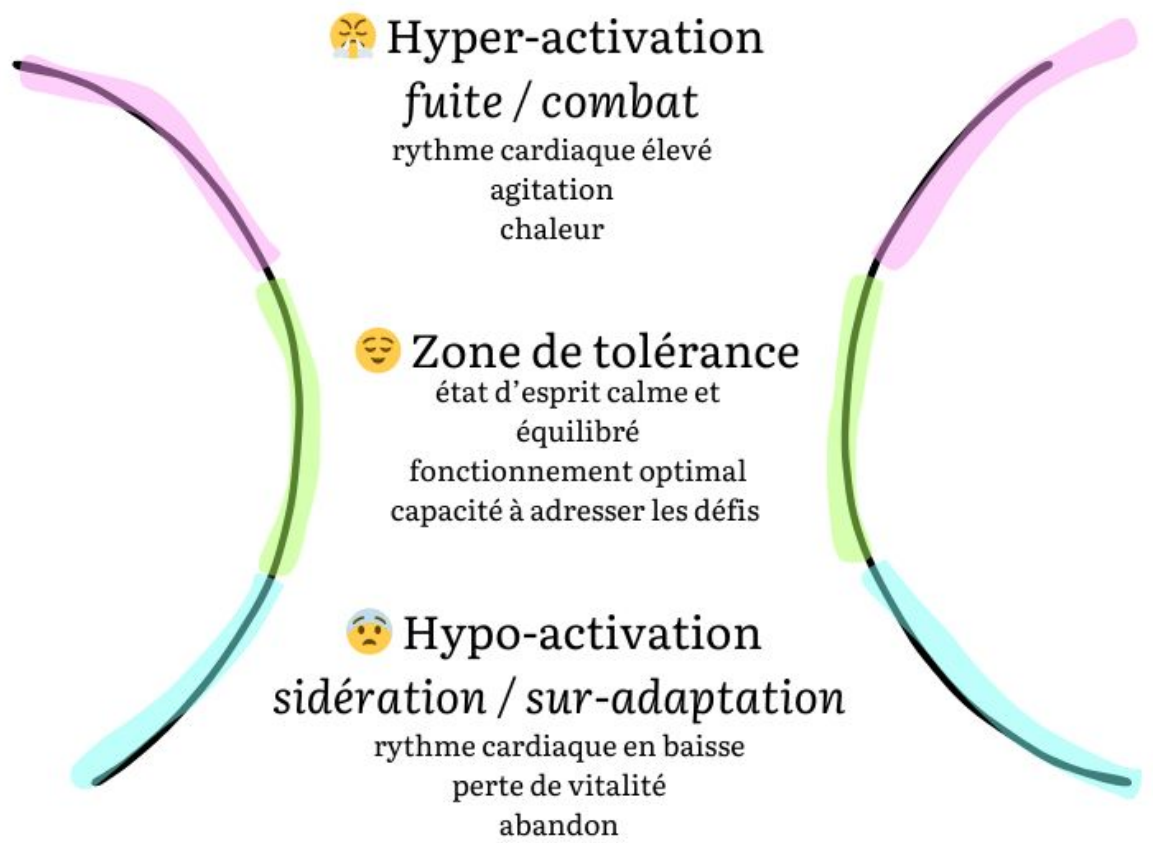
Vous appuyer sur le groupe pour répondre

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)



Vérifier les suppositions

Se rappeler de son intention

Valoriser les partages

Partenariale

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.



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



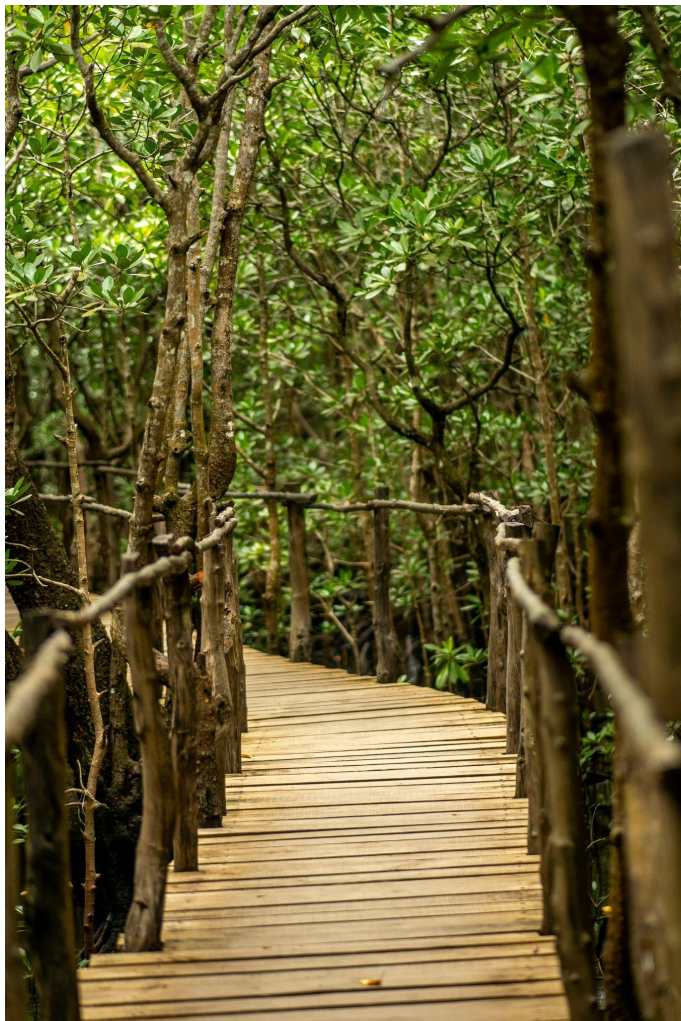
Dans le design,
inclure des temps
de respiration



Co-facilitation et
répartition de l'
énergie

bonne nuit de
sommeil
repas sans sucre

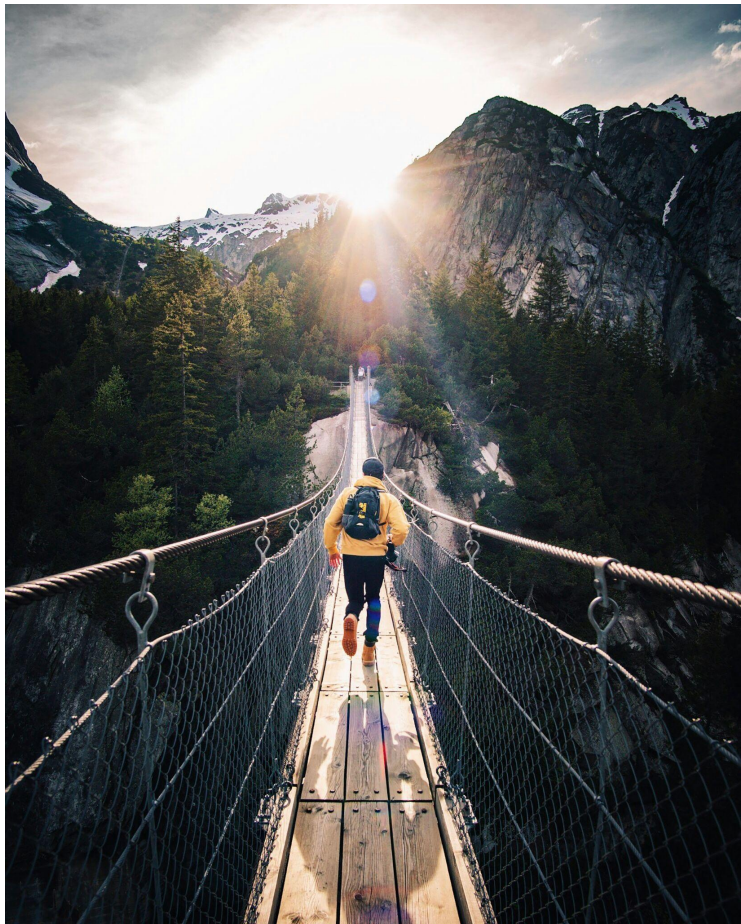




Une formation vivante grâce à vous !

[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
- **Certificat** suite à la formation
- Podcast [L'aventure du lien](#)