

FICHE-OUTIL : JEU DU CERCLE



Objectif

Tester le niveau de confiance d'un « nous »

Ce simple exercice se réalise avec des participants qui ont pu créer de la confiance entre eux. Il permet de « mesurer » ce degré de confiance, indispensable pour vivre en habitat groupé.

1

DURÉE

10 minutes

2

FRÉQUENCE

Peut être répété

3

MATERIEL

Un espace suffisant pour former un cercle

4

DEROULE

Comme souvent, nous vous conseillons de réaliser ce jeu **EN SILENCE**, ce qui donnera de la douceur à l'exercice. Ne donnez qu'une consigne à la fois, que les personnes s'habituent peu à peu à la situation.

CONSIGNE : Les participants sont mis en cercle et ils se donnent la main. Ils forment ainsi une ronde et vont devoir se rapprocher. Ils doivent maintenant mettre les mains sur les épaules du voisin - puis sur les hanches du voisin - puis sur les hanches du voisin situé devant le voisin. Le rapprochement devient évident ... Les pieds doivent restés serrés. Puis tout le monde est invité à s'asseoir calmement sur les genoux du voisin de derrière. Lorsque cela semble confortable, on enlève les mains et on s'applaudit !