Je prends, je donne

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **0h00 – Installation du cercle et mise en position** | | |
| Cet exercice est un exercice proposé dans les formations Thealingua.  Dans ses formations Thealingua, propose de percevoir son corps comme une ressource et un « acteur » et un « outil ».  Les participants forment un grand cercle et se placent en « position d’acteur » : une position à la foi détendue et dynamique qui permet de démarrer une activité, d’être prêt : pieds bien ancrés dans le sol, écartés de la largeur du bassin, épaule détendues, tête haute, comme tirée par un fil, haut du corps détendu mais pas « mou ». | Place pour un cercle, place suffisante pour chacun | 5’ |
| **0h05 – 1er tour de cercle** | | |
| « Je prends, je donne » : toujours en 2 temps : je prends/ reçois quelque chose de quelqu’un, puis je donne à quelqu’un d’autre ; je reçois avec mes 2 mains jointes que je ramène vers moi et je redonne avec les mains ouvertes/ en « offrande ».  Un 1er tour est fait pour maîtriser ce geste.  Le formateur démarre avec les gestes en 2 étapes : je prends, je donne mais rien n’est dit à haute voix.  Préciser aux participants d’être « engagés » avec le regard et le corps |  | 5’ |
| Débriefing avant le 2e tour :  Que prend on ? Que donne-t-on ?  Un regard, de l’énergie, de la motivation, de la joie, de la bonne humeur, une émotion… puis encourager les participants à se donner de l’énergie, dynamiser le groupe. |  |  |
| **0h10 – 2e tour** | | |
| Cette fois, les gestes ne sont plus faits dans l’ordre du cercle, une personne donne à quelqu’un du cercle, où qu’il soit.  « Je prends, je donne une couleur » :  Le formateur démarre sur le même principe et donne une couleur à haute voix : « bleu », la couleur « circule » ; puis le formateur lance (ou demande à un participant de lancer) une 2e couleur « jaune »… puis une 3e « rouge » ; les 3 couleurs circulent en même temps, si elle se perd, reprendre ; finir en faisant le point « où est le bleu, le jaune, etc. » |  | 5’ |
| **0h15 – 3e tour/ variante** | | |
| Selon le contexte, il est possible de continuer avec des contenus qui doivent être mémorisés, par exemple en langue étrangère, des conjugaisons, des champs lexicaux :  Une personne envoie : « JE mange », le 2e prend et répète « JE mange » et donne « TU manges » etc. Puis il est possible, comme avec les couleurs, d’envoyer un 2 puis un 3e verbe. Voici quelques exemples pour les champs lexicaux :  1er : pain 2e: Brot/ viande 3e : Fleisch/ carotte…  Alternative : le faire en mode « créatif » par exemple en lançant le thème « travail d’équipe » : 1er : coopération 2e : coopération/ écoute 3e : écoute/ confiance etc.…  *A partir du 3e tour, il est possible de « défaire » le cercle et chacun circule dans la pièce en « apostrophant » quelqu’un.* |  | 5’ |