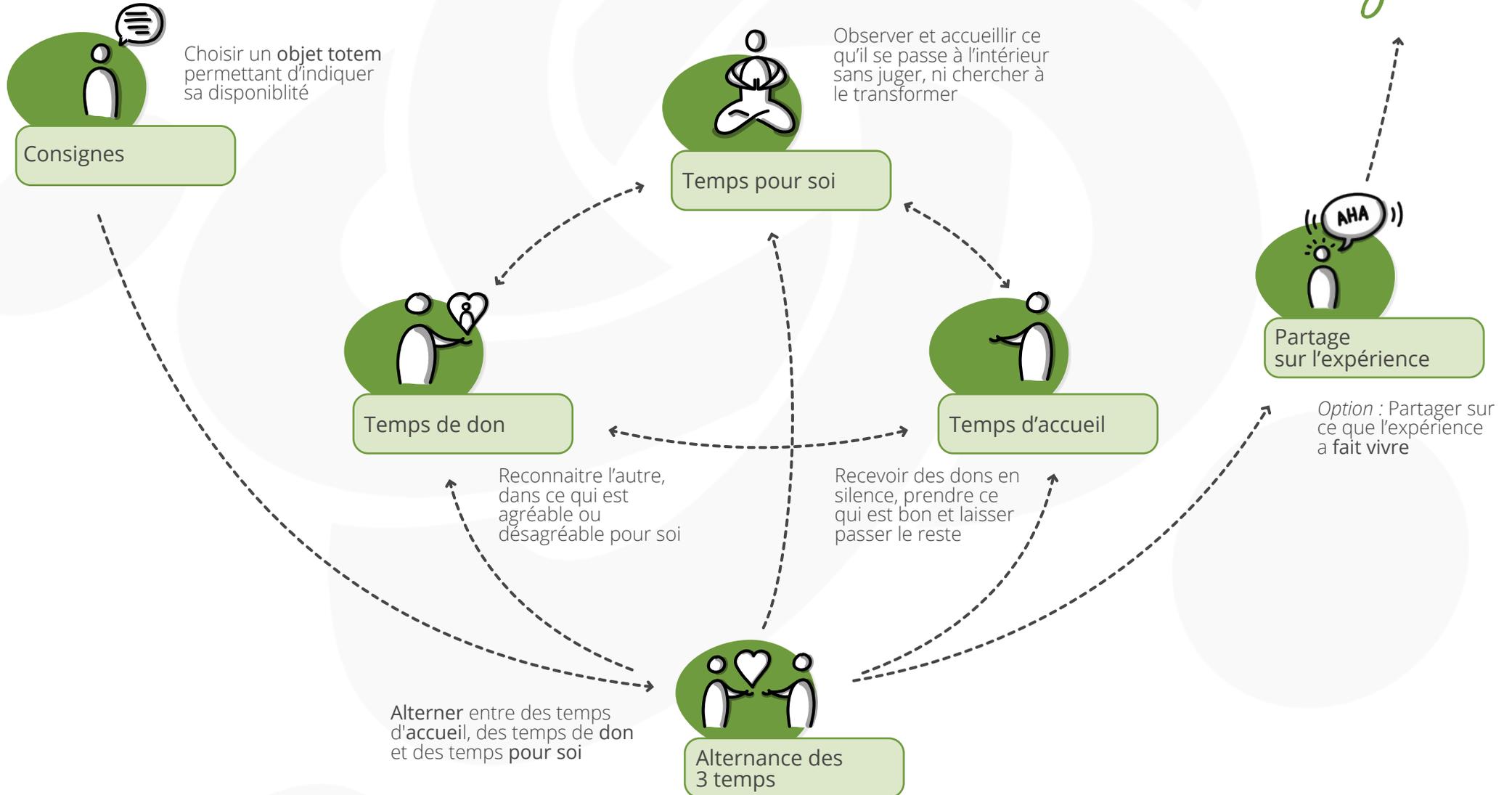




TEMPS DU DON

Donner et recevoir de la reconnaissance par deux

De la reconnaissance
est *échangée*





TEMPS DU DON

Donner et recevoir de la reconnaissance par deux

Pourquoi : donner et recevoir de la reconnaissance

Avec qui : 2 à 30 personnes

Quand : séquence de célébration

Durée : 40 à 90 minutes

Résultat : reconnaissance donnée et reçue



Consignes

- Aux participant-es :

Objet totem

Je vous invite à choisir un petit objet totem qui vous permet de signaler si vous êtes disponible ou non. Lorsque vous posez l'objet devant vous, vous indiquez que vous êtes disponible. Lorsque vous le tenez en main, vous indiquez que vous ne l'êtes pas. Le temps du don est une invitation à alterner entre : des temps de dons aux autres, des temps d'accueil des dons des autres et des temps pour soi.

Temps de dons

Lorsqu'une personne est disponible, son objet totem posé devant elle, vous pouvez vous déplacer vers elle pour lui faire un don. Un don consiste à exprimer ce qu'il est possible de reconnaître chez l'autre, que ce soit des éléments agréables ou inconfortables : de la gratitude ou des remerciements, des observations, des difficultés ou des inquiétudes, des non-dits, des besoins, des situations à clarifier ou à pacifier. Les dons sont généralement exprimés de manière verbale, vous pouvez choisir d'être en contact, mais ce n'est aucunement indispensable. Je vous invite à le faire en regardant l'autre personne dans les yeux, à exprimer plus de choses pouvant être agréables à recevoir que désagréables, idéalement dans un rapport 3 pour 1. Je vous invite à être authentique et aussi à prendre la responsabilité de votre point de vue et de la subjectivité de celui-ci, « ce que je perçois de toi, c'est X, Y, Z, ce n'est pas la vérité, c'est uniquement ma perception ».

Temps d'accueil de dons

Lorsque vous recevez des dons, je vous invite à le faire en silence, idéalement en regardant l'autre personne dans les yeux. Je vous invite aussi à prendre ce qui est bon pour vous et à laisser passer ce qui ne l'est pas.

Temps pour soi

Lorsque vous souhaitez avoir un temps pour vous, il vous suffit de prendre votre totem en main. C'est une occasion d'observer et d'accueillir ce qui se passe à l'intérieur - pensées, émotions, sensations - la saveur de la reconnaissance, d'un compliment inattendu, l'irritation face à une remarque difficile à accueillir. Observer ce qui se passe en soi, sans le juger ou chercher à le transformer, simplement observer et accueillir.

- Est-ce que les consignes sont claires ?



Alternance des 3 temps

- Aux participant-es :
C'est parti, vous avez X minutes.



Partage sur l'expérience - Option

- Aux participant-es, en parole au centre :
Est-ce qu'une personne souhaite partager sur ce qu'elle a vécu ?

De la reconnaissance est *donnée* et *reçue*