

La présentation « miroir »

Nb d'animateurs nécessaire : 1

Nb de participants : De 4 à 30

Aménagement : Un espace suffisamment grand pour pouvoir faire des groupes de deux assez éloignés les uns des autres.

Durée : Entre 30 et 50 min selon le nombre de participant.e.s et l'option

Objectif : Introduire l'écoute active, faire connaissance, créer un espace de travail bienveillant.

Déroulement :

Phase 1 [5 min]

L'animateur explique les objectifs de l'exercice (expérimenter l'écoute active et distinguer les éléments de l'ordre des faits et ceux qui sont plutôt des jugements ou ressentis) et le déroulement.

Les participants se mettent en binômes et vont s'installer là où ils le souhaitent, assez espacés les uns des autres mais pas trop pour toujours entendre les consignes de l'animateur.

Phase 2 [20 min]

Durant cette phase les duos choisissent une personne A et une personne B.

La personne A se présente en quatre minutes en choisissant ce qu'elle veut dire d'elle (on peut se détacher du travail), pendant ce temps la personne B doit écouter A, sans JAMAIS l'interrompre, jusqu'à ce que A ait terminé et lui dise « J'ai fini ».

Ensuite, B a deux minutes pour poser quelques questions de clarifications à la personne A.

Enfin, B reformule auprès de A ce qu'il/elle a entendu, en 3 min.

Puis, on inverse les rôles : B raconte et A écoute ; A pose des questions, B répond ; A reformule.

Phase 3 optionnelle [2 à 15 min] (remplace la reformulation de la phase 2)

L'animateur réunit tous les participant.e.s debout en cercle et invite chaque personne à présenter l'autre en quelques mots : les personnes A présentent les B et inversement.

Attention, les personnes présentées sont invitées à ne pas réagir durant la présentation de leur binôme. A la fin de la présentation, ils peuvent uniquement corriger une information qui serait erronée mais il est recommandé de ne pas leur laisser l'occasion de compléter pour éviter de rallonger le temps de présentation.

Source : Inspiré de la fiche « l'écoute active » du Centre de Coopération Alter Ego www.alterego-cooperation.fr

Phase 3 [5 à 20 min]

L'animateur propose un temps de débrief dans lequel chacun.e peut s'exprimer sur :

- son ressenti, en tant qu' « écoutant » et/ou en tant que « parlant »
- l'identification des faits et des jugements/ressentis
- les éléments qui facilitent ou qui freinent l'écoute

Positionnement de l'animateur :

L'animateur doit gérer le temps et en faire part au groupe, il peut également faire l'exercice de la présentation miroir si c'est un groupe impair mais il est plus difficile de gérer le temps dans ce cas.

Il est possible de faire une pause entre le moment de l'écoute à deux qui est assez intense en concentration et le moment de retransmission en groupe.