

# CONSTRUIRE LA CONFIANCE AU SEIN D'UN GROUPE

**OBJECTIFS DE L'ANIMATION**

- Favoriser la connaissance et la confiance mutuelles au sein du groupe ;
- Prendre conscience que la confiance peut se construire au sein d'un groupe.

**RESSOURCES NÉCESSAIRES** Un tabouret.

**TEMPS NÉCESSAIRE** 30 mn

## NOTIONS CLÉS ABORDÉES

- Pour la réussite de tout projet, la confiance entre les membres du groupe est une valeur essentielle, notamment par rapport aux responsabilités que chacun va prendre.
- Tout voyage ou tout contexte d'expatriation est par ailleurs fragilisant pour une personne. Une fois sur place, le groupe devient ainsi le principal support pour chaque individu.

## POINTS D'ATTENTION POUR L'ANIMATEUR

Cette animation est proposée pour un groupe qui se constitue au début du projet.

Respecter le choix de ceux qui ne désirent pas jouer. Faire attention à ceux qui, les yeux fermés, perdent l'équilibre tout de suite. Enfin, les farceurs qui reculent au lieu de tendre les bras au moment de la réception iront jouer ailleurs pendant cet exercice.

## DÉROULEMENT DE L'ANIMATION

1. Rassembler le groupe face à un tabouret. Un premier volontaire monte dessus, se tourne face au groupe et demande à ses membres de l'accueillir. Il ferme les yeux, se concentre et annonce « j'y vais » : il se laisse tomber en avant dans les bras du groupe qui le retient fermement pour qu'il ne tombe pas brusquement par terre et pour amortir le choc.  
Variante : le volontaire peut se lancer du tabouret en arrière (dos au groupe).  
On peut aussi faire cet exercice en musique, en tapant des mains sur un rythme convenu qui remplace l'annonce. Plus commandée, cette variante est moins constructive de l'attention portée au rythme de chacun.

2. Chacun son tour, la moitié des participants défile ainsi sur le tabouret en s'assurant que le groupe est prêt à la réception. Quand le sauteur se relève, lui laisser un temps de parole pour éventuellement commenter l'expérience.
3. Demander au groupe ce qu'il a ressenti ou observé, une fois tous les sauts effectués : de la préparation de chacun à la réception du sauteur ; le groupe a-t-il organisé des relais (permutations de l'avant et l'arrière du groupe) ? Y a-t-il eu amélioration de la réception au fil des sauts ? Certaines réceptions ont-elles été meilleures que d'autres ? Pourquoi ? Qu'en pensent les sauteurs ?
4. Continuer ensuite avec l'autre moitié du groupe, sans cette fois nécessairement entamer la discussion à chaque saut, en tentant de développer le respect du rythme de chacun, de celui qui saute et de ceux qui l'attendent. On doit pressentir le bon moment pour tout le monde, savoir observer, écouter. Cette attention portée au langage corporel et le partage du vécu de l'expérience par tous soudent les membres du groupe :
  - faire remarquer notamment les indications données par la respiration avant le saut. Les décoder : certains soufflent leurs craintes et se laissent aller, à vide, après l'expiration, d'autres prennent une forte inspiration et sautent à plein. Des expressions corporelles comme un langage ;
  - faire respecter le temps nécessaire à chacun pour qu'il puisse vivre cette expérience en pleine conscience. « Sauteurs » et « récepteurs » doivent avoir assez de temps pour se mettre à l'écoute de l'autre, que la confiance soit acquise avant de s'abandonner au groupe ;
  - souligner le fait qu'il y a plusieurs sortes de sauteurs : ceux qui se laissent aller vers le groupe et ceux qui se lancent dans le groupe. Deux attitudes qui sont seulement deux façons d'être.
 Il n'y a ni gagnant ni perdant : on apprend que la confiance peut se construire, c'est tout.