

## Exercice D

# CHOISISSEZ UN GROUPE



### CONTEXTE

Communication : parler des sentiments, exprimer ses frustrations, tristesse, peur, etc.



### PARTICIPANTS

Au moins 6 participants



### MATÉRIEL

- **Annexe 1** : Exemples de situation par thème - imprimés une fois
- Grand local de formation
- **Annexe 2** : Que puis-je faire ?
- **Voir brochure partie 6**



- **DURÉE** 30 minutes

## OBJECTIFS

- Indiquer comment vous ressentez personnellement une situation donnée
- Reconnaître ses propres sentiments
- Oser/pouvoir exprimer ses propres sentiments
- Créer un sentiment d'égalité entre les collègues grâce au partage

## Exercice D



### DÉROULEMENT

#### Le formateur :

1. Veillez à créer trois groupes dans la salle, en affichant les phrases suivantes à différents endroits :
  - A. « Pas grave »  
Je fais ce que l'on me demande et je ne réagis pas.
  - B. Je ne me sens pas bien par rapport à cela, je refuse ce qu'on me demande et j'en parle au client.
  - C. Ce n'est pas du tout possible pour moi, j'arrête de travailler chez ce client et me rends au bureau, je veux parler au responsable.

**En option, lorsque le groupe souhaite en apprendre davantage à propos de situations de comportement inapproprié grave :**

  - D. Je me rends à la police/chez le médiateur/...
2. Lisez à voix haute de manière aléatoire les exemples de situation au groupe (**Annexe 1**).
3. Laissez chaque participant évaluer cette situation et lui demande de choisir un groupe en se positionnant à côté de l'affirmation correspondante.
4. Vous pouvez décider, après chaque situation, d'organiser un (bref) moment de réflexion avec les participants en groupe/individuellement, ou de l'aborder plus en détail.
5. Vous pouvez laisser un ou plusieurs participants partager un récit personnel s'ils le souhaitent.
6. Vous pouvez donner des conseils supplémentaires ou de plus amples explications au groupe.  
« Que puis-je faire ? ». (Voir **Annexe 2** et brochure partie 6).