# Fiche formateur
# ESPACE/BULLE PERSONNELLE

**CONTEXTE** Exercice sur l'assertivité, la définition des limites

**PARTICIPANTS** Variable

**MATÉRIEL**
- Rétroprojecteur, Installation audio, Wifi, un mur/écran blanc, PC
- Craie, espace (extérieur) où il est possible de nettoyer à la craie sur le sol
- **Annexe** : Espace/bulle personnelle
- **Annexe** : Communication non verbal

**DURÉE** 10 minutes

## OBJECTIFS

• Connaître sa propre bulle/ses propres limites

• Apprendre que les limites de chacun sont (peuvent être) différentes

## DÉROULEMENT

**Le formateur :**

1. Montrez le/les film(s) sur l'espace personnel.

   La proxémie :
   - Pourquoi je vous hais tous dans le métro.
   - La proxémie

2. Donnez aux participants l'instruction de se mettre deux par deux et remettez un morceau de craie à chaque groupe.

3. Demandez à un membre du duo de dessiner un cercle autour de lui.
   Un cercle qui représente sa bulle.

4. Donnez pour mission à l'autre participant de s'éloigner pour ensuite se rapprocher progressivement. Le participant qui a dessiné le cercle indique quand l'autre est assez près.

5. Laissez les participants changer de rôle.

6. Laissez les duos expliquer brièvement leurs feedbacks par rapport à cet exercice, pourquoi il s'agit de leur limite personnelle et ce qu'ils ressentent lorsqu'une personne s'en rapproche trop.

7. Demandez au groupe ce qu'il a pensé de cet exercice.

8. Donnez de plus amples explications sur la bulle personnelle, voir **Annexe 1**.

## Alternative pour les étapes 2, 3, 4 et 5

**Le formateur :**

2. Répartissez les participants en 2 groupes de taille égale et demandez-leur de se faire face, en 2 lignes…

3. Laissez les deux lignes se rapprocher progressivement l'une de l'autre.

4. Demandez à chacun de dire stop au participant qui se trouve en face de lui lorsqu'il estime que la distance n'est plus confortable.

5. Démontrez ainsi visuellement que les limites de chacun sont différentes.