

## EXERCICE 1 : INCARNER LE CHANGEMENT UN PAS APRÈS L'AUTRE

Cet exercice est à faire en binôme. Une personne suit le déroulé de l'exercice et s'exprime pendant que l'autre personne est dans l'écoute, puis on change les rôles. Prévoir 15 minutes environ par personne.

1) Je me relie en silence, intérieurement, à quelque chose du monde, de la nature, de mon environnement, pour lequel j'éprouve de la gratitude. Je goûte cela intérieurement une minute ou deux. Je partage à mon binôme ce que je ressens si je le souhaite.

2) Je me relie à quelque chose du monde, de mon environnement, qui ne me plaît pas. De quoi s'agit-il ? Qu'est-ce que je ressens ? Quels sont les besoins chez moi qui ne sont pas rejoints ? Qu'est-ce que cela dit du monde dans lequel j'ai envie de vivre ? Exemple : « *Dans le monde dans lequel j'ai envie de vivre, je vivrais davantage de... et de...* » (nommer les besoins).

3) Y a-t-il quelque chose que je fais déjà et qui incarne ce monde dans lequel j'ai envie de vivre, et puis-je le célébrer ici et maintenant ?

4) J'imagine, j'explore ce que je pourrais faire d'autre, seul·e et/ou avec d'autres, pour vivre encore plus ce monde dans lequel j'ai envie de vivre.

5) Prendre quelques secondes de silence, puis changer les rôles.

