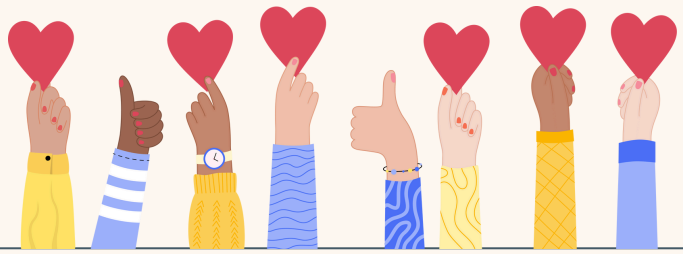
EXERCICE 10 : CÉLÉBRER CE QUE NOUS FAISONS DÉJÀ

À pratiquer tour à tour en petit groupe. Une personne s'exprime pendant que les autres écoutent. Puis on tourne. Prévoir 5 minutes par personne environ.

1) Je pense à une action que j'ai faite en faveur d'une cause qui m'est chère, d'une valeur que je tiens pour importante.

2) Je décris l'action. J'exprime comment je me suis senti·e, et quels étaient les besoins nourris.

Terminer par un partage en groupe : comment c'est pour soi de se retrouver et de partager autour de comment nous sommes déjà acteurs·rices du changement ? Comment je me sens quand je partage et quand j'entends les partages des autres ? Qu'est-ce que cela me fait vivre ?