

Systemie : révision intersession 18/04/20

TTS module 2

duree : en h

pause :

en rouge dans commentaires : éléments à positionner dans le chat

Quoi	Durée	Horaire début	Commentaires
Mise en route (gens en salle d'attente)	10'	9H20	<p>Temps d'installation et ajustement connexion internet, audio et vidéo, s'isoler...</p> <p>infos chat</p> <p>Bienvenue! Nous allons bientôt démarrer. En attendant, mettez vous à l'aise dans une pièce calme sans risque d'être dérangé.e, avec un verre d'eau ou une couverture par exemple. Privilégiez la version de zoom installée sur un ordinateur et prenez des écouteurs avec micro.</p> <p>Si vous ne savez pas comment activer le micro ou la vidéo, signalez vous dans le chat et nous vous aiderons dans la mesure du possible.</p> <p>MERCI DE COUPER VOTRE MICRO ET ACTIVER VOTRE CAMERA pour favoriser la communication en ligne et lever la main pour demander la parole</p> <p>nous vous invitons à mettre votre micro en mute pour favoriser la communication en ligne et à lever la main pour demander la parole</p>
Accueil - poser le cadre	10'	9.30	<p>esprit jeux: offrir espace pour libérer certaines paroles ou émotions dans contexte confinement. pas un espace de thérapie, on est pas la pour sauver les gens de leurs émotions ni leur trouver une solution, simplement espace d'expression, d'écoute et d'accueil de ce qui est.</p> <p>=> important avoir intention commune:</p> <p>accueillir parole de l'autre comme lui appartenant, cultiver le non jugement observer réaction en soi, curiosité pour ce que ca nous dit sur nous même.</p>

			<p>1 ne partager que ce qu'on a envie de partager, ne pas se forcer, être au clair sur ce que je viens chercher, de quoi j'ai envie de parler et de quoi je n'ai pas envie de parler</p> <p>2 ne pas insister si qqun ne veut pas participer ou répondre, + confidentialité des partages</p> <p>3 parler de sa propre expérience: votre expérience est indiscutable.</p> <p>4 oser jouer le jeu, révéler quelque chose de soi sans pour autant se mettre dans un trop grand inconfort.</p> <p>tester connaissance zoom : combien de fois, avez vous accès à la galerie?</p> <p>L'état d'esprit de ces jeux est une ouverture bienveillante aux autres et de la curiosité envers nos propres réactions.</p> <p>Pour cela, honorer ses propres limites et celles des autres personnes, parler de sa propre expérience et oser jouer le jeu!</p> <p>lever la main pour s'engager</p> <p>fin à 16h quebec, 22h france.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>verifier tout le monde video et micro</i> - <i>Fermeture de la salle ZOOM</i>
temps ECHAUFFEMENT, prendre la temperature groupe	5'	9.35	<p>- nombre de fois où vous avez été sur zoom cette semaine? montrer nombre de doigts (poing = 0)</p> <p>- POUCE; montrer niveau énergie?</p> <p>- montrer nombre de doigts (poing = personnes confinées seules) ? avec un.e partenaire 1 ? famille (enfants)?</p> <p>- première pensée meilleure pensée (au micro):</p> <p>nommer une couleur qui reflète votre humeur du moment</p> <p>nommer la chose la plus inhabituelle que vous avez faite depuis le début du confinement</p> <p>nommer une sensation corporelle</p>
temps de centrage tous ensemble	5'	9.40	méditation visualisation

pour être pleinement présent à soi et au reste du groupe			
<p>JEU DE vider son sac : nettoyage de printemps (citer livre Emma)</p> <p>Par deux</p>	30'	9.45	<p>espace pour extérioriser des pensées que vous ruminez, une émotion... pour libérer de cette charge et de passer à autre chose.</p> <p>Parfois ce qui est pesant ce n'est pas l'émotion elle-même ou la situation, c'est de devoir retenir l'émotion provoquée.</p> <p>but du jeu: vous ouvrez les vannes et ainsi de libérer l'énergie utilisée et pouvoir l'utiliser à autre chose. Il est important que la personne qui écoute soit neutre, ne prenne pas personnellement le déballage de sac de l'autre, mais observe si ça résonne pour elle.</p> <p>infos chat SOUS SALLES :</p> <p>A est la personne avec yeux les plus clairs</p> <p>A et B prennent quelques secondes pour observer leurs sensations corporelles et en nommer une.</p> <p>Puis, A offre à B de vider son sac :</p> <p>A- Qu'est-ce qui te touche en ce moment dans ta Vie intime, affective ou sexuelle?</p> <p>B- Mon mec, il m'énerve !!!</p> <p>A- D'accord, Quoi d'autre ?</p> <p>A prend qq secondes pour sentir l'émotion avant de répondre</p> <p>B - J'ai envie de me barrer mais je ne peux pas!!</p> <p>A- D'accord, Quoi d'autre?</p> <p>etc jusqu'à ce que A dise 'j'ai fini, merci' ou que les 5min soient passées.</p> <p>B demande "qu'est-ce qui a changé dans ton corps maintenant que tu as partagé tout cela?"</p> <p>A répond</p> <p>Au bout de 8 min ECHANGER DE ROLE</p>

			<p>RETOUR EN GRAND GROUPE; Fermez les yeux, prenez une grande respiration et écoutez à l'intérieur ce qu'il reste de vos échanges.... quelle est la pépite que vous avez trouvée? La première chose qui vient sans réfléchir. + qq partages au micro (lever la main) ou dans le CHAT</p>
jeu de la curiosité	30'	10.15	<p>but du jeu: ouverture, curiosité bienveillante aux autres, observer intérieurement nos propres réactions</p> <p>infos chat A est la personne avec le vêtement le plus coloré A a 5 min pour poser à B des questions sur sa vie intime, affective ou sexuelle à B, tant que c'est sincèrement curieux de ce que c'est d'être à la place de B. B peut toujours choisir de répondre ou non. A ne fait aucun commentaire entre 2 questions. A, ayant écouté le partage de B, identifie ou va sa curiosité et formule une nouvelle question du type "en entendant cela, je me demande..." Au bout de 5min: B dit à A comment iel s'est senti.e face aux questions de B. B précise la question qu'elle/il aurait aimé qu'on lui pose. A recommence pour 3 minutes de curiosité. Pour finir, A fait un cadeau à B du type " ce qui m'a touché le plus c'est..." et remercie B. au bout de 10 min ECHANGER DE ROLE</p> <p>RETOUR EN GRAND GROUPE; fermer yeux, prendre grande respiration et écouter a l'interieur ce qu'il reste de vos échanges, quelle est la pépite que vous avez trouvée pendant cet échange? la première chose qui vient sans réfléchir,. + un ou deux retours d'expérience au micro (lever main) ou dans le CHAT</p>
temps d'integration de ce qui a ete vecu	5'	10.45	<p>fermer yeux, les masser 3 grands inspirs / expirs, porter attention sur notre souffle observer pensees, si possible les laisser defiler sans s'y attacher... première pensée meilleure pensée (célébration, gratitude) -</p>

			si ressentir gratitude, envers quoi ou qui? je repars avec :
Annonces de clôture	5'	10.55	Merci participation session sponsorisée pr SSLL pour abonnement, si moyens financiers et que ca vous a apporte qqchose, possibilité donation rappel liens fb / site web , prochaines dates