

Ce que peut faire le formateur pour aider les groupes à vivre la bienveillance et la confiance pendant une séance, ainsi qu'à aller dans le ressenti et la sensibilité

- Animer un centrage avec les personnes (même le premier jour).
- Prendre la température du groupe. Si c'est au moyen d'un tour de parole, l'ouvrir pour donner le ton de l'authenticité, de la profondeur et de la vulnérabilité.
- S'il y a besoin de retrouver de l'inspiration, proposer un exercice en mouvement ou faire changer les participants de places.
- Ouvrir les fenêtres et aérer aux pauses.
- Si la confiance est suffisante, co-crée avec le groupe le soutien énergétique.
- Travailler sur ses tensions internes. Si elles lâchent, la tension dans le groupe diminue.
- Rester à l'écoute de soi. Se donner régulièrement de l'auto-empathie, avec le souci de préserver sa disponibilité.
- Le « car-wash ». Former deux files face à face, avec une personne qui passe au milieu. Dans un premier temps, les gens dans les files pensent et restent dans leur tête. Proposer à la personne au milieu de sentir ce qui se passe en elle. Ensuite, diffuser une énergie d'amour, de tranquillité et refaire passer des personnes entre les files.
- Visualiser un fil d'or qui relie chacun.
- Prendre une place équivalente à celles des autres membres du groupe.
- Suivant les groupes, faire attention aux mots utilisés, certains peuvent créer des résistances. Utiliser un langage simple pour faire passer le sens souhaité.
- Tester différentes énergies. Se mettre en phase avec le groupe et diffuser ce qui est juste en lien avec celui-ci. Par exemple : la coopération ou la douceur.