

# Distiller collectivement les chroniques d'étonnement



Quelle est l'intention ?

**“Extraire l'essence” des chroniques d'étonnement après-confinement et la partager par le biais de postures corporelles.**

Cette expérience nous permet de “faire sense” collectivement suite aux chroniques d'étonnement. L'objectif est de partager notre propre synthèse ou l'essentiel pour chacun.e d'entre nous, de tout ce qui a été exprimé dans un groupe, en l'incarnant via des “sculptures corporelles”.

**Comment animer cette activité ?**

**Comment préparer cette activité ?**

**Introduire** : après avoir fait individuellement ses chroniques d'étonnement, l'idée c'est d'échanger sur comment et où sommes-nous aujourd'hui par rapport à la crise Covid et comment ressentons-nous collectivement le futur qui se dessine.

**Temps 1 (2 min) : respiration & centrage**

**Temps 2 (20 à 30 minutes) : Tour de parole**

5 min par personne pour répondre aux questions suivantes :

- Que se passe-t-il autour de vous, dans vos cercles sociaux ?
- Quel est votre état intérieur au milieu de tout cela ?
- Que sentez-vous devoir lâcher ?
- Qu'est-ce qui commence à émerger de nouveau ?

**Temps 3 (3 min) : respiration & centrage**

**Temps 4 (5 min) : resonance**

Les participants se lèvent et se positionnent en cercle, en laissant suffisamment d'espace entre eux pour pouvoir bouger sans gêner les autres.










Simultanément, chaque personne exprime avec une forme ou posture corporelle, ce qui résonne chez elle et reste dans cette position environ 1 minute. **Ceci est la sculpture 1 (résonance actuelle).**

Pendant ce temps, l'idée c'est d'amener l'attention sur les ressentis corporels et émotionnels.

Ensuite, tout en lenteur, en suivant l'élan ou l'envie de mouvement donnée par le corps, les participants changent de forme jusqu'à arriver à une nouvelle posture stable. **Celle-ci est la sculpture 2 (futur en émergence)**

**Temps 5 (10 min) : partage de sculptures à tour de rôle**

- Se regrouper dans un endroit calme et suffisamment spacieux
- Se diviser en groupes de 5 à 6 personnes maximum
- Demander l'autorisation aux participants pour prendre des photos et les partager en tant que “productions collectives”
- Nommer un.e facilitatrice qui amène le groupe à suivre les différentes phases et à être co-responsable du cadre de respect et de bienveillance
- Nommer un.e photographe ou dessinateur pour chaque groupe (qui prendra en photo ou dessinera chaque sculpture corporelle)
- Nommer un.e scribe qui notera les mots ou les phrases dites pour chaque sculpture corporelle
- Nommer un.e gardien.ne du temps

<p>Chaque personne montre aux autres une répétition de son passage de la sculpture 1 à la sculpture 2, en suivant soigneusement ces consignes :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Refaire la sculpture 1 et dire un mot ou une phrase en relation avec celle-ci.</li> <li>2. Refaire lentement le mouvement jusqu'à la sculpture 2. Elle exprime également, de façon très factuelle et descriptive, ce qui a initié le mouvement du 1 à 2 et ce qui s'est passé dans son corps pendant cette transition.</li> <li>3. Rester dans la sculpture 2 et dire à nouveau un mot ou une phrase en relation avec celle-ci</li> </ol> <p>Pendant cette phase, on dessine ou on prend des photos de la sculpture 1 et 2 de chaque personne, et on note les mots ou phrases dites.</p> <p><b>Clôture (10 min)</b> : tour de parole en exprimant, brièvement, <b>ce qui vous a surpris, ce que vous avez remarqué de nouveau et le ressenti que vous gardez</b> de l'expérience</p>		
<b>Cette activité est réussie si</b>		<b>De quoi avez-vous besoin ?</b>
<p>Si les participant.es jouent le jeu et mettent le focus sur l'observation de leurs ressentis corporels.</p> <p>Conditions de réussite : Un esprit curieux, accepter de rendre visible la vulnérabilité de tous et de chacun et avoir le courage de s'immerger dans l'expérience jusqu'au bout !</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- appareil photo</li> <li>- feuille de papier et stylo</li> <li>- minuteur</li> </ul>
<p> <b>Quelle récolte ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● L'expérience vécue et partagée collectivement, qui restera et fera son chemin en chacun.e</li> <li>● Les images représentant les différentes perceptions de la situation actuelle et du futur en émergence</li> <li>● Les bascules intérieures ou leviers à l'origine des mouvements entre la situation actuelle et des potentielles situations futures plus soutenables</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>★  Dialoguer</li> <li>★  Créer</li> <li> Fabriquer</li> </ul>
	<b>A qui cela s'adresse ?</b> Toute personne désireuse de trouver des pistes de transformation collective	
	<p><b>Durée</b></p> <p>50mn à 1 H</p>	<p> <b>Quantité participants</b></p> <p>Minimum 3, maximum 6 par sous-groupe</p>
		 Transition, résilience, transformation systémique
	<p>Nom du créateur et contact pour cette fiche Susana Avila - Agence TransfoSystemique <a href="http://www.transfosystemique.fr">www.transfosystemique.fr</a></p>	

**Source de la méthode** : social solidarity circles du Presencing Institute  
<https://www.presencing.org/gaia>

Traductions en français par l'équipe GAIA francophone :

[https://drive.google.com/file/d/1JdcZenfu5s3jeS9xkgP\\_WWALQ7HhYowu/view](https://drive.google.com/file/d/1JdcZenfu5s3jeS9xkgP_WWALQ7HhYowu/view)

<https://drive.google.com/file/d/1wjVYuZhhCgTg0gi2x9f7xsFqsSX2jXgu/view>

#### Liste des annexes ci-dessous

- **Exemple de récolte dessinée :** [GAIA W5 Collecte Stuck FR](#)
- **Exemple de récolte en photos :** du minute 20 au 26 de la vidéo  
<https://vimeo.com/419489116>