

# LE SOLEIL BRILLE SUR ... / TOUS CEUX QUI

## Objectif

- Réguler l'énergie
- Créer du lien

## Type d'outil

- Exercices corporels ou sensoriels

## Taille du groupe

- De 6 à 12 personnes
- De 13 à 30 personnes
- Plus de 30 personnes

## Durée

- variable

## Faisable à distance ?

Cette méthode se base bien trop sur le présentiel pour être adaptée à distance

## Déroulé détaillé

On dispose des chaises en cercle : une chaise de moins que de participant·e·s. Une personne au centre énonce une affirmation "Le soleil brille sur ... celles et ceux qui sont de bonne humeur" : toutes et ceux qui sont de bonne humeur se lèvent et doivent trouver une autre chaise que celles sur laquelle ils étaient assis·e·s. La personne qui n'arrive pas à se rasseoir va au centre et invente une nouvelle phrase pour faire se lever les participant·e·s.

C'est l'occasion de visualiser des choses sur les participant·e·s sans obligation de s'exprimer sur le détail.

On peut accèss l'animation sur des questions très pros ou très en lien avec le sujet des animations qui suivront, ou inventer aussi des questions plus piquantes pour apprendre des choses sur ses collègues ;-)

Une attention particulière est à porter aux personnes fragiles : ça peut bousculer physiquement !

## Matériel nécessaire

des chaises

## Licence d'utilisation la ressource

CC BY SA

## Aut·eur·rice·s ou historique des contributions

Louise Didier

## État de la ressource

Diffusable

## Contribut·eur·rice·s ayant expérimenté cet outil

- Romain Lalande
- Laurent Marseault
- Célia Goncalves / Animacoop
- Audrey Auriault /GARC.ESS
- Louise Didier