

Savoir être du formateur

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

Avant une séance

- Prendre du temps pour se centrer et s'ancrer ; ouvrir la connexion avec la terre et le ciel.
- Se faire du bien, avoir apaisé ses besoins physiologiques, afin d'arriver détendu et avec le maximum de disponibilité corporelle.
- Arriver au maximum vide, sans intention, disposé à aller nulle part, sans envie de résultats, prêt à faire avec ce qui se passe, à lâcher programme et résultats, pour se mettre en phase avec le groupe (expérience, rythmes, ouverture au ressenti, besoins de sécurité, de confiance, d'empathie, etc.).
- Visualiser la salle à distance et y déposer des pétales de roses ou tout autre élément qui nous corresponde.
- Si elle est présente, rester avec la peur, l'appréhension face aux chaises vides, la regarder bouger. Quand les participants arrivent, l'état intérieur est souvent différent.
- En plaçant les chaises, mettre une attention pour y déposer une énergie d'accueil et de tranquillité.
- Employer l'ouverture au niveau du cœur. Pratiquer une extension de conscience, tenir le groupe dans son cœur et y mettre une émotion de tranquillité.
- Irradier dans la pièce une énergie d'amour, de bienveillance ou de célébration.
- « Habiter » la pièce avant que les participants n'arrivent.
- Mettre une attention à la beauté dans la salle : fleurs, décorations, propreté, brûler de la sauge ou de l'encens, diffuser des huiles essentielles ou des fleurs de Bach ...

Pendant une séance

- 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

Savoir être du formateur

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.