

Exercices de Validation®

<p>Thème Les questions fermées, imprécises, ambiguës, offrent des possibilités de choix et facilitent la réponse.</p>	<p>Nom de l'exercice Ambiguïté.</p>
<p>But de l'exercice Pratiquer la technique de l'ambiguïté " .</p> <p>Gestion du temps 2x10 min. Discussion : 10 min.</p> <p>Forme sociale du groupe Exercice individuel.</p> <p>Matériel requis. Rien</p> <p>Conseils</p> <ul style="list-style-type: none"> ° Veiller à énoncer clairement le but de l'exercice avant de commencer. ° Poser des questions ouvertes pendant la discussion. ° Récapituler, lors de la discussion de groupe. 	<p>Description</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'enseignant invite les participants à se choisir un partenaire. 2. L'un sera A, l'autre, B. 3. L'enseignant convie les participants à se "centrer" par la respiration. 4. L'enseignant invite A à fermer les yeux, à se remémorer une comptine, un dicton, un court poème, un exercice d'articulation (<i>je veux et j'exige</i>) et à le garder en tête. B est invité(e) à garder les yeux ouverts et à calibrer. 5. Par suggestions visuelles, auditives et kinesthésiques, l'enseignant guide A dans un retour sur lui-même qui l'amène à penser à une personne aimée. 6. Dès que A se remémore la présence de la personne aimée, l'enseignant l'invite à prendre conscience des émotions qu'il/elle ressent. Il peut s'agir de colère, si A a récemment éprouvé ce sentiment à l'égard de cette personne; de tristesse, parce que cette personne lui manque; ou encore de crainte ou d'inquiétude à son sujet. Il peut s'agir aussi d'un sentiment d'amour et de bonheur. Dès que A est conscient(e) de son émotion dominante, B est de nouveau invité(e) à calibrer et à ressentir les sentiments qui montent en lui/elle. 7. A est invité(e) à ouvrir les yeux et à exprimer ses émotions verbalement à travers la comptine, le dicton ou l'exercice d'articulation, qu'il/elle répète à plusieurs reprises. Par exemple : "<i>Si six scies scient six cigares, 606 scies scient 606 cigares.</i>" 8. B interroge A sur ses sentiments à l'aide d'un questionnaire vague, ambigu : « Est-ce difficile ? Dur ? Doux ? Beau ? Est-ce amusant ? » 9. A répond "oui " lorsque la question vague, ambigu correspond à son ressenti et " non ", quand elle ne correspond pas. 10. Les réactions de chacun sont discutées avec le groupe au complet. <p>Variations :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'exercice peut être répété après inversion des rôles. 2. L'exercice peut se faire à trois (A, B et C) : B exprime l'émotion, avec émotion et C pose les questions imprécises, ambiguës, sur l'émotion ressentie.

Exercices de Validation.

<p>Thème Poser la question opposée peut aider les gens à explorer leurs émotions ou des situations douloureuses et, peut-être, à trouver les solutions ou les stratégies d'adaptation possibles.</p>	<p>Nom de l'exercice Poser une question opposée.</p>
<p>But de l'exercice Pratiquer la technique de validation et en faire l'expérience, en posant la question opposée.</p> <p>Gestion du temps Selon la taille du groupe, 20 minutes + 10 minutes de discussion.</p> <p>Forme sociale du groupe Groupe au complet</p> <p>Matériel requis. Ballon léger.</p> <p>Conseils Expliquer clairement l'exercice dès le début.</p>	<p>Description</p> <ol style="list-style-type: none">1. Le groupe s'assied en cercle, concentré sur l'exercice.2. L'enseignant commence à raconter une anecdote chargée de sentiments désagréables. Par exemple: le heurt de la sonnerie du réveil-matin. L'enseignant s'implique fortement en relatant la situation avec émotion.3. L'Enseignant lance ensuite un ballon à une participante et lui demande de poser la question opposée : « Arrive-t-il que la sonnerie du réveil ne vous dérange pas, le matin ? »4. Après cette démonstration, la participante qui tient maintenant le ballon est invitée à parler d'une situation chargée d'émotions, puis à lancer le ballon à quelqu'un d'autre dans le cercle. La personne qui attrape le ballon essaie à son tour la technique de la question opposée.5. Lorsque tout le monde a eu l'occasion de pratiquer la technique, on procède à l'échange des expériences. Les questions ouvertes aident à stimuler la discussion. <p>Cette technique se pratique généralement avec des personnes en phase 1.</p> <p>Variations :</p> <p>Cet exercice peut s'exécuter soit par couple de partenaires (A et B) soit en petit groupe.</p>

Exercices de Validation®

<p>Thème Combinaison de plusieurs techniques</p>	<p>Nom de l'exercice Voyage en ballon</p>
<p>But de l'exercice Employer plusieurs techniques de validation en même temps.</p> <p>Gestion du temps 30 minutes, y compris réactions.</p> <p>Forme sociale du groupe Partenaires : A et B</p> <p>Matériel requis (si nécessaire)</p> <p>Conseils Veiller à indiquer le but de l'exercice dès le début. Décrire clairement l'exercice avant de commencer. L'enseignant doit être prêt/e à gérer les émotions intenses des participantes et à soutenir B dans l'usage des techniques de validation.</p> <p>Poser des questions ouvertes pendant la discussion. Récapituler les points importants en fin d'exercice.</p> <p>Attention ! La prudence s'impose dans cet exercice : Beaucoup de participantes expriment des émotions associées à de vieilles histoires non résolues. Soyez prêt/e à toute éventualité.</p>	<p>Description</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les participants se répartissent en couples de partenaires et décident de qui sera A et qui B. 2. L'enseignant invite tous les participants à se centrer. 3. A ferme les yeux. B observe et calibre. 4. L'enseignant guide A dans un voyage en ballon, par suggestions visuelles, auditives et kinesthésiques. A voyage en montgolfière dans l'imaginaire, retournant, selon ce que A souhaite, par pas de 5 à 10 ans jusqu'au temps où il/elle avait 13 ans. A quitte la nacelle et entre dans la maison où il/elle habitait alors. Derrière la porte, A rencontre quelqu'un qui lui manque, qu'elle aimait ou avec qui il lui reste des choses à régler. Au moment de cette rencontre, A est invitée(e) à ouvrir les yeux et à dire ce qu'il/elle a envie de dire. B valide les sentiments de A, à l'aide de toutes les techniques appropriées. 5. Quand les sentiments ont été exprimés, A et B peuvent parler de ce qui s'est passé. Quelles techniques ont été bénéfiques; lesquelles non ? Qu'est-ce qui a aidé A et qu'est-ce qui n'a pas aidée(e) ? Qu'est-ce que A n'a pas saisi dans ce que B lui a renvoyé ? 6. On procède ensuite à l'échange des expériences avec le groupe au complet. <p>Variations :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'exercice peut être répété après inversion des rôles. 2. L'exercice peut se faire par groupes de 3 : A, B et C. 3. Plutôt qu'une montgolfière - beaucoup de personnes ont peur de l'altitude- on pourra utiliser des "bottes de sept lieues", une limousine grand luxe, un train ou un autocar pour ce retour dans le passé. <p>Plutôt que de ramener les participantes à l'adolescence, l'enseignant pourra les reconduire à l'âge où elles étaient écolières et leur faire rencontrer quelqu'un dans l'école de leur enfance.</p>

Exercices de Validation®

Thème La calibration consiste à observer attentivement l'autre et à s'ajuster à sa personne.	Nom de l'exercice Calibration
But de l'exercice Pratiquer l'art du calibrage. Gestion du temps 2x10 min. Discussion : 10 min. Forme sociale du groupe Partenaires – A et B Matériel requis (si nécessaire) Conseils Veiller à énoncer clairement le but de l'exercice avant de commencer. Poser des questions ouvertes pendant la discussion. Récapituler lors de la discussion de groupe.	Description <ol style="list-style-type: none">1. L'enseignant invite les participants à choisir un partenaire.2. L'un sera A et l'autre, B.3. L'enseignant aide les participants à se centrer grâce à leur respiration.4. L'enseignant invite A à fermer les yeux. B est invité(e) à garder les yeux ouverts et à calibrer.5. Par suggestions visuelles, auditives et kinesthésiques, l'enseignant entraîne A à penser à une personne aimée.6. L'enseignant invite A, dès qu'il/elle imagine fortement la présence de la personne aimée, à prendre conscience des émotions qu'elle éprouve. Il peut s'agir de colère si A a récemment ressenti ce sentiment à l'égard de cette personne. Cela peut-être aussi de la tristesse, parce que cette personne manque à A; de la crainte, voire de l'inquiétude au sujet de la personne aimée. Peut-être s'agit-il d'un sentiment d'amour, de bonheur. Dès que l'émotion dominante de A devient claire, B est invitée à calibrer et à prendre conscience du sentiment qui se manifeste ainsi.7. Tandis que A s'attarde sur ses souvenirs et ses sentiments à l'égard de la personne aimée, B est invité(e) à se concentrer totalement sur les moindres changements qui se manifestent chez A (expression du visage, position du corps, mouvement des bras, respiration, etc.) et à ajuster son corps, petit à petit, sur ce qu'elle observe : comme avec un instrument de musique, B doit s'accorder à A.8. Lorsque la classe paraît prête, l'enseignant invite A à ouvrir les yeux et à regarder sa partenaire (B) et l'émotion qu'elle reflète.9. A dit à sa partenaire ce qu'il/elle a ressenti.10. Les expériences sont discutées avec le groupe au complet. <p>Variations :</p> <ol style="list-style-type: none">1. L'exercice peut être répété après inversion des rôles.2. L'exercice peut se faire en groupes de 3 : A, B et C. C observe et critique B.3. L'exercice peut être poursuivi pour pratiquer la technique « Dire l'émotion avec émotion », comme suit : <p>Quand B estime avoir atteint l'empathie, elle exprime l'émotion avec émotion. A peut répondre.</p>

Exercices de Validation ®.

<p>Thème. Le fait de se centrer permet d'être ouvert à tout ce qui peut survenir.</p>	<p>Nom de l'exercice. Se centrer à l'aide d'une couleur.</p>
<p>But de l'exercice. Se servir de sa respiration et de la visualisation d'une couleur pour parvenir à « se centrer ».</p> <p>Temps nécessaire. 10 mn Interprétation : 10 mn.</p> <p>Forme sociale du groupe. Exercice individuel.</p> <p>Matériel à prévoir. Aucun.</p> <p>Objectifs de l'exercice. Clarifier les buts de l'exercice. Le décrire clairement avant de commencer. Au cours de la discussion, poser des questions ouvertes.</p> <p>Pendant l'exercice, Observer les participants et explorer les sentiments exprimés avec empathie.</p> <p>A la fin, récapituler les points importants.</p>	<p>Déroulement.</p> <ol style="list-style-type: none">1. L'enseignant invite les participants à se tenir debout, jambes légèrement écartées.2. Après un exercice de relâchement, les participants sont invités à fermer les yeux et à poser une main à environ 5 cm sous le nombril.3. L'enseignant invite les participants à inspirer par le nez et expirer par la bouche.4. L'enseignant invite les participants à visualiser un arc qui suivrait leur respiration à travers leurs narines, leur tête, leur cou, leur poitrine, en visualisant la façon dont elle évolue jusqu'à leur ventre, à l'endroit où leur main est posée, en leur « centre » et ressort ensuite par leur bouche.5. L'enseignant invite ensuite les participants à s'intéresser à eux-mêmes pendant un moment.6. L'enseignant les invite maintenant à imaginer que leur corps est entouré par un ballon rempli de leur couleur de prédilection.7. Les participants s'imprègnent de cette couleur et la laisse envahir leur cerveau, leur cou, leurs épaules, leurs bras et leurs mains, leur poitrine, leur ventre, leurs hanches et leurs jambes, jusqu'à leurs pieds, pour en extraire leurs blocages physiques, mentaux et émotionnels.8. Dès que leur corps tout entier est rempli de couleur, les participants sont invités à imaginer qu'elle devient encore plus intense.9. Cela fait, les participants ouvrent les yeux.10. Le groupe tout entier est invité à échanger sur ce que chacun a ressenti. <p>Variantes.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Se centrer, grâce à la musique (chanson préférée- auditif).2. Se centrer grâce au mouvement (kinesthésique).3. Grâce à la respiration.4. Avec l'usage de son propre champ d'énergie.

Exercices de Validation®

<p>Thème Trouver la distance ou proximité appropriée, dans les relations personnelles, en termes de respect et d'appréciation.</p>	<p>Nom de l'exercice</p> <p>Trouver la "distance de confort". (Proximité et distance – votre propre zone de confort).</p>
<p>But de l'exercice Apprendre à déterminer l'espace personnel d'autrui et à le respecter, par le maintien d'une distance confortable.</p> <p>Gestion du temps 20 minutes avec discussion</p> <p>Forme du groupe Partenaires A et B</p> <p>Matériel requis (si nécessaire)</p> <p>Conseils</p> <ul style="list-style-type: none">° Commencer par démontrer l'exercice.° Veiller à ce que les participants se centrent avant de commencer.° Poser des questions ouvertes pour diriger la discussion.° Récapituler les points importants en fin d'exercice.	<p>Description</p> <ol style="list-style-type: none">1. L'enseignant invite chaque participant à trouver un/une partenaire qu'il/elle ne connaît pas très bien.2. Un partenaire sera A, l'autre B.3. L'enseignant invite les participants à se placer face à face, à environ un mètre de distance.4. Les participants sont invités à se centrer.5. B est invité(e) à imaginer la distance la plus courte à laquelle elle peut accepter de se trouver de A.6. A est invité(e) à se rapprocher lentement de B tout en racontant à B une histoire neutre. A essaie de trouver la distance la plus appropriée et s'arrête.7. B dit à A si elle se sent à l'aise à cette distance. Si non, A réessaie jusqu'à trouver la distance confortable.8. A essaie ensuite de se rapprocher et de reculer d'un pas pour tester la différence que les deux partenaires ressentent.9. Les partenaires changent de rôle et répètent l'exercice.10. L'enseignant récapitule l'expérience : La proximité et la distance sont une question de confiance, de confort ou de manque de confort, selon les conventions sociales, les rôles de chacun, les sentiments et l'énergie physique. <p>Variations</p> <p>Les deux partenaires, et pas seulement A, se rapprochent l'un de l'autre.</p>

Exercices de Validation®

<p>Thème : Intérioriser un principe</p>	<p>Nom de l'exercice Trouver un mécanisme d'adaptation du passé qui puisse être utilisé dans le présent</p>
<p>But de l'exercice Recueillir des expériences selon le principe de la recherche d'un mécanisme d'adaptation</p> <p>Gestion du temps 2 x 10 min. Discussion : 10 min.</p> <p>Forme du groupe Partenaires : A et B</p> <p>Matériel requis (si nécessaire)</p> <p>Conseils</p> <ul style="list-style-type: none"> ° Il est important de clarifier les buts de l'exercice, ainsi que la façon dont il se déroule, dès le début. ° Recourir aux questions ouvertes pour la discussion, en fin d'exercice. ° Récapituler l'expérience du groupe en fin d'exercice. 	<p>Description</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'enseignant invite les participants à choisir un partenaire. 2. L'un sera A, l'autre, B. 3. L'enseignant aide les participants à se centrer par la respiration. 4. L'enseignant invite A à fermer les yeux. B est invité(e) à garder les yeux ouverts et à calibrer son/sa partenaire. 5. Au moyen de suggestions visuelles, auditives et kinesthésiques, l'enseignant guide A pour lui faire imaginer une expérience avec une autre personne où A ne s'est pas senti(e) valorisé(e) ou compris(e). 6. L'enseignant invite A à ouvrir les yeux dès que les émotions de l'expérience passée sont ressenties et à exprimer ses sentiments à B. 7. La tâche de B consiste à employer les techniques de validation verbales envers A, pourvu que A ait les yeux ouverts. Quand A lui a exprimé ses sentiments, B l'invite à penser à une expérience similaire et à un mécanisme d'adaptation qu'il/elle a utilisé dans le passé. Par exemple : Avez-vous jamais ressenti ce sentiment dans le passé ? Avez-vous jamais eu l'impression d'être incompris(e) dans le passé ? Qu'est-ce qui vous avait alors aidé ? Cela pourrait-il vous aider aujourd'hui ? 8. En fin de conversation, A et B discuteront ensemble de ce qui s'est passé. Les expériences des partenaires pourront ensuite être partagées avec le groupe au complet. 9. Il sera bon pour le groupe de récapituler les faits : les adultes ont développé une expérience de vie et des stratégies qui les aident dans les situations de conflit. Le souvenir d'une stratégie du passé peut aider à alléger les problèmes du présent. <p>Variations :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'enseignant démontre l'exercice avec une participante. 2. L'exercice est répété après inversion des rôles.

Exercices de Validation®

Thème L'apprentissage de la petite enfance persiste	Nom de l'exercice L'apprentissage de la petite enfance persiste
But de l'exercice Faire l'expérience de ce principe et mieux le comprendre. Gestion du temps 2 x 5 min. Forme du groupe Partenaires – A et B Matériel requis (si nécessaire) Lacets pour les participantes qui ne portent pas de chaussures à lacets. Conseils ° Veiller à énoncer clairement le but de l'exercice avant de commencer. ° Poser des questions ouvertes pendant la discussion. ° Récapituler lors de la discussion de groupe.	Description <ol style="list-style-type: none">1. L'enseignant invite les participants à choisir un partenaire.2. L'un des deux sera A et l'autre, B.3. A et B s'asseyent de manière à garder le contact oculaire.4. A est invité(e) à lacer les chaussures de B, qui observe l'opération. B lace ensuite les chaussures de A tandis que A l'observe.5. Les participant(e)s expriment leurs réactions à leurs partenaires puis décrivent leur expérience au groupe tout entier.6. Le groupe récapitule l'expérience. L'enseignant doit indiquer clairement que lacer ses chaussures est une compétence apprise à un jeune âge et intégrée de telle manière qu'elle s'exécute inconsciemment plus tard dans la vie. On ne devient conscient du concept de « persistance de l'apprentissage de la petite enfance » que quand on doit lacer les chaussures de quelqu'un d'autre. Variations : <ol style="list-style-type: none">1. Cet exercice peut s'effectuer individuellement.

Exercices de Validation®

<p>Thème</p> <p>Quand on ne voit plus bien, on voit de son regard intérieur. Quand on n'entend plus bien, on écoute avec ses oreilles intérieures...</p>	<p>Nom de l'exercice</p> <p>« Images eidétiques, images intérieures »</p>
<p>But de l'exercice Faire l'expérience de ce principe.</p> <p>Gestion du temps 10 min. 20 min. de discussion après l'exercice</p> <p>Forme du groupe Exercice individuel</p> <p>Matériel requis (si nécessaire)</p> <p>Conseils</p> <ul style="list-style-type: none"> ° Clarifier le but de l'exercice avant de commencer. ° Veiller à expliquer suffisamment l'exercice avant de commencer. ° Poser des questions ouvertes, pendant la discussion suivant l'exercice. ° Récapituler les principaux points de la discussion en fin d'exercice. 	<p>Description</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'enseignant invite les participants à s'asseoir confortablement et à fermer les yeux. 2. Il/elle aide le groupe à se centrer par la respiration. 3. L'enseignant invite les participants à se souvenir de la première personne qu'elles ont vue ce matin. Il/elle fait apparaître « l'image intérieure » au moyen de suggestions visuelles, auditives et kinesthésiques. 4. Les participants sont ensuite invités à ouvrir les yeux et à raconter leur expérience. 5. L'enseignant et les participants récapitulent ce qui a été dit ; nous gardons en nous des souvenirs visuels, auditifs et kinesthésiques qui peuvent être stimulés ou activés dans certaines conditions (de manière consciente ou inconsciente). 6. L'enseignant clarifie la différence entre une image eidétique et une hallucination. <p>Variations :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'enseignant démontre cet exercice avec une participante. 2. Plutôt que le souvenir de la première personne vue, l'enseignant peut inviter les participantes à rappeler un autre souvenir : une personne aimée, ou des vacances. <p>L'exercice peut s'effectuer par paires de participantes, A et B.</p> <p>Note. La mémoire eidétique, mémoire photographique, ou encore mémoire absolue, est la faculté de se souvenir d'une grande quantité d'images, de sons, ou d'objets dans leurs moindres détails. On trouve aussi l'orthographe mémoire éidétique.</p> <p>On dit que beaucoup d'artistes et compositeurs connus ont probablement une mémoire eidétique, comme Mozart. Il est cependant possible que leurs facultés mnésiques soient dues à un entraînement intense dans leurs domaines artistiques respectifs, puisqu'ils y consacraient une large portion de leur temps de veille. Cela pourrait ainsi rendre compte de ces étonnantes aptitudes. La mémoire eidétique n'est pas à confondre avec l'hypermnésie qui est une pathologie.</p>

Exercices de Validation®

<p>Thème Les sentiments douloureux exprimés dans le cadre d'une relation de confiance et validés perdent de leur intensité.</p>	<p>Nom de l'exercice Empathie et adaptation.</p>
<p>But de l'exercice Faire pleinement l'expérience de ce principe et l'intégrer.</p> <p>Gestion du temps 10 min. Discussion : 20 min.</p> <p>Forme du groupe Exercice individuel</p> <p>Matériel requis (si nécessaire) Instrument rythmique pour chaque participante</p> <p>Conseils</p> <ul style="list-style-type: none">° Veiller à énoncer clairement le but de l'exercice avant de commencer.° Poser des questions ouvertes pendant la discussion.° Récapituler lors de la discussion de groupe.	<p>Description</p> <ol style="list-style-type: none">1. Un participant du groupe est choisi. La personne choisie exprime différents sentiments, les uns après les autres, à l'aide d'un tambour ou d'un autre instrument.2. Les autres participants sont invités à se centrer et à s'adapter au rythme de la personne qui joue du tambour avec émotion.3. Pour évoquer chaque sentiment, l'enseignant la guide à exprimer ses sentiments en jouant du tambour par des questions ouvertes. Par exemple: "Souvenez-vous d'une situation où vous étiez en colère. Qu'avez-vous vu ? Qu'avez-vous entendu ? Qu'avez-vous ressenti ? Qui était là ? Qu'est-ce qui vous a mis le plus en colère?" Quand l'intéressé(e) ressent vraiment de l'émotion, il/elle commence à jouer du tambour au rythme de cette émotion. L'enseignant continue à guider l'exercice en l'orientant vers ses sentiments de tristesse, de crainte et enfin d'amour.4. Le participant exprime ses sentiments les uns après les autres en jouant du tambour.5. Les autres participants s'adaptent avec empathie à celui/celle qui exprime ses sentiments et jouent de leur tambour selon le même rythme.6. Les participants partagent l'expérience avec le groupe, en parlant de ce qui est arrivé pendant que s'exprimait chacune des émotions. chaque émotionVariations : <ol style="list-style-type: none">1. Chacune des quatre émotions est ressentie et exprimée par différents participants.2. Une ou deux émotions sont exprimées. La colère et l'amour sont les plus faciles à exprimer.3. Cet exercice peut se faire en petits groupes ou par paires (A et B).4. Le tambour peut être remplacé par un frappement du pied.

Exercices de Validation®

<p>Thème</p> <p>La validation, l'écoute sensible amènent la confiance ; la confiance apporte la sécurité ; la sécurité est source de force. La force stabilise les sentiments de confiance en soi.</p>	<p>Nom de l'exercice</p> <p>L'Empathie au lieu de la confrontation, de l'ignorance, de la diversion</p>
<p>But de l'exercice Faire l'expérience de la différence entre l'écoute empathique, la confrontation, la minimalisation, la diversion ou l'ignorance.</p> <p>Gestion du temps 2 x 10 min. Discussion : 10 min.</p> <p>Forme du groupe Partenaires A et B</p> <p>Matériel requis (si nécessaire)</p> <p>Conseils ° Veiller à énoncer clairement le but de l'exercice avant de commencer. ° Poser des questions ouvertes pendant la discussion. ° Récapituler lors de la discussion de groupe.</p>	<p>Description</p> <ol style="list-style-type: none">1. L'enseignant invite les participants à choisir un partenaire.2. Un partenaire sera A et l'autre, B.3. L'enseignant aide les participants à se centrer par la respiration.4. L'enseignant invite A à fermer les yeux et B à garder les yeux ouverts et à calibrer A.5. À l'aide de suggestions visuelles, auditives et kinesthésiques, l'enseignant invite A à penser à une expérience où A s'est senti(e) incompris(e) et non valorisé(e).6. L'enseignant invite A à ouvrir les yeux lorsque l'expérience et les émotions associées à cette expérience sont ressenties, et à exprimer ses sentiments à B.7. B ignore, rationalise ou détourne ce que dit A.8. L'expérience est ensuite discutée entre partenaires puis avec le groupe au complet.9. A est ensuite invité(e) à refermer les yeux et à recréer la même situation avec ses émotions.10. Cette fois B répond à A dans un esprit de franchise, de respect et d'écoute non critique et bienveillante.11. L'expérience est discutée entre partenaires puis avec le groupe au complet. <p>Variations.</p> <ol style="list-style-type: none">1. L'enseignant démontre l'exercice avec un(e) participant(e).2. L'exercice est répété après inversion des rôles.

Exercices de Validation®

Thème Expérience d'un total manque de réaction au contact de personnes complètement amorphes..	Nom de l'exercice Expérience de la phase 4
But de l'exercice Faire l'expérience d'une personne en phase 4. Gestion du temps 20 minutes avec discussion Forme du groupe Exercice individuel Matériel requis (si nécessaire) Couverture sur laquelle s'étendre, si nécessaire. Conseils ° Dès le début, veiller à énoncer clairement le but de l'exercice. ° Poser des questions ouvertes pendant la discussion. ° Récapituler les points importants à la fin.	Description <ol style="list-style-type: none">1. L'enseignant invite les participants à s'asseoir ou s'étendre confortablement.2. L'enseignant conduit un exercice de relaxation par des suggestions visuelles, auditives et kinesthésiques.3. Dès que les participants sont détendus, l'enseignant observe environ 20 secondes de silence. Il/elle se met ensuite à marcher dans la pièce, secoue un trousseau de clés, laisse tomber des objets sur le sol, secoue la porte ou ferme les rideaux, murmure et, avec un foulard, touche légèrement les jambes ou les bras de chaque participant.4. Après un nouveau moment de silence, l'enseignant invite les participants à inspirer et à expirer profondément, à revenir au présent, à ouvrir les yeux et à se rasseoir.5. L'ensemble du groupe de participants partage ses expériences. Les points importants à retenir sont les suivants :<ul style="list-style-type: none">- même les personnes profondément repliées sur elles-mêmes ont une vie affective interne et ont besoin de simples et clairs signaux d'acceptation du milieu pour bâtir des relations avec le monde extérieur.- une avalanche d'irritations ou de stimulations indifférentes accroît le retrait interne.

Exercices de Validation®

Thème Comment établir un contact oculaire proche et honnête	Nom de l'exercice. Contact visuel et Validation 1.
But de l'exercice Reconnaître l'importance du contact oculaire lors de la validation. Gestion du temps 2 x 5 minutes Forme du groupe Partenaires : A et B Réactions du groupe au complet Matériel requis (si nécessaire) Conseils Poser des questions ouvertes pendant l'échange et après.	Description <ol style="list-style-type: none">1. L'enseignant invite les participants à se répartir par paires – partenaires A et B – et à se tenir dos à dos (sans contact oculaire).2. Un partenaire sera A, l'autre B.3. A imagine une situation où il/elle s'est senti(e) irrité(e) durant le dernier mois écoulé.4. B essaie de valider A sans contact oculaire (questions ouvertes, polarité, imagination de l'opposé, etc.)5. Après quelques minutes, A explique à B ce qu'il/elle a ressenti. L'absence de contact oculaire a-t-elle produit un effet sur l'empathie entre les deux partenaires ou sur les émotions de A ?6. Inverser les rôles.7. B explique ce qu'il/elle a ressenti à A. <p>Le groupe au complet discute ensuite l'exercice, en utilisant des questions ouvertes.</p>

Exercices de Validation®

Thème Importance d'un contact oculaire proche et honnête, dans la validation	Nom de l'exercice Contact visuel et validation II
But de l'exercice Reconnaître l'importance du contact oculaire à l'expression de l'empathie, lors de la validation. Gestion du temps 2x5 min. 5 min. Discussion en groupe au complet Forme du groupe Partenaires A et B Matériel requis (si nécessaire) Conseils Guider la discussion et la critique après l'exercice au moyen de questions ouvertes.	Description <ol style="list-style-type: none">1. L'enseignant invite les participants à choisir un partenaire. L'un sera A, l'autre B.2. A se tient debout et B se met à genoux ou s'accroupit.3. A essaie d'établir le contact oculaire avec B depuis sa position debout et B regarde vers le haut.4. A et B se déplacent dans cette position, pendant un moment dans la pièce. Au bout de 2 minutes, les rôles sont inversés.5. Les participants se rassemblent ensuite, d'abord en petits groupes puis avec le groupe au complet, pour parler de leur expérience.6. L'enseignant et les participants résument l'expérience : le contact oculaire proche et honnête, qui donne le sentiment d'être considéré, doit toujours s'établir au même niveau. L'enseignant doit clarifier la manière dont ce principe s'applique aux différentes positions du corps des très vieilles personnes désorientées. Variations : <ul style="list-style-type: none">• Voir l'exercice "Contact oculaire et Validation I".

Exercices de Validation®

Thème Les mots, les mouvements et les objets peuvent servir à exprimer les sentiments et les besoins.	Nom de l'exercice Lier le comportement au besoin non satisfait Ou aussi ambiguïté
But de l'exercice Pratiquer la technique du lien du comportement à un besoin non satisfait. Gestion du temps 2x10 minutes Discussion : 10 min. Forme du groupe Partenaires A et B Matériel requis Ballon, si désiré Conseils ° Clarifier le but de l'exercice. ° Décrire clairement l'exercice avant de commencer. ° Poser des questions ouvertes pendant la discussion. ° Récapituler les points importants à la fin. Attention ! La prudence s'impose dans cet exercice.	Description <ol style="list-style-type: none">1. L'enseignant invite les participants à choisir un partenaire.2. Un partenaire sera A, l'autre B.3. L'enseignant aide chaque participant à se centrer par la respiration.4. L'enseignant invite A à penser à un nom qu'elle associe à un sens ou à une émotion particulière. Par exemple : maman, livre, voiture, oreiller, enfants, etc. A est invité(e) à prononcer ce mot avec émotion et/ou besoin.5. L'enseignant invite B à essayer de lier le mot à un sentiment ou à un besoin universel, par empathie, respect et appréciation, puis à prononcer une phrase qui lie le mot à ce besoin ou sentiment. Par exemple : « Vous aimez cela. » Ou bien : « Il est très important de travailler dur. » A est invité(e) à dire à B si la phrase prononcée exprime bien son sentiment ou besoin.6. La discussion suit en groupe au complet Variations : <ol style="list-style-type: none">1. L'exercice peut être répété après inversion des rôles. L'exercice peut se faire avec le groupe au complet, à l'aide d'un ballon.

Exercices de Validation®

<p>Thème Les personnes en phase 3 s'ouvrent à la communication lorsque leurs mouvements leur sont reflétés avec empathie.</p>	<p>Nom de l'exercice Mouvements miroir.</p>
<p>But de l'exercice Pratiquer la technique non verbale du miroir.</p> <p>Gestion du temps 10 minutes + 10 minutes de discussion</p> <p>Forme sociale du groupe Partenaires – A et B</p> <p>Matériel requis (si nécessaire)</p> <p>Conseils <ul style="list-style-type: none"> ° Veiller à énoncer clairement les buts de l'exercice. ° Décrire clairement l'exercice avant de commencer. ° Poser des questions ouvertes pendant la discussion. ° Récapituler les points importants à la fin. </p>	<p>Description</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'enseignant invite les participants à choisir un partenaire. 2. Un partenaire sera A et l'autre, B. 3. L'enseignant aide les participants à se centrer par leur respiration. 4. L'enseignant invite A à fermer les yeux. B est invité(e) à garder les yeux ouverts et à calibrer. 5. L'enseignant invite A à imaginer une situation, au travail où, juste avant la fin de la journée, on lui demande de rester plus tard, alors que A a un rendez-vous fixé depuis deux semaines déjà. L'enseignant aide A à entrer dans cette situation imaginaire au moyen de suggestions visuelles, auditives et kinesthésiques. Le voyage imaginaire continue : A est maintenant chez elle, se prépare à aller à son rendez-vous et se brosse les dents. L'enseignant invite A à ouvrir les yeux et à commencer à « se brosser les dents » avec l'émotion qu'elle ressent. 6. Dès que A commence à se brosser les dents, B se fait le miroir de ses mouvements avec acceptation et respect, jusqu'à ce que le mouvement de A ralentisse. 7. A exprime à B sa réaction à l'expérience du miroir. 8. Le groupe récapitule l'expérience. L'enseignant peut poser les questions suivantes pour mener la discussion : dans quelles circonstances le miroir peut-il être considéré comme de l'imitation ? Pendant combien de temps et avec quel type d'énergie peut-on se faire le miroir d'une situation ? <p>Variations :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'exercice peut être répété après inversion des rôles. 2. L'exercice peut se faire en groupes de 3 – A, B et C. 3. Les participantes peuvent déterminer elles-mêmes quel mouvement exprimer avec émotion.

Exercices de Validation®

<p>Thème Le chant et la musique offrent un très bon mode d'expression des sentiments. Ils leur donnent de l'espace et de la résonance.</p>	<p>Nom de l'exercice Musique</p>
<p>But de l'exercice Découvrir les effets du chant sur l'énergie et les émotions.</p> <p>Gestion du temps 10 minutes, y compris la discussion.</p> <p>Forme du groupe Groupe au complet</p> <p>Matériel requis (si nécessaire)</p> <p>Conseils</p> <ul style="list-style-type: none">° Veiller à énoncer clairement le but de l'exercice avant de commencer.° Poser des questions ouvertes pendant la discussion.° Récapituler lors de la discussion de groupe.	<p>Description</p> <ol style="list-style-type: none">1. L'enseignant invite les participants à former deux rangs se faisant face, de sorte que chaque participant ait directement en face d'elle/de lui quelqu'un avec qui elle puisse établir le contact oculaire.2. L'enseignant entonne la chanson « Frère Jacques » ou une autre chanson populaire que toutes les participants connaissent et peuvent chanter aisément.3. L'enseignant aide les participants à se centrer par leur respiration.4. L'enseignant invite chaque participant à établir le contact oculaire avec la personne qui se trouve en face d'elle et à chanter avec elle et avec énergie, la chanson choisie. L'enseignant invite chaque participant à visualiser un arc s'étendant de sa bouche au sternum de sa/son partenaire. L'enseignant commence à chanter et les participants se joignent à lui/elle avec énergie.5. L'enseignant invite ensuite les participants à chanter la chanson dans chacune des 4 émotions de base.6. L'exercice est ensuite discuté avec le groupe au complet. Qu'est-ce qui a changé à chaque version de la chanson? En quoi le rythme, la force du chant et son tempo ont-ils changé? Que s'est-il passé, au niveau du contact oculaire, lors de chaque chanson? <p>Variations : Exercice par paires avec partenaires A et B : A réfléchit un moment à son émotion dominante et chante à B une chanson connue, en exprimant son émotion. Avec empathie, B se joint à A et chante selon la même émotion.</p>

Exercices de Validation®

<p>Thème Le chant et la musique sont un très bon mode d'expression des sentiments. Ils donnent de l'espace et de la résonance aux sentiments.</p>	<p>Nom de l'exercice Musique 2</p>
<p>But de l'exercice Découvrir les effets du chant sur l'énergie et les émotions.</p> <p>Gestion du temps 40 minutes, y compris la discussion, ou moins, selon la quantité de musique utilisée</p> <p>Forme du groupe Groupe au complet</p> <p>Matériel requis (si nécessaire) CD de musique, d'époques et de cultures différentes ;</p> <p>Conseils</p> <ul style="list-style-type: none"> ° Veiller à énoncer clairement le but de l'exercice avant de commencer. ° Poser des questions ouvertes pendant la discussion. ° Récapituler lors de la discussion de groupe. 	<p>Description</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'enseignant invite les participants à s'asseoir en cercle et, pendant une demi-heure, à écouter, simplement, la musique jouée. Ceux des participants qui le désirent, peuvent chanter ou danser au son de la musique. Les participants doivent être conscients de leurs réactions, quand ils/elles aiment particulièrement une chanson ou qu'ils/elles se sentent particulièrement mal à l'aise. 2. L'enseignant fait jouer le CD. 3. Les réactions personnelles des participants sont discutées : « Quelles sont les chansons que vous avez trouvées particulièrement agréables – ou non ? Qu'avez-vous fait quand la musique n'était pas agréable ? Que s'est-il passé quand la musique a stimulé en vous certaines émotions ? » 4. L'enseignant et les participants récapitulent ce qui a été dit : dans la validation, la musique se choisit individuellement, en fonction de l'histoire personnelle, de la culture et de la génération de la très vieille personne désorientée. Un agent de validation doit connaître au moins 5 chansons appropriées aux sentiments et aux besoins. Les chansons doivent être interprétées avec l'émotion appropriée. Un agent de validation ne chante pas seulement pour le plaisir de chanter. <p>Variations : Les participants apportent leur chanson préférée sur CD. Les chansons sont jouées une à une, sans indiquer la personne qui les a apportées. Les autres essaient par calibrage d'identifier la personne qui a apporté chaque chanson.</p>

Exercices de Validation®

<p>Thème Poser la question extrême</p>	<p>Nom de l'exercice Polarité - Poser la question extrême</p>
<p>But de l'exercice Pratiquer la technique « Poser la question extrême »</p> <p>Gestion du temps 2x10 min. Discussion : 10 min.</p> <p>Forme du groupe Partenaires – A et B</p> <p>Matériel requis (si nécessaire)</p> <p>Conseils</p> <ul style="list-style-type: none"> ° Veiller à énoncer clairement le but de l'exercice avant de commencer. ° Poser des questions ouvertes pendant la discussion. ° Récapituler lors de la discussion de groupe. 	<p>Description</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'enseignant invite les participants à choisir un partenaire. 2. Un partenaire sera A et l'autre, B. 3. L'enseignant aide les participants à se centrer par leur respiration. 4. L'enseignant invite A à fermer les yeux. B est invité(e) à garder les yeux ouverts et à calibrer. 5. Par suggestions visuelles, auditives et kinesthésiques, l'enseignant guide A dans une méditation qui l'amène à penser à une personne aimée. 6. L'enseignant invite A, dès qu'il/elle sent la présence de la personne aimée, à prendre conscience des émotions qu'il/elle ressent. Il peut s'agir de colère si A a récemment ressenti ce sentiment à l'égard de cette personne. Ou peut-être de tristesse, parce que cette personne manque à A. Ou de crainte, ou d'inquiétude, au sujet de la personne aimée. Peut-être s'agit-il d'un sentiment d'amour et de bonheur. A ouvre les yeux dès qu'il/elle est conscient(e) de l'émotion dominante. 7. Dès que A ouvre les yeux, B est invité(e) à explorer l'émotion au moyen de questions ouvertes et respectueuses. Lorsque A est prêt(e) à exprimer ses sentiments, B lui pose la question extrême avec empathie et respect. 8. Les partenaires changent de rôle puis discutent ce qui s'est passé. Les expériences sont partagées avec le groupe au complet. 9. Le groupe récapitule ce qui a été dit.

Exercices de Validation

<p>Thème Quand on reconnaît le sens préféré d'une personne, on peut utiliser des mots-clés visuels, auditifs ou kinesthésiques en parlant avec cette personne, pour faciliter la communication.</p>	<p>Nom de l'exercice Reconnaître le sens préféré d'une autre personne</p>
<p>But de l'exercice Reconnaître le sens préféré d'une autre personne en écoutant leurs choix de mots.</p> <p>Gestion du temps 10 minutes + 10 minutes de critique</p> <p>Forme du groupe Partenaires : A et B</p> <p>Matériel requis (si nécessaire)</p> <p>Conseils</p> <ul style="list-style-type: none">° Expliquer le but de l'exercice avant de commencer.° Poser des questions ouvertes pendant la discussion.	<p>Description</p> <ol style="list-style-type: none">1. L'enseignant invite les participants à se répartir en groupes de deux, A et B.2. Un partenaire sera A et l'autre, B.3. Chacun se centre.4. L'enseignant invite A à fermer les yeux et B à garder les yeux ouverts.5. L'enseignant guide A, par suggestions visuelles, auditives et kinesthésiques, vers une expérience agréable vécue durant le dernier mois écoulé.6. B observe soigneusement les réactions non verbales de A aux suggestions reçues.7. L'enseignant invite A à ouvrir les yeux et à raconter l'expérience agréable à B.8. B prête attention aux mots que A utilise pour décrire l'expérience.9. B dit à A le sens qu'il/elle a le plus utilisé.10. L'enseignant explique plus avant au groupe au complet les autres critères qui peuvent être utilisés pour identifier le sens préféré. <p>Variations :</p> <ol style="list-style-type: none">1. L'exercice est répété après inversion des rôles.2. L'enseignant guide les pensées de A vers une personne aimée et l'invite à décrire cette personne.3. L'enseignant guide A vers une situation générale affectivement chargée. B pose des questions ouvertes sans recours au sens préféré. <p>Exercice du groupe au complet : L'enseignant invite les élèves à fermer les yeux et à imaginer une activité – se brosser les dents, par exemple (devant et à l'arrière) – puis à dire si elles ont d'abord vu, entendu, senti ou goûté l'expérience.</p>

Exercices de Validation®

<p>Thème Évoquer le passé peut être bon pour l'esprit et peut rétablir les connexions d'apaisement.</p>	<p>Nom de l'exercice Évoquer les souvenirs du passé</p>
<p>But de l'exercice Faire l'expérience et pratiquer la technique de validation : Évoquer les souvenirs du passé</p> <p>Gestion du temps 10 minutes + 20 minutes de discussion</p> <p>Forme du groupe Partenaires – A et B</p> <p>Matériel requis (si nécessaire)</p> <p>Conseils ° Expliquer clairement l'exercice avant de commencer. ° Il est important de décrire la population pour laquelle cette technique est la plus probante.</p>	<p>Description</p> <ol style="list-style-type: none">1. L'enseignant invite les participants à choisir un partenaire.2. Un partenaire sera A et l'autre, B.3. L'enseignant aide chaque participant à se centrer par sa respiration.4. A est invité(e) à fermer les yeux ; B garde les yeux ouverts et observe attentivement.5. A imagine une situation difficile récente. L'enseignant guide A au moyen de suggestions visuelles, auditives et kinesthésiques.6. L'enseignant invite A à ouvrir les yeux et à raconter à B, avec émotion, l'expérience vécue.7. L'enseignant invite B à explorer les émotions de A à l'aide de questions ouvertes, puis à l'interroger sur le passé. Ces questions relatives aux événements passés doivent correspondre au thème présenté par A et se rapporter à un vécu concret.8. A indique à B les questions qui lui ont fait du bien et si l'évocation du passé l'a aidé(e) à exprimer ses sentiments.9. L'exercice est ensuite discuté avec le groupe au complet. L'enseignant doit indiquer clairement que l'évocation du passé avec les personnes de phase 1, doit se faire de manière plus factuelle et, avec les personnes de phase 2, avec plus d'émotion. <p>Variations :</p> <ol style="list-style-type: none">1. L'exercice peut être répété après inversion des rôles.2. L'exercice peut aussi servir à pratiquer d'autres techniques verbales - poser la question extrême, trouver un mécanisme d'adaptation - ou une combinaison de techniques.

Exercices de Validation®

<p>Thème</p>	<p>Nom de l'exercice</p> <p>Répéter les mots-clés, reformuler</p>
<p>But de l'exercice Pratiquer la technique : reformuler</p> <p>Gestion du temps 2x5 minutes + Discussion : 10 min.</p> <p>Forme du groupe Partenaires – A et B</p> <p>Matériel requis (si nécessaire)</p> <p>Conseils</p> <ul style="list-style-type: none"> ° Décrire clairement les buts de l'exercice. ° Décrire clairement l'exercice avant de commencer. ° Poser des questions ouvertes pendant la discussion. ° Récapituler les points importants à la fin. 	<p>Description</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'enseignant invite les participants à choisir un partenaire. 2. Un partenaire sera A et l'autre, B. 3. L'enseignant aide les participants à se centrer par leur respiration. 4. L'enseignant invite A à fermer les yeux et B à garder les yeux ouverts et à calibrer. 5. À l'aide de suggestions visuelles, auditives et kinesthésiques, l'enseignant guide A vers une situation où il/elle s'est senti(e) incompris(e) ou non valorisé(e). 6. L'enseignant invite A à ouvrir les yeux dès que l'expérience et les sentiments sont présents, et à rechercher en B quelque chose qui lui rappelle la personne responsable de la négligence ou du manque de respect. 7. A commence à blâmer B de la négligence passée. 8. De manière absolument respectueuse et d'un ton neutre, B répond en reformulant les paroles de A, sans oublier que certaines personnes recourent au blâme en tant que mécanisme d'adaptation et ne veulent pas être confrontées à leurs propres sentiments. 9. Les partenaires échangent l'expérience ressentie avant de discuter les points principaux avec le groupe au complet. 10. L'enseignant récapitule les points importants. <p>Variations :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'exercice peut être répété après inversion des rôles.

Exercices de Validation®

<p>Thème Les symboles sont des personnes ou des objets qui revêtent un sens au-delà de leur sens conventionnel.</p>	<p>Nom de l'exercice Symboles 1</p>
<p>But de l'exercice Comprendre le concept du symbole : un objet du présent peut représenter quelque chose du passé.</p> <p>Gestion du temps 20 minutes avec discussion</p> <p>Forme du groupe Groupe au complet</p> <p>Matériel requis (si nécessaire) Papier taché d'encre.</p> <p>Conseils</p> <ul style="list-style-type: none">° Clarifier les buts de l'exercice.° Décrire clairement l'exercice avant de commencer.° Poser des questions ouvertes pendant la discussion.° Récapituler les points importants en fin d'exercice.	<p>Description</p> <ol style="list-style-type: none">1. L'enseignant donne une feuille de papier tachée d'encre à chaque participant.2. L'enseignant invite les participants à faire appel à leur imagination et à donner spontanément un titre à l'image. Il/elle donne, par exemple, l'instruction « Ceci ressemble à... » et invite les participantes à écrire leur titre sous l'image.3. Les images sont ensuite placées au milieu du cercle ou sur un panneau d'affichage.4. La discussion doit couvrir les points suivants : les taches d'encre ont un sens conventionnel ainsi que de nombreux autres sens. Les associations libres des participants sont individuelles et émotivement chargées. Le sens vient de l'inconscient chez les personnes orientées ; il est parfois collectif ou archétypal. Il est souvent lié à l'histoire personnelle de l'individu. La variété des interprétations des taches d'encre peut être comparée à celle des sens d'une serviette ou d'un chiffon aux yeux d'une très vieille personne désorientée. <p>Variations :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Projeter la vidéo des 4 phases et, avec le groupe au complet, identifier les personnes et les objets utilisés comme symboles.

Exercices de Validation®

<p>Thème Les symboles sont des personnes ou des objets qui, en plus de leur sens conventionnel, évoquent d'autres sens plus personnels.</p>	<p>Nom de l'exercice Symboles 2</p>
<p>But de l'exercice Les participants peuvent pleinement comprendre qu'un objet du présent peut représenter un objet du passé.</p> <p>Gestion du temps 30 minutes, y compris la discussion.</p> <p>Forme du groupe Groupe au complet</p> <p>Matériel requis (si nécessaire)</p> <p>Conseils ° Décrire clairement les buts de l'exercice. ° Décrire clairement l'exercice avant de commencer. ° Poser des questions ouvertes pendant la discussion. ° Récapituler les points importants à la fin.</p>	<p>Description</p> <ol style="list-style-type: none">1. L'enseignant invite les participants à se centrer à la manière de leur choix, pour s'ouvrir aux associations affectives.2. L'enseignant invite les participants à parcourir l'immeuble, à l'intérieur et à l'extérieur, à la recherche d'un objet qui symbolise une merveilleuse expérience de leur passé (enfance, vacances passées, etc.)3. Les participants reviennent au moment convenu et sont invités, un à un, à raconter l'histoire de l'objet qu'ils/elles ont rapporté.4. Les autres participants sont invités à explorer leur partenaire, à l'aide de questions ouvertes, dans un climat de respect et d'acceptation.5. Point important à récapituler : les objets du présent peuvent ouvrir une fenêtre sur le passé.

Exercices de Validation®

Thème Les symboles ouvrent la porte du passé.	Nom de l'exercice Symboles 3
But de l'exercice Comprendre les symboles, découvrir qu'un objet du présent peut en représenter un du passé. Gestion du temps 40 minutes, y compris la discussion. Forme du groupe Groupe au complet Matériel requis (si nécessaire) «Valise à souvenirs» contenant des objets représentatifs de différentes étapes de la vie. Conseils ° Clarifier les buts de l'exercice. ° Décrire clairement l'exercice avant de commencer. ° Poser des questions ouvertes pendant la discussion. ° Récapituler les points importants à la fin.	Description <ol style="list-style-type: none">1. L'enseignant place des objets ayant trait à différentes étapes de la vie au milieu d'un cercle. Les objets doivent avoir trait à la petite enfance, l'enfance, au rang, au travail, à la religion, etc. Par exemple : chaussons, couches, livres d'images, ours en peluche, petite voiture, arrosoir, stéthoscope, tablier blanc, ustensile de cuisine, etc.2. Les participants choisissent spontanément un objet auquel elles ont attaché une émotion.3. Chaque participant exprime les associations qu'il/elle ressent avec l'objet choisi et indique ce qu'il représente pour lui/elle.4. Points importants à récapituler en fin d'exercice : les objets peuvent revêtir un sens au-delà de leur sens conventionnel, être affectivement chargés et être considérés comme des symboles. Les symboles sont des objets et des personnes du présent qui en représentent d'autres du passé.

Exercices de Validation®

<p>Thème Dans la validation, le toucher éveille les premières expériences émotionnellement chargées avec les personnes aimées et donnent de la résonance au besoin d'être aimé.</p>	<p>Nom de l'exercice Le toucher dans la validation</p>
<p>But de l'exercice Apprendre à toucher avec empathie.</p> <p>Gestion du temps 20 minutes, y compris la discussion.</p> <p>Forme du groupe Partenaires – A et B</p> <p>Matériel requis (si nécessaire)</p> <p>Conseils ° Expliquer clairement les buts de l'exercice. ° Décrire clairement l'exercice avant de commencer.</p> <p>Attention ! La prudence s'impose dans cet exercice : Certaines participantes peuvent ressentir de fortes réactions affectives pendant cet exercice.</p>	<p>Description</p> <ol style="list-style-type: none">1. Les participants sont invités à choisir un partenaire. Un partenaire sera A et l'autre, B.2. Chacun est invité à fermer les yeux et à se centrer par la respiration.3. L'enseignant invite B à ouvrir les yeux et A à garder les yeux fermés pendant tout l'exercice. L'enseignant invite A à lever la main lorsqu'elle ressent une forte image visuelle (image eidétique) d'une personne aimée. L'enseignant peut guider le processus par suggestions visuelles, auditives et kinesthésiques.4. L'enseignant invite B à calibrer et à se centrer, avec empathie, respect et acceptation.5. A lève la main quand elle ressent une image eidétique d'une personne aimée. B est invité(e) à recourir au toucher ancré, associé à la personne que A « visualise ». Si le toucher correspond aux sentiments de A, il/elle peut ouvrir les yeux. Si non, A garde les yeux fermés et B se recentre et essaie un autre toucher ancré. L'exercice continu jusqu'à ce que A ouvre les yeux.6. A et B échangent les expériences ressenties. <p>Variations :</p> <ol style="list-style-type: none">1. L'exercice peut se faire en groupes de 3 : A, B et C. C observe et critique l'expérience en fin d'exercice.

Exercices de Validation®

<p>Thème</p> <p>Quand on ne voit plus bien, on voit de son regard intérieur. Quand on n'entend plus bien, on écoute avec ses oreilles intérieures...</p>	<p>Nom de l'exercice</p> <p>"Images eidétiques, images intérieures".</p>
<p>But de l'exercice Faire l'expérience de ce principe.</p> <p>Gestion du temps 10 min. 20 min. de discussion après l'exercice</p> <p>Forme du groupe Exercice individuel</p> <p>Matériel requis (si nécessaire)</p> <p>Conseils</p> <ul style="list-style-type: none"> ° Clarifier le but de l'exercice avant de commencer. ° Veiller à expliquer suffisamment l'exercice avant de commencer. ° Poser des questions ouvertes pendant la discussion suivant l'exercice. ° Récapituler les principaux points de la discussion en fin d'exercice. 	<p>Description</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'enseignant invite les participants à s'asseoir confortablement et à fermer les yeux. 2. L'enseignant aide le groupe à se centrer par la respiration. 3. L'enseignant invite les participants à se souvenir de la première personne qu'elles ont vue ce matin. Il/elle fait apparaître « l'image intérieure » au moyen de suggestions visuelles, auditives et kinesthésiques. 4. Les participants sont ensuite invitées à ouvrir les yeux et à raconter leur expérience. 5. L'enseignant et les participants récapitulent ce qui a été dit : nous gardons en nous des souvenirs visuels, auditifs et kinesthésiques qui peuvent être stimulés ou activés dans certaines conditions (de manière consciente ou inconsciente). 6. L'enseignant clarifie la différence entre une image eidétique et une hallucination. <p>Variations :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'enseignant démontre cet exercice avec un(e) participant(e). 2. Plutôt que le souvenir de la première personne vue, l'enseignant peut inviter les participants à rappeler un autre souvenir : une personne aimée, ou des vacances. <p>L'exercice peut s'effectuer par paires de participants: A et B.</p>

Exercices de Validation®

Thème Intérioriser un principe	Nom de l'exercice Trouver un mécanisme d'adaptation du passé qui puisse être utilisé dans le présent
But de l'exercice Recueillir des expériences selon le principe de la recherche d'un mécanisme d'adaptation Gestion du temps 2 x 10 min. Discussion : 10 min. Forme du groupe Partenaires : A et B Matériel requis (si nécessaire) Conseils ° Il est important de clarifier les buts de l'exercice, ainsi que la façon dont il se déroule, dès le début. ° Recourir aux questions ouvertes pour la discussion, en fin d'exercice. ° Récapituler l'expérience du groupe en fin d'exercice.	Description. <ol style="list-style-type: none">1. L'enseignant invite les participants à choisir un partenaire.2. L'un sera A, l'autre, B.3. L'enseignant aide les participantes à se centrer à l'aide de la respiration.4. L'enseignant invite A à fermer les yeux. B est invité(e) à garder les yeux ouverts et à calibrer son/sa partenaire.5. Au moyen de suggestions visuelles, auditives et kinesthésiques, l'enseignant guide A pour lui faire imaginer une expérience avec une autre personne qui ne la valorise ni ne la comprend. L'enseignant invite A à ouvrir les yeux dès qu'il/elle retrouve les émotions de l'expérience passée et à exprimer ses sentiments à B.6. La tâche de B consiste à employer les techniques de validation verbales, pour valider A, pourvu que A ait les yeux ouverts. Quand A lui a exprimé ses sentiments, B l'invite à penser à une expérience similaire et à un mécanisme d'adaptation qu'elle a utilisé dans le passé. Par exemple : Avez-vous jamais ressenti ce sentiment dans le passé ? Avez-vous eu l'impression d'être incomprise dans le passé ? Qu'est-ce qui vous avait alors aidé ? Cela pourrait-il vous aider aujourd'hui ?7. En fin de conversation, A et B discuteront ensemble de ce qui s'est passé. Les expériences des partenaires pourront ensuite être partagées avec le groupe au complet.8. Il sera bon pour le groupe de récapituler les faits : les adultes ont développé une expérience de vie et des stratégies qui les aident dans les situations de conflit. Le souvenir d'une stratégie du passé peut aider à alléger les problèmes du présent. Variations : <ol style="list-style-type: none">1. L'enseignant démontre l'exercice avec une participante.2. L'exercice est répété après inversion des rôles.

Exercices de Validation®

Thème La force mentale.	Nom de l'exercice Tuyau d'incendie
But de l'exercice Faire l'expérience de la force mentale. Gestion du temps 2x5 min. avec 20 minutes de discussion Forme du groupe Partenaires – A et B Matériel requis (si nécessaire) Conseils ° Pendant la discussion, expliquer comment la force mentale et la validation peuvent aller de pair. ° Poser des questions ouvertes pendant la discussion et récapituler en groupe.	Description <ol style="list-style-type: none">1. L'enseignant invite chaque participant à trouver un partenaire et à se placer de manière à établir le contact oculaire.2. Un partenaire sera A, l'autre, B.3. A étend le bras et concentre toute son énergie mentale pour garder le bras bien tendu.4. B concentre toute son énergie mentale pour faire plier le bras de A et essaie même de le faire physiquement.5. A imagine ensuite que son bras est un tuyau d'incendie et visualise, de son regard intérieur, qu'il y a le feu dans le coin de la pièce. A concentre toute son énergie mentale sur le fait que le tuyau d'incendie peut éteindre le feu.6. B essaie de nouveau de faire plier le bras de A.7. A et B inversent les rôles et discutent leur expérience. Lorsque tous les groupes ont fini l'exercice, un résumé de l'expérience de chacun est discuté avec le groupe au complet.