

03 - 60 SECONDES = 1 MINUTE, NON ?

Source : Swatch, Timex, etc

Nous savons tous que le temps est relatif - Mais est-ce que nous savons réellement ce que cela signifie ?

Les participants vivent leur propre minute et comparent leurs résultats.

Objectifs

- Instaurer une humeur ou une atmosphère particulière ;
- Réveiller les participants avant ou pendant une activité ;
- Introduire un sujet de façon plaisante.

Ressources nécessaires

- Une montre pour le facilitateur
- Une chaise pour chacun des participants
- S'il y a une horloge dans la salle, recouvrez-la de papier ; si elle fait tic-tac, enlevez-la

Taille du groupe

Indifférente

Temps nécessaire

De 30 secondes à 2 minutes !

Les étapes

1. La facilitateur demande aux participants de cacher leurs montres.
2. Puis chacun d'eux doit s'asseoir en silence, les yeux fermés.
3. Ensuite, le facilitateur demande à tous les participants de se lever et de fermer les yeux. Au signal « GO ! », chacun doit compter 60 secondes en silence, puis se rasseoir. Il est important de souligner que cet exercice ne peut fonctionner que si le silence est complet. Lorsque les participants se sont rassis, ils peuvent alors ouvrir les yeux.

Réflexion et évaluation

Il est clair que cet exercice ouvre complètement le concept du temps et la relation de chacun au temps. Vous pouvez continuer en demandant s'il existe des perceptions du temps différentes selon les cultures.

Cette méthode dans la pratique...

Même avec des groupes homogènes du point de vue culturel, cet exercice peut donner des résultats assez spectaculaires. Ne vous moquez pas des derniers à s'asseoir, il se peut qu'ils viennent de vivre une journée très « lente ».