

# OSER LES DISCUSSIONS COURAGEUSES



## Exercice en groupe

Tout problème laissé en suspens risque de générer des émotions néfastes pour la santé mentale. Avec la création de conditions favorables aux échanges, des solutions peuvent être proposées. Cela peut se traduire par :

- › la recherche de solutions avec les personnes concernées;
- › la recherche collective de solutions;
- › la mise en œuvre d'une solution par les personnes responsables;
- › la création d'un espace d'information sur la situation;
- › l'organisation d'un temps de rencontre collective où règnent confiance et bienveillance.

Engager la discussion avec soi-même sur sa propre expérience émotionnelle nous outille pour l'ouvrir ensuite avec les autres. Ces discussions nous aident à comprendre les liens entre les expériences émotionnelles des personnes avec qui l'on travaille et le contexte organisationnel dans lequel on évolue. **Ainsi, on ouvre des pistes de réflexion et d'action en vue d'accroître notre bien-être et celui de nos collègues.**

### Prendre le pouls des émotions de votre équipe

Les émotions sont un très bon thermomètre de notre état. En prendre le pouls régulièrement permet de nous informer sur le bien-être des personnes avec qui nous travaillons. Pour cela, un exercice simple, rapide et amusant peut être proposé au début des rencontres d'équipe.

Chaque membre de l'équipe présent est invité à :

- 1** écrire sur un papier une émotion ou un état qui l'habite à l'instant présent;
- 2** former une boule avec ce papier;
- 3** jeter, en même temps que les autres, sa boule de papier n'importe où dans la salle;
- 4** ramasser la boule de papier la plus proche de soi puis la rejeter;
- 5** répéter ces deux dernières étapes pendant une quinzaine de secondes;
- 6** ramasser la boule de papier la plus proche de soi; à tour de rôle, chacun-e lit ce qui y est écrit sans jugement ni interprétation.

La personne qui anime la rencontre participe elle aussi à ce jeu. Cela permet de prendre conscience de l'état émotif dans lequel votre équipe se trouve au moment présent, de poursuivre la rencontre de travail et de revoir les stratégies si nécessaire.