

Blind moment

Nombre de participants

4 à 15

Durée

10 à 20 minutes

Niveau de difficulté



Matériel > pièce ou vaste espace dégagé

Objectifs

Renforcer l'esprit d'équipe en vivant physiquement la confiance en l'autre, le lâcher prise.

Déroulement

1

Le facilitateur scinde les participants en binômes.

Chaque binôme est composé **d'un aveugle** et **d'un guide** (chacune des personnes se prêtera aux deux rôles). Le facilitateur invite l'aveugle à **fermer les yeux**. Pendant ce temps, le guide, placé derrière lui, transmet les informations à l'aveugle pour ses **déplacements** en lui touchant les épaules ou le dos (2 à 5 minutes).

2

- Epaule gauche = aller à gauche
- Epaule droite = aller à droite
- Toucher une fois le dos = avancer/arrêter
- Toucher en continu = accélérer

3

Le facilitateur demande aux participants **d'échanger les rôles**.

4

Le facilitateur demande aux participants de **débrief** sur leur **expérience** et de mettre en avant leur ressenti durant cet exercice et les aspects qui leurs ont semblé faciles ou difficiles.

Option

L'exercice peut également se transformer en « chandelle » : une personne se place au milieu d'un cercle et se laisse tomber les yeux fermés, les personnes formant le cercle la retiennent juste avant qu'elle ne chute à terre et se la « renvoient » en douceur.