

**Cahier Agent F.**  
**Version du 02/02/2023**

Matériel :

- Le plateau de jeu
- 6x4 fiches « Meta » (« Observer les faits », « sentiments, émotions et besoins », « chercher ensemble des solutions pour réparer les liens », « célébrer les avancées ») – A venir
- 6 plaquettes « sentiments »
- 6x4 cartes émotions
- 3 sets de cartes posture
- 6 Plaquettes « Mission » et 1 éclat de bout de mèche « mission commune »
- 18 Plaquettes solutions-évolution « Premier petit pas possible »
- 6 enveloppes de rôle (avec chiffres ordre de lecture) et badges avec les noms
- Accessoires de déguisement

**Durée : 2h30 à 3h**

**0) Accueil (20')**

La personne en charge de la facilitation accueille les participant·e·s.

Il est important de veiller à :

- installer un espace de jeu confortable
- accueillir chaque participant·e chaleureusement
- Expliquer calmement et clairement le principe et les règles du jeu.

**Le principe du jeu**

**On n'apprend pas à nager dans la tempête, ce jeu permet donc de travailler et d'acquérir des réflexes pour faire face aux vrais conflits.**

**Le conflit fait partie de la vie en groupe, et il est normal que des tensions apparaissent tôt ou tard. Ce ne sont pas des obstacles mais des opportunités d'approfondir la relation.**

**Le but de ce jeu est d'expérimenter ce qui se joue dans un conflit dans une situation factice, qui permet de vivre les choses de l'intérieur, tout en ayant plus de recul puisqu'on incarne un rôle qui n'est pas soi.**

A) Présenter les grandes étapes qui vont être traversées pendant le jeu (on a imaginé un univers « mission impossible » :

- (1) « **Le Détonateur** » : Clarifier la situation et entendre ce qui s'est passé du point de vue de chacun·e ;
- (2) « **Le cœur du réacteur** » : Permettre à chacun.e d'exprimer ses émotions et ses besoins ;
- (3) « **Votre mission si vous l'acceptez** » : S'accorder sur une mission commune ;
- (4) Désamorçage de la bombe : Concevoir des pistes d'évolutions et les tester grâce à la gestion par consentement
- (5) « **Partage du butin** » : partager les éventuelles richesses créées grâce aux échanges, conclure le jeu

B) Rassurer les joueurs en leur assurant qu'ils seront traités équitablement et que chacun aura le temps d'exprimer ses opinions. Leur dire également de faire confiance aux étapes du jeu qui permettent de poser les différents éléments un à un.

C) Distribuer les enveloppes rôles (demander avant qui a des difficultés à lire et leur donner un rôle avec moins de texte ; si les participants sont plus nombreux que le nombre de rôles, proposer à certains de se mettre par deux pour interpréter ensemble le même rôle).

Après lecture, chacun choisit un accessoire.

Préciser

→ qu'ils ont le droit d'ajouter des détails, et d'enrichir la personnalité de leur personnage comme bon leur semble, tout en essayant au maximum de ne pas tomber dans la caricature.

→ Pour rappel, les personnages sont en opposition, les acteurs sont en coopération (faites attention aux autres, entraidez-vous).

→ « trigger warning » sur le fait qu'on va vivre des émotions potentiellement fortes via le jeu de rôle. Quelqu'un est-il d'accord pour adopter un rôle de soutien si un joueur a besoin d'aide ?

→ Annoncer qu'à partir du moment où ils revêtent l'accessoire, ils incarnent leur personnage. S'ils ont besoin de sortir du personnage, ils sont invités à faire un chapeau pointu et à enlever leur accessoire : puis à exprimer leur besoin.

## **1/ « Le Détonateur » : Observation (20')**

*Je vais pour commencer inviter chacun à raconter **ce qui s'est passé de son point de vue le plus objectivement possible**, comme s'il racontait ce qu'avait filmé une caméra.*

*Il est donc exclu de parler d'intentions ou de pensées (les vôtres ou ce que vous imaginez des autres).*

Un premier tour de table est effectué, où chacun s'exprime tour à tour (3 minutes max).

**Pas de réactions croisées.**

## **2/ « Le cœur du réacteur » : Emotions & besoins (40')**

Distribution d'une plaquette en carton à trous « sentiments » à chacun.

*Mettez une allumette devant les sentiments que vous ressentez. Une fois que vous pensez avoir sélectionné vos différents sentiments, retournez la plaquette (mais pas avant !)*

*Ensuite vous allez pouvoir retourner la plaquette et découvrir les émotions qui sont liées à ce sentiment.*

→ une fois qu'ils ont sélectionné leur sentiment (qui est social), il peuvent identifier l'émotion qu'il y a derrière, qui est universelle, et peut se manifester de différentes manières et degrés.

*Prévenez-moi quand vous avez fini, pour que je vous donne les cartes émotions liées à vos sentiments.*

Distribution des cartes émotions et invitation à les lire.

→ Grâce à la carte émotion, ils vont pouvoir réfléchir à ce qu'ils ressentent et pourquoi. Ils pourront alors rattacher leur émotion à un besoin et expliquer plus finement ce qu'ils vivent au tour « émotions-besoin » Récupérer les cartes à trou quand on leur donne la carte émotion.

*A partir des cartes émotions, je vous invite à réfléchir à vos besoins, vous pouvez vous aider de ceux proposés sur les cartes émotions.*

**Nouveau tour de cercle :** *Pouvez-vous partager à tout le monde quelles sont vos émotions et quels sont vos besoins ? Est-ce qu'il y a eu une évolution dans vos émotions depuis le début ?*

Les autres joueurs peuvent poser à la personne des questions de clarification.

Définir ensemble quel signe peut être mis en place pour demander de poser une question.

## **3/ Votre mission si vous l'acceptez (15')**

Cette étape permet de décider d'un objectif commun à atteindre pour « désamorcer la bombe », c'est-à-dire pour répondre aux besoins évoqués au tour précédent.

> Distribution des cartes « missions » : Imaginez que vous vous réveillez demain matin et qu'un miracle a eu lieu pendant la nuit : à quoi verriez-vous que tout va mieux ?

Tour de table où chacun énonce ce qu'il a écrit.

L'Agent F. synthétise les propositions en une mission commune. Les participants échangent autour de cette proposition afin de l'amender (peuvent ajouter des éléments, changer des mots etc).

*Notes*

*Mission commune*

Le ou la facilitatrice peut tester la robustesse de la mission en demandant : "est-ce que si cet objectif était atteint, vous seriez satisfaits et apaisés ? Et si non, pourquoi ?"

Le tour s'arrête quand tout le monde s'est mis d'accord sur une mission commune.

On peut obtenir une mission principale et des missions secondaires (elles seront traitées s'il reste du temps à la fin du jeu).

#### **4/ Désamorçage de la bombe (40')**

- > Distribution cartes « pistes d'évolution »
- > Les cartes postures sont disposées sur le table

Chacun·e écrit une ou plusieurs idées de pistes pour atteindre l'objectif fixé collectivement.

Chacun·e doit proposer des pistes qui l'incluent et répondent à l'objectif commun. On ne peut pas écrire qu'une ou l'autre des personnes devrait faire quelque chose.

Tour à tour, chacun·e présente ses propositions de pistes. Ensuite, on fait un tour où chacun vote pour les deux ou trois propositions qui font le plus sens pour lui, lui donnent de l'élan et l'envie de s'impliquer dans cette solution. L'Agent F. note les résultats et annonce qu'on va commencer par explorer les propositions qui ont été le plus choisies.

On étudie ensuite les différentes solutions en **gestion par consentement**.

Etapes suivies pour chaque solution :

1/ **Proposition**

2/ **Questions de clarifications** (et réponses du proposeur)

3/ **Réactions** (pas de discussions croisées)

4/ **Clarification, amendement, maintien ou retrait de la proposition** (proposeur seul)

5/ **Objections**

Pour être valable une objection doit répondre à un des trois enjeux suivants :

- La proposition, si elle était adoptée, dégraderait la capacité du cercle concerné à remplir sa mission

- La proposition, si elle était adoptée, nuirait à la Raison d'être de l'Organisation ou mettrait l'Organisation en danger
- La proposition soulève une incompatibilité avec l'éthique et les valeurs de l'Organisation

## 6/ Test des objections (jusqu'où est-ce qu'elles tiennent ?) et bonifications

7/ **Identification et répartition des recevabilités** : à cette dernière étape des personnes s'engagent à amorcer des choses pour que cette solution soit mise en place

→ Le deal : on se met d'accord sur les prochaines étapes et le « contrat » qu'on passe. Chacun·e écrit ce qu'il s'engage à faire sur une fiche

## 5/ Célébration : Le partage du butin (20')

Nouveau tour de table ou chacun·e fait un état des lieux :

> du Poil à gratter = choses qui n'ont pas été traitées ou qui semblent encore nécessiter un ajustement

> des richesses accumulées :

= toutes les choses positives qui ont été dites et vécues pendant le jeu

Qu'est-ce que je voudrais vivre à l'avenir ?

Chacun dit "merci" à qui il veut et pour ce qu'il veut

Chacun énonce à nouveau son émotion et dit dans quel état d'esprit il repart.

Si max d'émotions positives, on retourne le plateau qui devient une montgolfière.

Penser à rendre les rôles : chacun son tour enlève son accessoire et dit « je rends le rôle de (son personnage), Je suis (son prénom) »

*Ce jeu a été impulsé par Mathilde Elie, formatrice de projets collectifs et Sonia Woelfflin, designer. Sarah Dubois et Elsa Monjanel, formatrices, ont contribué à l'affiner, ainsi que les participant.e.s à nos sessions de test du jeu.*

*Il est diffusé sous licence CC-By-SA. Vous pouvez donc le réutiliser, le modifier, le diffuser et ce pour tout usage (même commercial) à condition d'en citer les auteurs et autrices et de partager vos productions sous ces mêmes conditions de licence, c'est-à-dire en CC-By-SA.*

### **Bibliographie et inspirations :**

- *Spiralis.ca, tableau des sentiments et des besoins* : <https://www.spiralis.ca/ressources/sentiments-et-besoins/>
- *Christel Petitcollin, "Emotions, mode d'emploi", 2003*
- *Marshall Rosenberg, Les mots sont des portes ou bien ce sont des fenêtres, 1999*
- *Thierry Tournebise, l'art d'être communicant avec les autres et avec soi-même, 2008.*
- *Université du Nous, Fiche pratique « Médiation »* : <https://drive.jardiniersdunous.org/s/qFgDSLH7nXFn4yL>
- *Université du Nous, Fiche pratique « Gestion par consentement »* : <https://drive.jardiniersdunous.org/s/MBrNadNkxnc8kgZ>
- *Le triangle dramatique de Serge Karpman*
- *La question miracle de Steve de Shazer*
- *Approche « Tête, corps, cœur »*