

Ventre - Tête - Mains (VTM)

2-3 MINUTES PAR PARTICIPANT.E

PAS D'AMÉNAGEMENT SPÉCIFIQUE : Cercle max 15 personnes

À QUOI ÇA SERT ?

à favoriser l'expression de ressentis

à atterrir collectivement d'un temps en sous-groupe ou non

à partager des envies de faire

Déroulé :

Chaque participant.e prend un temps pour y réfléchir.

Puis chacun.e prend la parole pour exprimer ce qu'elle/il a dans :



2 LA TÊTE :
à quoi ça m'a fait penser ?
quelles questions je me pose ?

1 LE VENTRE :
qu'est-ce que je ressens ?
quelles émotions
ça provoque en moi ?

3 LES MAINS :
qu'est-ce que ça me donne
envie de faire ?

Le T.R.I. P. ou
"Temps de Réflexion Individuel Préalable"
peut être très important pour certaines
personnes.

En effet, nous ne sommes pas égales (!)
pour prendre la parole en groupe.

Il nous faut parfois un temps pour
préparer ce qu'on va dire.
Et que personne ne parle pendant ce
temps !

D'où l'importance de le créer en
amont...

Pourquoi LES ÉMOTIONS ?

Il y a des contextes dans lesquels il n'est pas habituel de parler de ses émotions. Par exemple au sein d'une équipe de travail. Cependant, il est souvent très riche de permettre aux ressentis d'exister sur un sujet.

La société valorise massivement le registre intellectuel / mental / rationnel / raisonné. Au détriment des émotions.
Et bien souvent, nos méthodes et outils participent à ça.

Proposer de varier les registres permet d'inclure plus d'epersonnes et notamment celles qui aime le registre des émotions dans les discussionsn.

Il peut être bénéfique d'encadrer les prises de parole par des consignes (je prends/je laisse, etc.) pour que les personnes puisse prendre le temps de parler, réfléchir, reprendre, sans être interrompues.

Nous ne sommes pas tou.t.es égales (!) face à différents registres d'expression.

COMMENT LE RATER ?

en dénigrant les émotions

en ne favorisant pas un cadre "intimiste" pour le préparer

en obligeant les gens à répondre pour chaque consigne et à restituer le tout

VARIANTE :

On peut aussi donner les consignes du "VTM" pendant le "TRIP" sans en restituer l'intégralité en plénière.

Ainsi, chacun.e réfléchit l'ensemble des 3 dimensions, mais la restitution se focalise par exemple sur "les mains".

On y partage alors surtout des "envies de faire", des perspectives et proposition d'action.
Pour les mettre au travail ensuite par exemple.



D'OÙ ÇA VIENT ?

Nous nous nourrissons des méthodes employées par d'autres. Le "VTM" est né d'échanges avec d'autres structures d'éducation populaire. On l'utilise souvent dans les formations et accompagnements qu'on anime.