

## Camarade endormi

### Objectif :

Développer la concentration et l'apaisement du groupe

### Matériel :

Aucun matériel n'est nécessaire.

### Timing général de l'activité :

15 min

### Introduction (1 min) :

Dans une gestion de projet, il est important d'être concentré sur notre tâche. Cela permet de gagner du temps, d'éviter de se blesser, d'être productif. Il est également important d'être à l'écoute pour comprendre ce que nos camarades cherchent réellement à nous partager.

Nous allons aujourd'hui vous permettre de développer votre concentration et votre écoute.

### Expérimentation (10 min) :

Il nous faut un volontaire qui est prêt à rester assis sur sa chaise. Il va croiser les bras, fermer les yeux et rester sur sa table. Nous allons disposer 15 objets autour de lui. Les participants devront se positionner dans une zone définie en arrière du camarade endormi. Sans vous concerter vous allez venir récupérer des objets en toute discrétion à tour de rôle. Si votre camarade endormi vous entend du moment où vous avez quitté votre espace, il lève le bras et vous devrez reposer l'objet.

Vous allez avoir **10 min** pour enlever tous les objets. Si vous y arrivez-vous gagnez, auquel cas c'est votre camarade qui gagne. Attention ! Si le camarade endormi lève le bras à 3 reprises alors que personne ne bouge il a perdu. L'ensemble des participants ne doivent pas faire de bruits pour couvrir les bruits de la personne qui va attraper un objet.

- ⇒ Il est également possible de faire passer deux jeunes en camarade endormi en faisant deux parties de 5 minutes.

### Analyse (3 min) :

Le camarade endormi, qu'as-tu ressenti ?

Les autres participants, comment avez-vous vécu cette situation ?

### Généralisation (2 min)

Parfois, on est souvent pressé et l'on va se jeter sur la ou les tâches que nous avons à accomplir. Pourtant, il est important de prendre ce temps pour se poser et développer notre concentration afin de réussir au mieux les tâches que nous avons à accomplir. Maintenant vous devez vous sentir plus à l'écoute, plus apaisé et plus concentré. Cela va vous permettre d'être plus productif pour le reste de la séance.