

### **Outil NOF (No one Forgotten) Pratique Hope Art 03**

#### **Titre : "LE POINT DE RENCONTRE" (EMPATHIE)**

**Durée : 30 minutes**

L'objectif de l'activité est d'essayer d'imaginer le « cadre de référence interne d'une autre personne... » mais sans utiliser la parole. Dans chaque interaction, surtout lorsque nous nous connectons avec des personnes que nous ne connaissons pas, il y a une première période d'investigation. Nous essayons de comprendre « qui » est la personne en face de nous. Bien sûr, nous parlons de quelque chose de plus profond, nous cherchons une réponse plus substantielle. Selon le triptyque de notre approche (corps/âme/esprit), nous pouvons dire que nous aspirons à voir « qui est cet esprit devant nos yeux ». Chaque esprit est unique et irremplaçable, il peut donc être utile de se poser la question « De quelle manière Dieu se révèle-t-il à moi en ce moment ? »

**Étape 1 :** Former des couples. Regardez-vous profondément dans les yeux sans parler. Osez supposer QUI est cette personne en face de vous, quel type de personne elle pourrait être et ce que vous pouvez comprendre de ses sentiments et pensées actuels. L'observateur change toutes les 5 minutes.

**Étape 2 :** Partage des suppositions de chacun sous forme d'histoire.

**Étape 3 :** Les couples partagent avec toute l'équipe.

Procédure de réflexion : 30 min (10 minutes pour le couple et 20 minutes de partage des couples avec toute l'équipe).

Remarque importante : Le formateur dirige la procédure avec une voix chaleureuse, claire et calme, en observant attentivement les expressions faciales et corporelles de chaque artiste. En utilisant eux-mêmes l'empathie comme outils, ils tentent d'entrer et de décoder des informations sur chaque personne.

? Les participants peuvent également partager ce qu'ils ont observé à leur sujet. Par exemple, ont-ils eu du mal à se concentrer, se sont-ils sentis gênés, et peut-être se référer aux émotions qui ont émergé. (\*)

? \*« L'état d'empathie, ou être empathique, c'est percevoir le cadre de référence interne d'une autre personne avec précision et avec les composantes émotionnelles et les

significations qui s'y rapportent comme si on était la personne, mais sans jamais perdre la condition "comme si" » Carl Rogers.

*"L'Art de la Connexion" comme une méthodologie pour les artistes avec et sans handicaps © 2024 par Hopeart, Voarte, Supercluster, Abana, Action Synergy est sous licence CC BY-NC-ND 4.0. Pour consulter une copie de cette licence, visitez <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>*

*The "Art of Connection" as a methodology for artists with and without disabilities © 2024 by Hopeart, Voarte, Supercluster, Abana, Action Synergy is licensed under CC BY-NC-ND 4.0. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>*

