

## Travail de concentration et de confiance aux autres

### 1 : La maladie contagieuse :

On s'écarte dans toute la pièce. On se transforme en statue. Quelqu'un de non désigné commence à faire un "état" (joie, peine, curieux...) Il touche quelqu'un qui est "contaminé". Petit à petit, tout le monde a ce sentiment. Lorsque la personne du début s'arrête, tout le monde s'arrête et quelqu'un recommence avec un autre sentiment.

### 2 : les contaminés:

Chacune des personnes se met à un bout de la salle et avance avec un "état" différent de l'autre. Quand elles se rencontrent, elles se tapent dans la main et prennent le sentiment de l'autre. Elles continuent à avancer jusqu'au bout de la salle.

### 3 : confiance aveugle :

2 personnes sont face à face à 6 ou 7 mètres l'une de l'autre. Elles avancent, yeux fermés, l'une vers l'autre. Quand elles sentent qu'elles sont proches l'une de l'autre, elles s'arrêtent. Le but du jeu est de ne pas se toucher tout en étant le plus près possible.

### 4 : Le miroir :

2 personnes sont face à face. 1er exercice : L'une guide, l'autre doit reproduire exactement ses gestes, en même temps. 2ème exercice : Personne guide, personne suit, ou plutôt : les 2 guident, les 2 suivent.