

6.1 LIRE L'ARTICLE

Exercice d'entraînement n° 0 : Confronter

Définition

Confronter, c'est le fait de pouvoir faire face à quelqu'un ou quelque chose sans l'éviter.

But

Cet exercice vous entraîne à CONFRONTER aisément une autre personne.

Position

Vous êtes assis en face d'une autre personne à une distance d'environ un mètre, les yeux ouverts.



Instructions

Il n'y a aucune conversation. C'est un exercice silencieux. Vous restez assis et regardez la personne en face de vous. Vous ne dites rien et vous ne faites rien. Vous ne devez ni parler, ni gigoter, ni ricaner, ni être embarrassé, ni vous endormir. CONFRONTEZ AISÉMENT L'AUTRE PERSONNE.

Formulation

Coach : « Commence » ou « Ça y est ».

Le coach ne peut dire que deux choses. Chaque fois que l'étudiant ne maintient pas sa position, s'affaisse, devient inconscient, gigote, que ses yeux commencent à errer, ou que sa position est incorrecte d'une façon ou d'une autre, le coach peut l'aider en disant : « Ça y est » et en corrigeant la difficulté. Puis il dit : « Commence » à nouveau et l'exercice se poursuit. Lorsque le coach désire faire des commentaires, il dit : « Ça y est », corrige le point, puis dit à nouveau : « Commence. »

Résultat final

L'exercice est fait jusqu'à ce que vous puissiez simplement être là et CONFRONTER aisément une autre personne.