

<u>Titre de l'outil</u>	Le phare.
<u>Caractéristiques</u>	Eye contact. Zone de confort
<u>Objectifs</u>	Réfléchir et travailler notre rapport au regard Connaitre sa zone de confort/inconfort Apprendre à soutenir un regard Apprendre à diriger/préciser son regard
<u>Déroulé</u>	Le groupe se met en cercle. Une personne (« phare ») doit regarder un.e à un.e les membres du groupe dans les yeux. Une fois qu'elle a fini le tour du cercle elle doit regarder précisément une des personnes dans les yeux, lui transmettant ainsi la lumière. Cette personne devient à son tour « phare ». On peut ensuite accélérer et ajouter des variantes : regarder avec un regard haineux, amoureux, triste, peureux. Possibilité de débriefe avec des questions à la fin. (ex : Est-ce que c'est dur de regarder/ d'être regardé ? Qu'est-ce que ça fait d'apporter/de recevoir de l'attention ? Dans la vie est-ce qu'on regarde les gens dans les yeux ? Qu'est-ce que ça change de regarder dans les yeux ? Comment on se sent quand tout le monde nous regarde ? Quelles intentions de regard nous ont mis à l'aise/mal à l'aise de faire ? et de recevoir ?)
<u>Préparation</u>	
<u>Commentaires</u>	Tout le monde doit soutenir le regard du phare et le phare doit s'assurer que tout le monde le regarde et ne baisse pas les yeux.
<u>Matériel</u>	Intérieur comme extérieur
<u>Public visé</u>	Tout public. Pré-ado, ados, jeunes adultes, adultes.
<u>Durée de t'atelier</u>	15 min
<u>Taille du groupe</u>	10-30 personnes