



# FICHE-OUTIL: LES CERCLES CONCENTRIQUES

## OBJECTIFS :

- Expérimenter le début d'une relation d'aide en se confrontant aux solutions proposées par d'autres.
- Susciter la créativité et l'ouverture dans cette relation d'aide.



## PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ :

**Taille du groupe :**  
10-20

**Durée :** 2 h

**Matériel :** autant de chaises que de participants dans une grande salle.  
Une 2<sup>e</sup> salle est nécessaire pour la 1<sup>e</sup> phase.

## Déroulement :

1. L'animateur divise le groupe en 2 sous-groupes égaux : les aidants et les « vrais gens ». Si le groupe est impair, deux « vrais gens » composeront un binôme.
2. On sépare ces 2 sous-groupes et on demande aux « vrais gens » de réfléchir à un personnage confronté à une difficulté (en lien avec une souffrance ou une violence complexe à accompagner). Chaque « vrai gens » prépare un post-it qui résume l'identité du personnage (âge, sexe, fonction) sans dévoiler la problématique. L'animateur veille à ce que les situations incarnées soient toutes différentes et pertinentes au regard du thème.
3. Pendant ce temps, les « aidants » élaborent une stratégie (commune ou non) d'accueil de celui en demande d'aide.
4. Les « vrais gens » installent leurs chaises en cercle, tournées vers l'extérieur et disposent une chaise vide face à chacun d'eux. Ils s'assoient et attendent les aidants en « mode robot » (yeux fermés, tête baissée, silencieux).
5. Les aidants entrent, se positionnent debout, derrière une chaise vide et lisent le post-it.
6. Au signal, les aidants s'assoient et les « vrais gens » jouent simultanément leur situation pendant 5 minutes.
7. Au bout de 5 minutes, l'animateur claque dans les mains : les « vrais gens » se remettent en « mode robot » et chaque aidant tourne d'une position vers un autre « vrai gens » en restant debout, puis lit le post-it.
8. Au signal, les aidants s'assoient et les « vrais gens » rejouent leur scénario.
9. Au bout de 5 minutes, on recommence pour une 3<sup>e</sup> et dernière fois.



## Pistes d'analyse :

- Interroger, chacun leur tour, les 3 aidants concernés par une même situation, sur ce qu'ils ont compris et sur la stratégie adoptée. L'objectif est d'insister sur les distorsions entre eux.
- Le « vrai gens » parle en dernier pour exposer sa situation et évaluer les 3 aidants.
- Pendant le débriefing, l'animateur s'appuie sur les propos des participants pour révéler les 8 pétales de la fleur du TACT.