Formation à l’Approche narrative 

Module :

Les conversations narratives de Déconstruction et d’Externalisation

**Expérimentation 3 :**

La recherche d’exceptions

**1.description** : **Individuellement** Les participants reprennent une étiquette et décrivent un peu plus l’influence de ce problème dans leur vie.

**2. Moments d’exception** en **binômes**. Identifier quand le problème est moins influent.

* Quels sont les moments et endroits où le problème est moins puissant ?
* Où et quand a-t-il une moindre influence dans votre vie ?

**3. Exploration du moment scintillant** :

* Que se passait-il à ce moment-là ?
* Qui était présent ?
* Que faisiez-vous (et/ou les autres) à ce moment-là ?
* A quoi pensiez-vous ?
* Vous êtes-vous préparé d’une façon ou d’une autre avant ce moment-là ?

**4. Identification des compétences uniques**

* Quelle compétence unique, connaissance ou valeur t’aide, toi, tes amis ou ta famille à traverser les moments difficiles ?
* Raconte-moi une histoire où cette compétence a fait une différence pour toi et les autres.
* Quelle est l’origine de cette compétence ? Comment l’as-tu acquise ? de qui l’as-tu apprise ?
* Cette compétence d’une façon ou d’une autre est connectée à une tradition plus large ? Peut-être a-t-elle ses origines dans ta culture, traditions d’une communauté, elle et peut-être liée à la tradition familiale ? Y a -t-il des proverbes, des dictons, des histoires, chansons ou images de ta famille, communauté ou culture auxquelles ces compétences sont liées ?

**5. Mise en commun des ressources**

En grand groupe, noter les diverses stratégies possibles pour contrecarrer un problème. Le coach note au tableau.

**6. Partage du ressenti à la suite de cet exercice.**