

Exercice d'autogestion : utiliser les cinq sens

But de l'exercice

Il s'agit d'approcher un but (stratégique) ou la solution d'un problème en utilisant les cinq sens pour percevoir au-delà de l'évidence.

Quand l'utiliser ?

Cette technique s'applique à un sujet ou un problème que l'on a en tête depuis longtemps et dont on n'arrive pas à trouver la solution.

Comment l'utiliser ?

- Prendre une feuille blanche et un stylo
- Répondre par écrit de manière spontanée à une série de questions d'exploration sur les caractéristiques visuelles, kinesthésiques, auditives, olfactives et gustatives de votre sujet ou problème.

Visuelles	Kinesthésiques	Auditives	Olfactives	Gustatives
• Forme • Couleur • Taille • Volume	• Consistance • Poids • Contact • Surface • Mouvement • Température	• Son • Voix • Musique • Bruit • Vitesse • Rythme	• Odeurs • Parfums	• Goût • Caractère agréable

Exemple de questions :

Quelle est la forme de votre but ?

De quelle couleur est-il ?

De quelle taille est-il ?

A quelle distance se trouve-t-il par rapport à vous ?

Quelle est sa densité ?

De quel poids est-il ?

De quelle consistance est votre but ?

Quel bruit ferait-il si vous lui tapiez dessus ?

Quelle est sa température ?

Comment est sa surface ?

Quelle est son odeur ?

De quelle saveur est-il ?

Bénéfices

Cette technique est utilisée pour aller au-delà des évidences.

Suggestions

Les mots utilisés pour décrire les informations sensorielles peuvent être réutilisés pour une reformulation complète du but (ou de la solution).

Source :

Jaoui, H., & Dell'aquiea, I. (2015). *66 techniques créatives pour animateurs et formateurs*. Caen: Editions EMS.