

# NON MAIS, OUI ET...



🕒 5'

👥 3-10

## 🎯 Objectif

Adopter une attitude positive et constructive vis-à-vis du groupe.

## 🚀 Résumé de la pratique

Demander à tour de rôle de faire une phrase commençant par "non mais" puis par "oui et".  
Débriefier et constater la différence du ressenti entre "non mais" et "oui et".  
Faire en sorte que la consigne soit respectée tout au long de l'atelier.

## Valeur ajoutée

Favorisent une communication positive, créative et collaborative, en transformant les obstacles en opportunités.

## ☰ Déroulé de l'atelier

L'exercice du "OUI ET" est une petite technique puissante pour encourager la pensée positive et la collaboration au sein des équipes. Inspiré des techniques d'improvisation théâtrale, cet exercice met l'accent sur l'importance de l'acceptation et de la construction d'idées de manière constructive.

### • Commencez votre atelier avec l'exercice OUI ET....

Commencer par demander aux participants de répondre à tour de rôle à une proposition, d'abord en commençant leur phrase par "**non mais**", puis en la recommençant par "**oui et**".

### • Debriefez l'exercice

Le débriefing qui suit l'exercice permet aux participants de prendre conscience des différences de ressenti entre les deux approches.

En général, "non mais" crée une atmosphère de restriction et de négativité, tandis que "oui et" génère un sentiment d'ouverture et de collaboration.

Cette simple modification de langage a un impact profond sur la **dynamique du groupe**.

En utilisant "**non mais**", les participants sont souvent inconsciemment amenés à se concentrer sur **les limites et les obstacles**.

En revanche, "**oui et**" ouvre un **espace de possibilités**, encourageant chacun à accepter et à **construire** sur les idées des autres.

### • Encouragez l'utilisation continue du OUI ET..

Veillez à ce que les participants respectent la consigne tout au long de l'exercice.

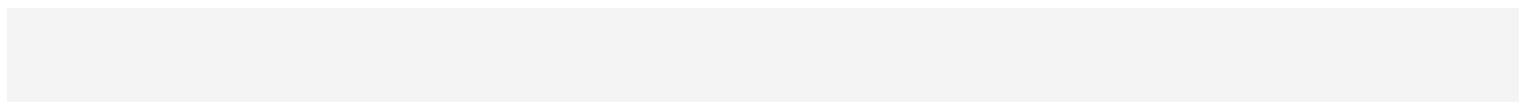
Cela nécessite une écoute attentive et une intervention douce pour recentrer les discussions si nécessaire.



Briser la glace



# NON MAIS, OUI ET...



Briser la glace

