

Optimistes Lyon

Méthode d'animation "Shake Your Brain" le 22.02.18

Par **Carole Benhamou**, Déléguée de la Ligue des Optimistes de France à Lyon

Déroulé

19h Welcome : c'est le pink pompon ! ou le pink balloon

Plutôt que de se présenter et de faire la « com » sur la Ligue de manière descendante, envoi du pompon rose (ou ballon rose) à celui qui veut poser une question sur la Ligue, l'animateur, la philosophie, la modalités de la soirée, bref ce sont les participants qui décident quelles informations nous leur transmettons et ils s'envoient le pompon entre eux !

Ça permet aussi de gérer les retards, chaque arrivant recevant le pompon pour dire bonjour
+ Brief brainstorming

19h30 Brainstorming Shake Your Brain

En mode world café, 4 groupes de 5 ou 6

Thématiques : Imaginons nos actions optimistes à venir ! Festives, ludiques, utiles, constructives, enrichissantes, prospères, étonnantes, amusantes !

1/ Quels événements optimistes inventer ?

2/ Quelles structures (associations, réseaux...) solliciter, pour faire quoi ?

3/ Quelles « personnalités » de la région solliciter, pour faire quoi ?

4/ Qu'est-ce que je peux faire/changer moi pour être Optimiste ?

Modalités : 12mn d'échanges avec un rapporteur ; Rotation du groupe sauf rapporteur qui fait la synthèse de toutes les idées émises jusqu'à présent pendant 2mn puis changement de rapporteur qui prend la suite des notes, et ainsi de suite à chaque rotation.
Restitution collective.

20H30 Dîner « sauteur »

A chaque plat, on change de place pour rencontrer tous ses voisins.

Retours à chaud

Intéressant pour « démarrer » une région, ou pour booster la nature des actions à entreprendre après avoir organisé plusieurs dîners sans thématiques spécifiques.

Intéressant aussi pour détecter des « membres » d'équipes locales volontaires.

Très belle énergie, tout le monde « phosphorant » avec tout le monde, les liens se créent plus vite

Richesse de la production, chaque sujet étant traité 4 fois par 4 groupes configurés différemment.

Particularité : cela crée beaucoup d'énergie participative et d'envie d'agir, sur des périmètres où les Délégués régionaux n'ont pas forcément la main (création d'un guide type de diffusion de l'optimisme, refonte du site internet, modernisation de la newsletter, happening sur les réseaux sociaux...).

Donc avancer avec « prudence ».

Synthèse de l'animation "Shake your brain" du 22-02-18 à Lyon

Participants inscrits : 22 Présents : 18

Inscription sur Evenbrite, paiement sur place => trouver une autre solution pour payer en ligne pour optimiser nombre de participants ?

1/ Quels événements optimistes inventer ?

- Happening dans des situations d'attentes (files d'attentes) autour de jeux pour faire interagir les gens (sur le mode « campagne de recrutement de Michel et Augustin dans le métro)
- Dîner sous forme de pique-nique
- Conférence dans les lycées ou auprès des jeunes (Ecoles de commerce/ingénieur...)
- Événement avec activités ludiques de détente pour être dans la bienveillance, le bien-être, la convivialité
- Spectacle autour des valeurs
- En début d'événement, le SOURIRE ROSE, éventuellement des photos avec ce visuel
- Atelier provocateur de sourire
- Conférence interactive, que les participants soient acteurs : quizz, jeux de rôle sur scène
- Petit déjeuner
- Se greffer à un événement existant culturel, sportif ou autre (le Quai du Polar, la semaine de l'humour... pour toucher un public qui n'est pas venu pour ça au départ et donc faire du viral)

2/ Quelles structures (associations, réseaux...) solliciter pour faire quoi ?

- Les salons du livre
- Les conférences avec des cibles sensibles aux valeurs (associations caritatives, réseaux ou clubs d'entrepreneurs, écoles)
- Les événements sportifs familiaux à « message » type « Courir pour elle »
- Les startupers (incubateurs)
- Association ou syndicat de médecins et de prescripteur santé = optimisme c'est le sport et la santé de l'esprit
- Club de sport
- Mes enseignants établissements secondaires / les parents d'élèves
- Ecoles de commerce
- Cnam/ mutuelles / fondations
- Elus
- Réseaux
- Structures d'aides sociales
- Maisons de retraite
- Restauration / épicerie fines
- RH dans les entreprises dont les Happiness Officer (le club des HOM)
- Organisations patronales
- Universités
- Organisations syndicales
- Coach/psy
- Association pro migrants

Créer un logo que l'on peut mettre sur son pied de mail (à l'instar des ambassadeurs OnlyLyon)

3/ Quelles « personnalités » de la région solliciter pour faire quoi ?

- Anne-Sophie PIC (chef étoilée)
- Martin FOURCADE (Biathlon)

- Gilles MORETTON (fédération Tennis)
- Laurent GERRA (humoriste)
- Alexandre ASTIER (humoriste réalisateur acteur)
- Florence FORESTI (humoriste)
- Max CHAOUL (styliste)
- Mourad MERZOUKI (chorégraphe compagnie Kafig)
- Thomas PESQUET (astronaute)
- Jerem STAR (animateur télé-réalité)
- Alain MERIEUX (DG des laboratoires Mérieux)
- Frédéric ANJELOT (Conciergerie)
- Thierry FREMONT (Festival lumière, festival de Cannes)
- Bernard DEVERT (Habitat et humanisme)
- Jérôme SALOR
- Equipe de foot de l'OL
- Equipe de rugby LOU / ASM Clermont
- Renault LAVILENIE
- Christian BOIRON (homéopathie)
- MICHELIN
- Jean Claude SAUREL (Festival court métrage Clermont)

Leur créer des outils faciles à partager : des exemples de tweets, des vidéos avec eux sur Youtube type interview optimiste du mois, créer des événements avec leur parrainage...

4/ Qu'est-ce que je peux faire/changer moi pour être Optimiste ?

- Choisir d'être guidé par mes envies plus que par mes peurs
- Toujours se concentrer sur le verre à moitié plein
- Jouer sur les leviers positifs
- Se centrer sur l'instant présent
- Comment faire la part des choses vis-à-vis des autres
- On ne peut pas être optimiste et heureux tout seul ? ça se partage
- Echanger pour sortir du négatif, aller chercher des ressources à l'extérieur
- Fêter les succès
- Se valoriser soi-même
- S'aimer pour aimer les autres
- Se préserver des choses négatives (les infos par ex)
- Prendre soin de soi
- Garder son libre-arbitre et sa liberté de choix
- Après la pluie, le beau temps,
- Ce qui ne tue pas rend plus fort
- Accepter ses faiblesses qui nous font aussi apprécier les moments plus fastes
- Apprendre et tirer des enseignements des moments les plus difficiles
- Tout est juste pour notre développement personnel
- Sourire au volant
- Dire bonjour
- Regarder l'autre dans les yeux
- Ne pas avoir peur de se découvrir pour découvrir l'autre
- Être dans la compassion, la bienveillance, l'écoute
- Créer du lien dans notre quotidien (le boulanger...)

Photos de "Shake your brain" du 22-02-18 à Lyon

