

# La méthode de l'opposé des contraires

## Quand on souhaite faire réfléchir un collectif sur un sujet sérieux, il est souvent plus facile d'aborder le problème dans le sens contraire !

Par exemple, pour définir un cadre de travail (ce qui nous permettra de travailler ensemble sans difficulté) il est souvent plus facile d'inviter les personnes à travailler sur "tout ce qui nous permettra d'échouer à travailler ensemble".

C'est souvent plus efficace car :

- c'est marrant et donc ça permet aux gens de se lâcher => de soulever plus de points que si on avait été "sérieux"
- c'est facile car l'humain a tendance à mieux identifier (surestimer) les risques (c'est un biais cognitif que l'on détourne à notre avantage ;-)
  - *« Nous sommes câblés pour la peur (qui découle de l'identification d'un risque) dès notre naissance et c'est la vie qui va peu à peu nous apprendre à nous montrer sélectifs envers nos peurs : ce qu'on va nous apprendre, ce que nous allons observer autour de nous, ce qu'on va soi-même expérimenter... Notre cerveau, ce merveilleux ordinateur personnel, est donc équipé de série, par l'évolution, avec un logiciel nous préparant à ressentir le plus grand nombre de peurs possible.. »*  
*Voir Pshychologie de la peur / Ch André*

## Comment procéder ?

1. En fonction du sujet à traiter, retournez-le pour le formuler par son contraire.
  - "Comment faire pour travailler efficacement ensemble ?" => "Que faire pour réussir à ne pas pouvoir travailler ensemble ?"
2. Invitez les participants à identifier tout ce qui permettrait d'arriver à ce résultat.
3. Il est souvent plus facile de laisser les personnes réfléchir d'abord en solitaire.
4. Faites ensuite un travail collectif pour récolter les réponses, triez-les par affinité.
5. Une fois la réponse globale obtenue, prenez l'opposé de celle-ci pour construire votre réponse finale.
6. Validez avec le groupe cette nouvelle réponse.
7. Prenez quelques minutes pour débriefer la méthode.

Durée : 30/40 min

Nombre de participants : de 10 à 30