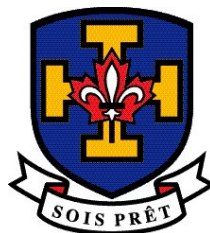


# BANQUE DE JEUX



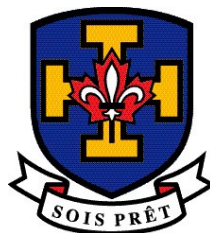


## Note

---

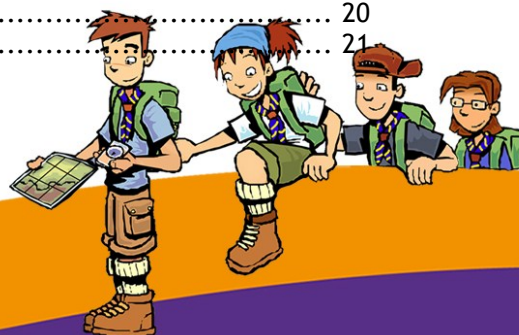
Afin de faciliter la lecture du présent document, le genre masculin est employé comme genre neutre et désigne aussi bien les hommes que les femmes.

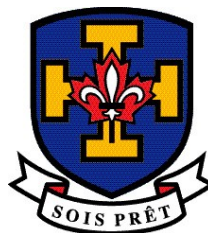




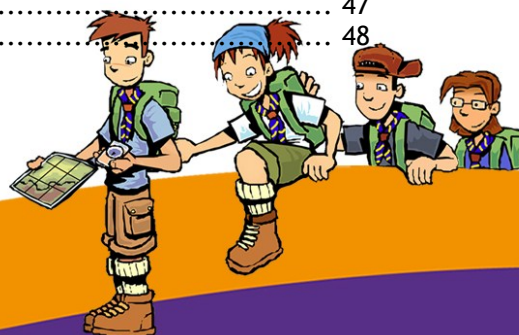
## Table des matières

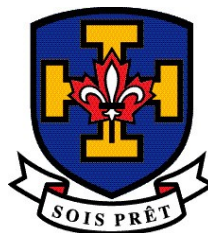
Les énergiseurs - pour donner de l'énergie .....	5
1. L'auto-massage .....	5
2. L'île déserte.....	5
3. Roméo et Juliette .....	5
4. Le cri .....	6
5. Zoum.....	6
6. La machine .....	6
7. Nerf .....	6
8. Écoute attentivement .....	7
9. Laisser tomber le mouchoir .....	8
10. Tout le monde l'a .....	8
11. La forêt tropicale .....	8
12. « Ça ».....	8
13. La tag saut.....	9
14. La tag triangle .....	9
15. Lance-moi l'oiseau .....	10
16. Le vers qui se penche.....	10
17. S'asseoir sur les genoux .....	10
18. Le jeu de la serviette en papier .....	10
19. Tous mes voisins no 1 .....	11
20. Tous mes voisins no 2 (pour des groupes plus calmes) .....	12
21. As-tu déjà?.....	13
22. La tag hôpital .....	13
23. Personne à personne.....	14
24. Arrêtez la musique - La Chaise musicale.....	15
Les Jeux pour se divertir .....	16
1. Les bandes pour la tête .....	16
2. Le monstre.....	16
3. L'éléphant .....	16
4. Le jeu de mime .....	17
5. Les ordinateurs .....	18
6. Lunch coopératif .....	18
7. L'ennemi et le protecteur .....	18
8. Serre un arbre dans tes bras .....	18
9. Les autos .....	19
10. Les vampires .....	19
11. Échange d'énergie .....	19
12. Jumeler des paires .....	20
13. Intros au dictionnaire.....	20
14. Le chat et la souris.....	20
15. Le dragon dormant.....	21





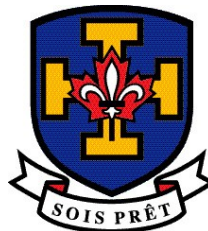
16. Les géants, les sorciers et les nains.....	21
17. Une phrase alphabétique .....	21
18. L'assemblage d'une tente .....	22
19. Les chapeaux de feutre .....	22
20. Les noms et les adjectifs.....	22
21. Ha .....	23
22. Chéri, je t'aime .....	24
23. L'agent secret .....	24
24. La recherche de l'alphabet.....	25
25. Test de personnalité amusant.....	25
26. Le bol à questions.....	26
27. 20 instructions .....	28
28. Écoute seulement .....	30
29. Briser la glace avec une pomme de terre.....	30
30. Zones .....	31
31. Soirée d'histoire.....	32
32. Carré aveugle .....	33
33. Jeu de la balle .....	33
34. Les olympiques dégueulasses .....	34
35. Donne-moi le mot .....	34
36. La soirée des ustensiles .....	35
37. Soirée à l'envers.....	35
38. Capturer le drapeau .....	35
39. Château de cartes.....	36
40. Jeux de coopération et de communication .....	37
41. Laver l'éléphant.....	38
42. Donner du bien-être .....	39
43. Labyrinthe de groupe - Dynamique de groupe .....	40
44. Pyramide.....	41
45. Marche à l'aveuglette .....	42
46. Urgence de déchets dangereux.....	42
47. Oeuf de l'espace .....	44
48. L'ordre dans le chaos.....	45
Jeux de présentation- pour casser la glace .....	46
1. Le détecteur de mensonges .....	46
2. Le bingo des gens.....	46
3. Secret partagé .....	46
4. Le jeu du nom.....	47
5. La fête d'anniversaire .....	47
6. Le jeu du nom.....	47
7. 4 éléments.....	47
8. Les noms et les histoires .....	47
9. Le lancer de la balle.....	48





10. Réchauffements de réunions .....	48
11. Le papier de toilette.....	49
12. Le cercle du nom .....	50
Jeux de présentation approfondie.....	51
1. Montre et explique .....	51
2. Introduction des pairs .....	51
3. Autobiographie d'une minute .....	51
4. Présentations structurées.....	51
5. Carte de vie .....	51
6. Hommes-sandwiches.....	52
7. Compléter des phrases .....	52
8. La poche ou le sac .....	52
9. La page de pensée .....	52
10. Le zoo .....	53
11. Le meilleur ami.....	53
12. L'exercice de partage de pierre .....	53
13. Trouver un objet .....	55
14. Qui est là?.....	57
15. Ceci?...ou...cela?.....	61
16. Cercle à cercle.....	62
Activités diverses .....	65
1. Le cercle de rétroaction .....	65
2. La conférence de presse des scouts.....	65
3. Les empreintes de mains.....	65
4. Les perles .....	66
5. Les enveloppes scellées .....	66
6. Expressions du corps.....	66
7. Continuum humain .....	66
8. Énoncé de mission.....	67





## Les énergiseurs - pour donner de l'énergie

Les énergiseurs sont des activités rapides et amusantes qui visent à faire bouger, rire et rendre les gens à l'aise. Ils sont idéaux pour le début d'une réunion, d'un atelier, etc. Ils sont aussi utiles au retour d'une pause pour aider les gens à concentrer leur attention sur le groupe et oublier ce à quoi ils pensaient lors de la pause. Plusieurs activités du genre sont décrites plus bas.

### 1. L'auto-massage

Dans un cercle, tout le monde fait de légers étirements. Commencez avec les orteils, jusqu'aux yeux et finissez par sauter de haut en bas. C'est un bon stimulateur si le niveau d'énergie est bas lors d'une réunion.

### 2. L'île déserte

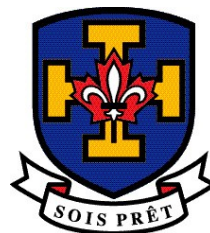
Faire un grand cercle avec une corde sur le sol qui représente une île déserte. Le groupe se tient dans le milieu du cercle. Dites-leur que les vagues se lèvent sans contrôle et l'île commence à rétrécir. Diminuez la grandeur de l'île. Le groupe doit travailler pour garder tout le monde en vie et en sécurité à l'extérieur de l'eau froide. Lorsque le cercle est de deux pieds carrés, c'est très drôle de les regarder, car ils sont très tassés. Vous pouvez les faire sortir du cercle pour en modifier la grandeur. Ils doivent ensuite user de stratégie pour retourner dans le cercle.

FACILE. RAPIDE & AMUSANT

### 3. Roméo et Juliette

Séparer le groupe en deux. Les participants doivent se faire face à environ 30 pieds de distance. Lorsque l'animateur crie Juliette, l'équipe qui joue ce rôle crie OOOHHHHH - EEEEEEE et se remonte les cheveux. Lorsque l'animateur crie Roméo,





les membres de l'équipe bombent leurs muscles et grognent pour montrer qu'ils sont forts. Lorsque l'animateur crie Roméo et Juliette, ils courent tous. Juliette s'assoit et Roméo plie le genou. La dernière paire à se rencontrer est éliminée. Cela continue jusqu'à ce que le dernier Roméo et la dernière Juliette restent.

#### 4. Le cri

Dans un cercle, les participants se tiennent debout les yeux fermés. On leur dit de respirer lentement et profondément. Tous les membres du groupe respirent à l'unisson. En continuant de respirer ensemble, ils lèvent les bras et puis les lèvent plus haut et plus haut. On leur dit de sauter de haut en bas et ensuite de crier aussi fort qu'ils le peuvent.

#### 5. Zoum

Les participants se tiennent debout, lèvent leurs bras et respirent profondément à l'unisson. Puis, ils doivent se pencher en avant rapidement à la taille, relâchant leurs bras comme s'ils allaient toucher leurs orteils tout en expirant tout l'air contenu dans leurs poumons. Répéter plusieurs fois.

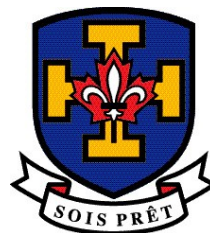
#### 6. La machine

Une personne va au centre de la pièce et reproduit le mouvement et le son répétitifs d'une partie d'une machine. Un à un, les autres ajoutent des parties à la machine jusqu'à ce que le groupe entier participe.

**Variante :** des sous-groupes peuvent être formés pour inventer ou agir comme des machines qui manufacturent des concepts tels que l'amour, l'empathie, la compétition, etc.

#### 7. Nerf





Dans un cercle, les participants se lancent un ballon et le maintiennent dans les airs aussi longtemps que possible.

Personne ne peut frapper le ballon deux fois de suite.

Le ballon ne doit pas toucher le sol.

La personne qui fait une mauvaise passe doit partager quelque chose à propos d'elle-même avec le groupe.

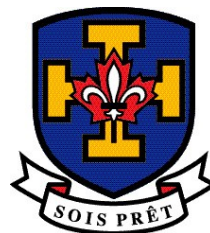
Le groupe décide ensemble si une passe est « mauvaise ».

## 8. Écoute attentivement

Dire aux participants d'écouter attentivement et de suivre les instructions données. Lire le texte suivant à un rythme normal pour commencer et augmenter le rythme au fur et à mesure.

« Tout le monde debout, s'il vous plaît. Ceux qui portent du vert, veuillez vous asseoir. Si vous portez des chaussures noires, tapez des mains une fois. Ceux qui ont les cheveux bruns, veuillez-vous lever. Tous ceux qui ont les cheveux noirs, veuillez-vous asseoir. Si vous portez du blanc, veuillez vous asseoir. Ceux qui ont les yeux bleus, veuillez faire signe de la main. Tout le monde qui porte du rouge, veuillez-vous asseoir. Si vous avez les yeux bruns, veuillez vous asseoir. Tout le monde qui porte du bleu, veuillez-vous asseoir. Si vous portez des chaussures inconfortables, veuillez vous asseoir. Si vous êtes nés en décembre, veuillez vous lever. Si vous êtes heureux, agitez votre main droite. Si vous portez des bagues, veuillez vous asseoir. Si vous êtes très intelligent, veuillez vous lever. Si vous portez du jaune, veuillez taper des mains une fois. Si vous connaissez une bonne blague, dites « ha ha », s'il vous plaît. Si vous avez les yeux verts, veuillez siffler. Si vous avez les cheveux roux, veuillez vous asseoir et taper du pied. Si vous êtes fatigués, veuillez vous asseoir. Tout le monde





debout, s'il vous plaît. Si vous êtes contents que ce soit fini, veuillez taper des mains. »

### 9. Laisser tomber le mouchoir

Donnez un mouchoir à l'un des participants. Lorsqu'il le laisse tomber, tout le monde doit rire. Lorsque le mouchoir touche le sol, tout le monde doit arrêter.

### 10. Tout le monde l'a

Un jeu de tag où tout le monde l'a ! Une fois que vous donnez la tag à quelqu'un, il doit s'asseoir.

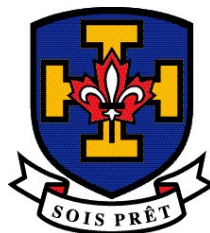
### 11. La forêt tropicale

Agréable et fait de beaux sons - le son de la pluie dans une forêt tropicale. Demandez au groupe de former un cercle. Expliquez que vous allez faire des actions différentes et que lorsque vous les faites, vous établissez un contact visuel avec l'une des personnes du groupe, cette personne doit faire la même action. Commencez par frotter vos mains ensemble. Commencez lentement à établir un contact visuel avec chaque personne (englobant visuellement tout le cercle). Une fois que vous avez fait le tour, changez pour le deuxième son. Celui-ci est fait en frappant vos mains sur vos cuisses (alternant de la main droite à la gauche). Faites le tour du cercle en regardant chaque personne. Une fois complété, commencez le troisième son. Celui-ci est créé en tapant vos pieds sur le sol. N'oubliez pas d'établir plusieurs contacts visuels. Une fois complété, recommencez le tapage des cuisses (autour du cercle) puis le frottement de mains et puis aucune action pour arrêter lentement la pluie de tomber.

### 12. « Ça »

En cercle avec une personne qui est « ça » dans le milieu. La personne dans le milieu invente une action physique (comme le saut). Elle peut aussi inclure un son (tel qu'un





moteur). Elle choisit quelqu'un qui se tient dans le cercle en se dirigeant dans sa direction. On remplace alors la personne dans le cercle. La personne choisie reprend l'action et le son et se déplace vers le milieu du cercle en essayant d'imiter l'action et le son autant que possible. Lorsque « ça » arrive au milieu, il change graduellement l'action et le son en quelque chose de nouveau. « Ça » choisit une autre personne et suit les mêmes étapes qu'avant.

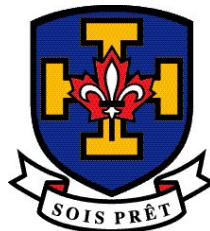
### 13. La tag saut

Comme la tag régulière sauf qu'il y a une zone où l'on est en sécurité...sur le dos ou le corps de quelqu'un. Cette position sur le dos ou de face donne cinq secondes d'immunité à la paire. À la fin de cette période, la paire doit se séparer et chacun doit trouver un autre partenaire pour sauter dessus ou bien être sauté dessus. Un joueur ne peut pas sauter sur la même personne deux fois de suite. Si le groupe comprend plus de quinze personnes, désignez deux personnes pour être ÇA afin de faire accélérer les choses. Lorsque deux personnes sont ÇA simultanément, ils doivent faire quelque chose pour s'identifier, comme faire un son continu ou courir en tenant une main au-dessus de leur tête, etc. (ÇA = personne qui attrape les autres)

### 14. La tag triangle

Diviser en groupes de quatre. Trois participants forment un triangle avec les mains. Un membre du triangle est la personne désignée à être attrapée et les deux autres sont chargés de bloquer ou de protéger la personne désignée. La quatrième personne est ÇA et doit essayer d'attraper la personne désignée dans le triangle. ÇA peut courir autour du triangle et essayer de sauter par-dessus le triangle, mais ne peut pas essayer de briser le lien. Les gens dans le triangle dansent et sautent pour éloigner la personne qui a la tag. Changer les rôles toutes les minutes. (ÇA = personne qui attrape les autres)





## 15. Lance-moi l'oiseau

Prendre assez de vieilles serviettes pour égaler la moitié du nombre de gens qui jouent. Faire un nœud à chaque serviette pour que ce soit plus facile de les lancer. Choisir une personne pour être ÇA. Pour être immunisé d'une tag, un joueur doit attraper un oiseau (vieille serviette). Puisqu'il y a seulement la moitié du nombre de participants ayant des serviettes, il y a beaucoup de lançage d'oiseaux. L'oiseau ne peut être lancé à la même personne deux fois de suite. Utiliser des limites. (ÇA = personne qui attrape les autres)

## 16. Le vers qui se penche

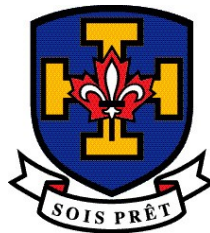
Trouver un partenaire et s'asseoir sur un sol mou en se faisant face. Se pencher l'un vers l'autre jusqu'à ce qu'on soit assez proche pour s'asseoir sur les pieds de l'autre. Attraper les coudes ou les avant-bras du partenaire avec chaque main. Décider de la direction où se déplacer. La personne dans la direction du déplacement doit soulever son derrière et se déplacer d'environ un pied dans la direction. L'autre partenaire doit alors se soulever de terre et, dans un mouvement coopératif et semblable à un insecte, reproduire le mouvement et se déplacer vers son partenaire. Vous pouvez créer une course de vers qui se penche pour les groupes compétitifs.

## 17. S'asseoir sur les genoux

Tout le monde se tient en cercle, côte à côte. Il faut alors tourner à droite. Rapprocher le cercle. Très doucement, les participants s'assoient sur les genoux de la personne derrière eux. Tout le monde est assis sur les genoux de la personne derrière eux. Une fois tout le monde assis, les participants doivent essayer de faire signe de la main, de frotter le dos de la personne en face ou de se déplacer vers l'avant ou vers l'arrière.

## 18. Le jeu de la serviette en papier





Demandez aux participants de former des groupes de grandeur égale. Donnez une serviette en papier à chaque groupe et expliquez que la tâche est de plier la serviette aussi petite que possible, mais assez large pour que chaque membre du groupe puisse placer un orteil sur la serviette.

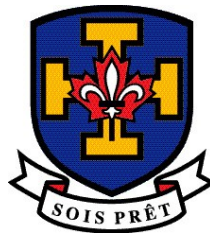
### 19. Tous mes voisins no 1

Vous avez besoin d'un nombre impair pour ce jeu qui est un cousin éloigné de la chaise musicale. Tout le monde commence assis sur une chaise en cercle et l'animateur se tient au milieu. Expliquez que la personne dans le milieu doit trouver des voisins. Afin d'y arriver, elle doit faire une vraie affirmation à propos d'elle-même et espérer qu'elle sera vraie pour d'autres. Tout le monde qui s'identifie à l'affirmation doit se mettre debout et trouver une chaise libre. La personne dans le centre cherche aussi une chaise, alors quelqu'un n'aura pas de chaise et il devra aller dans le milieu et trouver des voisins.

L'animateur commence en disant quelque chose comme : «Tous mes voisins portent des jeans. » Tout le monde qui porte des jeans doit sauter de leur siège et chercher un siège libre. La personne qui ne trouve pas de chaise va dans le milieu.

Ce jeu peut durer facilement entre dix à quinze minutes.





## 20. Tous mes voisins no 2 (pour des groupes plus calmes)

Le groupe se tient debout en cercle. L'animateur se tient dans le milieu du cercle. Expliquez que vous allez faire une variété d'affirmations et que vous aimeriez que tout le monde qui s'identifie à l'affirmation vous joigne dans le centre du cercle pour se féliciter.

L'animateur commence alors : « Tous mes voisins portent des sous-vêtements blancs. » Tous les gens qui portent des sous-vêtements blancs devraient rejoindre l'animateur dans le milieu du cercle pour se féliciter. Ils retournent ensuite à leur siège. L'animateur continue avec 10 ou 15 affirmations. En voici quelques exemples :

Tous mes voisins :

Portent des chaussures

Ont un frère ou une sœur plus âgé(e)

Sont nés des mois qui ne contiennent pas de R

Ont le dernier numéro impair sur leur numéro de sécurité sociale

N'ont pas été en retard depuis un an

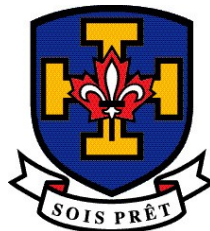
Aiment les Frosted Flakes

Ne mangent pas de viande

Se sont fiancés plus d'une fois

Se souviennent du nom du copain de Yogi Bear





Ont regardé Autant en emporte le vent en un seul visionnement

Savent comment faire un nœud papillon

Jouent du piano (même un peu)

Ont été à un concert

Prendre dix minutes maximum pour cette activité.

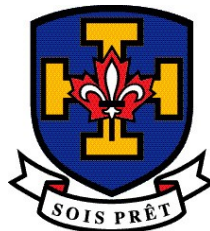
## 21. As-tu déjà?

Tout le monde sauf une personne s'assoit en cercle sur des chaises. La personne se tient au milieu du cercle. Elle est la première personne à poser une question. La question commence toujours par « As-tu déjà... » et doit se terminer par quelque chose que la personne a déjà fait. Par exemple, « as-tu déjà fait du ski alpin? » Une fois la question posée, tout le monde ayant déjà pratiqué cette activité doit changer de place. La personne qui a posé la question doit alors essayer de voler le siège de quelqu'un pour qu'il y ait une nouvelle personne dans le milieu. Le jeu se poursuit de cette façon jusqu'à ce que tout le monde soit fatigué ou trop mal en point pour continuer. Vous seriez surpris de voir ce que les gens peuvent faire juste pour avoir un siège!

## 22. La tag hôpital

Dans cette activité, tout le monde l'est. L'objectif est d'essayer de ne pas recevoir la tag d'un autre joueur, mais aussi de donner la tag à autant de personnes que possible. La première fois qu'on vous donne la tag, vous devez mettre votre main là où vous avez reçu la tag - par exemple, si on vous donne la tag sur la tête, vous devez jouer en ayant une main sur votre tête. Vous pouvez poursuivre votre tentative de donner la tag aux autres. La prochaine fois qu'on vous donne la tag, vous devez mettre votre





autre main où vous avez reçu la tag. La troisième fois, vous êtes mort (asseyez-vous pour le signifier) et vous ne pouvez plus essayer de donner la tag aux gens.

Il est préférable de se trouver dans un endroit assez large et ouvert pour cette activité. Établir des limites pour que les gens ne s'éloignent pas trop facilite normalement le jeu. Dépendamment des habiletés créatives des participants pour la tag, cela peut être assez intéressant. Cela ne devrait pas prendre plus de dix minutes pour effectuer cet énergiseur.

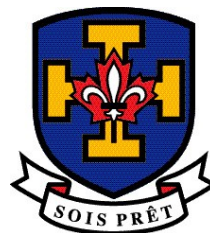
**Variantes :** Avoir un endroit assez large et ouvert facilite la réussite de cette activité énergisante. L'animateur est ça. Lorsqu'il donne la tag à quelqu'un, ils nouent leurs bras ensemble et essaient de donner la tag à quelqu'un d'autre. À chaque fois que quelqu'un est « capturé », cette personne noue ses bras aux autres qui sont déjà capturés. Le jeu se termine lorsque la dernière personne est capturée. Des limites devraient être établies pour cette activité afin d'empêcher les gens de trop s'éloigner. Ce jeu prend moins de dix minutes à compléter.

### 23. Personne à personne

Il doit y avoir un nombre impair de personnes pour cette activité afin qu'elle fonctionne. L'animateur se tient au milieu du groupe et demande à tout le monde de choisir un partenaire. Expliquez que vous aller leur donner de deux à cinq ordres qu'ils doivent effectuer en paire. Le dernier ordre est toujours « personne à personne » et tout le monde, incluant la personne qui donne les ordres, devra se dépêcher à trouver un nouveau partenaire. La personne seule va au milieu du cercle et donne les ordres.

Le jeu commence avec la personne au centre (initialement l'animateur) qui donne des instructions telles que : « coude à coude » et les paires doivent se mettre coude à coude. L'animateur peut alors dire : « oreille à oreille » et les paires doivent se





mettre oreille à oreille de tout en gardant leur coude à coude. Ensuite l'animateur dit : « personnes à personne ». Tout le monde doit trouver un nouveau partenaire et passer à la prochaine personne qui donne des ordres. Dépendamment des groupes, cela peut devenir plutôt intéressant!

Arrêtez le jeu lorsque vous croyez que c'est suffisant.

#### 24. Arrêtez la musique - La Chaise musicale

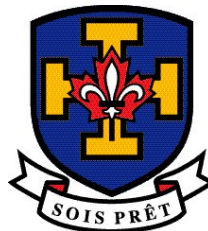
Préparez des questions concernant l'organisation ou le sujet qui est enseigné.

Arrangez la pièce dans votre style préféré avec de l'espace supplémentaire autour de chaque chaise.

Enlevez une chaise. Les participants marchent ou dansent autour de la pièce pendant que vous faites jouer de la musique. Après 20 ou 30 secondes, arrêtez la musique. Les participants se précipitent tous vers une chaise pour s'asseoir. La personne chanceuse qui n'a pas trouvé de chaise doit répondre à une question.

Chaque personne qui répond correctement à une question reçoit un bonbon ou un prix. Ainsi, le perdant de la chaise musicale est un gagnant lorsqu'il gagne un prix.





## Les Jeux pour se divertir

### 1. Les bandes pour la tête

C'est une devinette. Vous avez besoin de ruban-cache, d'un marqueur et d'un peu d'imagination. Assoyez-vous en cercle et donnez à chacun un bout de ruban. Chaque membre de l'équipe doit penser à une personne (célébrité, bande dessinée...) et écrire son nom sur le ruban. Passez le ruban à la personne à votre droite (sans qu'elle ne le voie) et celle-ci doit le coller sur son front. Une personne peut alors se promener autour du cercle et poser des questions à propos de son identité. Les réponses doivent se limiter à un « oui » ou « non. » Si on répond « non », la personne doit joindre le cercle et on passe à la prochaine personne jusqu'à ce que tout le monde connaisse son identité.

Très drôle, mais peut prendre un certain temps.

### 2. Le monstre

11 personnes doivent construire un monstre. Il doit avoir 13 bras, 17 jambes et il doit marcher deux pas. Travail d'équipe et prise de décision.

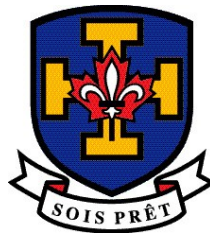
### 3. L'éléphant

C'est une activité de communication, de direction (leadership) et de confiance.

Utilisez toute la troupe. Informez-les qu'ils sont des éléphants. Ils doivent surmonter quelques défis pour atteindre leur objectif. Les éléphants ont vécu une tempête tropicale et ils sont perdus dans la jungle. Ils doivent trouver leur chemin jusqu'à la maison pour se nourrir et s'abriter.

Voici les défis qu'ils doivent surmonter :





Les membres doivent se déplacer comme un train (un derrière l'autre).

La personne qui dirige le groupe peut voir, mais ne peut pas parler aucune langue connue avec les autres membres du groupe.

Les autres ont les yeux bandés, mais peuvent parler avec une langue inventée.

En groupe uni, ils doivent se déplacer dans une course à obstacles pour atteindre la maison. (Par-dessus un manche à balai, zigzaguer entre des chaises, sous la table...).

Laissez leur 10 minutes pour préparer leur langue. L'idéal est de préparer la course à obstacles à l'avance pour qu'ils puissent observer leur processus de planification. Après avoir complété la course, ils ont 5 minutes pour améliorer leur langue et ils peuvent changer leur leader s'ils le veulent.

Pendant ce temps, vous changez la course en ajoutant d'autres obstacles difficiles à traverser. Une fois qu'ils ont complété la deuxième course, faites un débriefage de l'expérience.

Qu'est-il arrivé?

Quels sont les défis auxquels ils ont dû faire face?

Comment ont-ils pris leurs décisions? Avaient-ils une méthode?

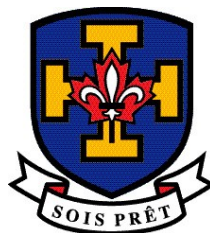
Qu'avez-vous observé?

Qu'est-ce que cela veut dire en termes de communication? Écoute, partage, être conscient de tout le monde dans l'équipe...

Qu'est-ce que cela veut dire pour le groupe? Besoin d'écouter davantage, considérer les opinions des autres..

#### 4. Le jeu de mime





En silence, les gens sont placés en cercle et passent un objet à la personne suivante qui doit le transformer en quelque chose d'autre. Ce jeu stimule la créativité.

## 5. Les ordinateurs

Le groupe est conçu pour être un « ordinateur ». Ils se tiennent en demi-cercle faisant face à l'animateur. Ce dernier insère une « carte » dans l'ordinateur en disant le premier mot d'une phrase (La vie..., les patrons..., les femmes...). Les « composantes » de l'ordinateur répondent en créant le reste de la phrase, un mot par personne. La phrase se termine par une « composante » qui dit « point » ou « point d'interrogation ». On peut continuer le jeu en posant à « l'ordinateur » des questions telles que « quelle est la signification de la vie? » et « Qui sera le prochain Premier ministre? ».

## 6. Lunch coopératif

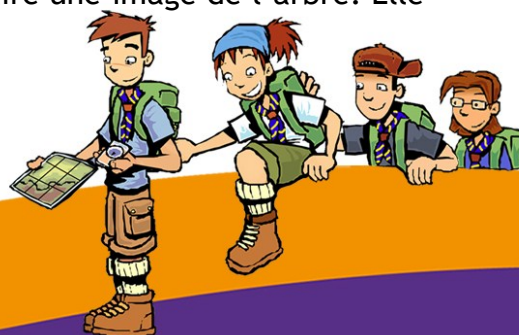
Les gens sont placés en cercle, les mains attachées à celles des personnes qui se trouvent à côté d'eux. Toutes les deuxièmes personnes dans le cercle ont les yeux bandés. Les personnes dont les yeux ne sont pas bandés ne peuvent pas parler. Des simples sandwiches sont placés au centre du cercle. Dire au groupe que l'idée est de s'assurer que tout le monde finit par être bien nourri.

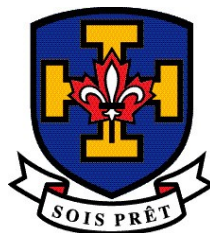
## 7. L'ennemi et le protecteur

Chaque personne choisit en secret un ennemi et un protecteur. Le but est que chaque personne garde leur protecteur entre eux et leur ennemi.

## 8. Serre un arbre dans tes bras

Les gens se regroupent en pair. Une personne a les yeux bandés. La personne qui voit doit diriger l'autre dans une route sinueuse vers un arbre. Il devrait y avoir de nombreux arbres à l'endroit du jeu. La personne aux yeux bandés doit sentir l'arbre, en utilisant ses sens outre la vue pour essayer de se faire une image de l'arbre. Elle





est ramenée par la route sinueuse et on lui enlève son bandeau. Elle doit deviner à quel arbre elle a été menée.

## 9. Les autos

Cet exercice aide à développer la confiance dans un groupe. En paire, une personne se tient derrière l'autre. La personne en avant, les yeux fermés, est l'auto; la personne derrière (avec les yeux ouverts) est le conducteur. Ceci est un exercice non-verbal. Le chauffeur indique la direction dans laquelle l'auto devrait se déplacer. Une tape continue sur l'épaule droite signifie « tourne à droite »; une tape continue sur la tête signifie « va en avant » et une main placée solidement sur le dos signifie « stop ». Avec de la chance, les autos qui se déplacent dans la pièce ne se heurteront pas. Après quelques minutes, on change de positions pour que les conducteurs deviennent les autos et vice versa.

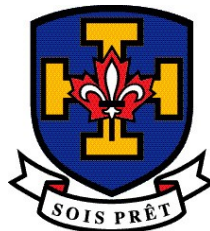
## 10. Les vampires

Une personne est choisie comme le premier vampire. Tout le monde marche autour de la pièce avec les yeux fermés. Le vampire marche avec ses bras grands ouverts. Lorsque le vampire trouve quelqu'un, il le serre sur les épaules. La victime émet un cri à faire glacer le sang et devient un vampire. Maintenant les deux vampires vont à la chasse. Éventuellement, la pièce sera remplie de vampires et de cris à faire glacer le sang. Si vous devenez un vampire et qu'un autre vampire vous touche une deuxième fois, vous êtes libéré de votre sort. Vous laissez alors échapper un soupir de soulagement (Ah..hhh!). La pièce résonne de Ah-hhs et de cris.

## 11. Échange d'énergie

Tout le monde joint ses mains. Une personne débute l'énergie en pressant la main d'une personne à ses côtés. L'énergie est alors circulée d'une personne à l'autre et vous pouvez observer l'énergie qui s'échange.





**Variante** : tout le monde est assis en cercle sauf une personne qui est assise dans le milieu. Tout le monde se tient les mains et un poulx ou une pression de main est envoyé autour du cercle. La personne dans le milieu essaie d'attraper le poulx. Pour ce faire, elle doit pointer la personne qui l'a. Une personne (pré-choisie) commence le poulx. Tout le monde peut changer la direction du poulx une fois en main. Si vous pensez vous faire prendre, vous pouvez garder le poulx jusqu'à ce que la personne dans le milieu ne vous regarde plus.

## 12. Jumeler des paires

Donnez une identité célèbre à chaque personne, la moitié d'une paire bien connue (ex. Bonnie & Clyde, Siegfried et Roy) et collez le nom à leur dos pour qu'on ne le voit pas. Les participants doivent alors se promener et poser des questions auxquelles on peut seulement répondre par oui ou non de façon à deviner ce qu'ils devinent qui est leur personnage. Une fois qu'ils ont deviné, les participants continuent à poser des questions pour trouver la personne à qui ils sont jumelés.

## 13. Intros au dictionnaire

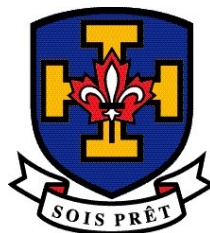
Faites assoir le groupe en cercle et faites circuler un dictionnaire. Chaque personne ouvre le dictionnaire et, les yeux fermés, promène son doigt sur la page. Elle arrête n'importe où, ouvre les yeux et fait une phrase à propos d'elle-même en utilisant ce mot. Cette activité pourrait aussi être faite en paire, mais cela exigerait plus de dictionnaires.

**Variante** : donner à chaque personne trois numéros : le premier pour la page, le deuxième pour le numéro de la ligne et le troisième pour le numéro du mot qu'ils doivent utiliser.

## 14. Le chat et la souris

Faire agenouiller le groupe autour des bouts d'une large couverture ou d'un parachute. L'objectif est que la souris reste cachée (pas prise) sous le parachute





pendant que le chat, perch  sur le dessus du parachute, essaie d'attraper la souris. Le groupe essaie d'aider la souris en agitant rapidement les plis du parachute de haut en bas. De tels mouvements irréguliers donnent de l'espace à la souris pour se cacher et déconcertent le chat.

### 15. Le dragon dormant

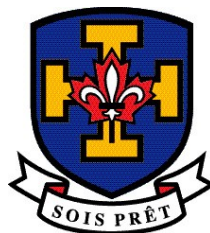
Les joueurs sont assis en cercle. Le dragon est au centre du cercle avec son trésor (de petits objets). Le dragon garde ses trésors pour que personne ne les vole, mais il est très fatigué et n'arrête pas de tomber endormi. Le but du jeu est de voler le trésor du dragon alors qu'il est endormi. Les membres qui forment le cercle essaient un à la fois de se déplacer sans bruit et de voler le dragon. Si le dragon entend quelqu'un s'approcher du trésor, les yeux fermés, il doit pointer en direction du voleur qui approche. Si le dragon pointe au bon endroit, le voleur doit retourner à son endroit dans le cercle. Si le dragon n'identifie pas l'endroit correctement, le voleur peut continuer. Si un voleur réussit à voler le trésor sans bruit, il devient alors le nouveau dragon dormant.

### 16. Les géants, les sorciers et les nains

Le groupe est divisé en deux équipes qui se retrouvent à leur frontière après chaque partie. Ils décident en groupe si leur équipe sera un géant, un sorcier ou un nain. Une fois qu'ils ont décidé, ils se déplacent vers la ligne du centre, font face à l'équipe adverse et attendent le mot « partez ». Dans ce jeu : les géants battent les sorciers; les sorciers battent les nains; les nains battent les géants. Lorsque les équipes ont décidé qui elles sont, l'arbitre crie « partez ». Les équipes crient alors qui elles sont tout en posant une action correspondant à leur rôle. Tout de suite après, l'équipe qui bat l'autre poursuivra les membres de l'équipe battue dans leur zone pour essayer de les *tager*. Si quelqu'un est *tagg *, il fait partie de l'autre équipe et le jeu prend fin.

### 17. Une phrase alphabétique





Le groupe crée une histoire où chaque membre invente une phrase. La première personne commence la première phrase avec un mot qui commence par « A ». La personne suivante ajoute une phrase à l'histoire qui commence par la lettre « B » et ainsi de suite.

### 18. L'assemblage d'une tente

Tout le monde a les yeux bandés sauf une personne qui dirige le groupe dans l'assemblage d'une tente. La personne qui voit ne peut pas prendre part à l'assemblage, mais peut seulement diriger.

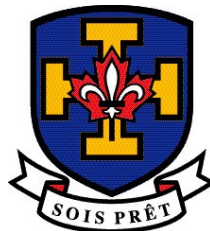
### 19. Les chapeaux de feutre

On donne un rond de feutre d'environ 18 pouces de diamètre à chaque participant. Ils doivent former un type de chapeau avec ce morceau de feutre. On donne suffisamment de temps aux participants pour faire leur chapeau et chaque personne explique le chapeau qu'elle a créé. Voici une façon rapide et amusante de « briser la glace ».

### 20. Les noms et les adjectifs

Demandez à chaque participant de prendre quelques moments pour penser à un adjectif qui commence avec la première lettre de leur prénom (ex. Belle Brigitte). Commencez par le faire vous-même. Ensuite, demandez à chaque personne dans le groupe de dire leur combinaison d'adjectif et de nom. De plus, on peut demander aux participants de partager « où ils travaillent » ou autres renseignements pertinents. À différentes étapes des présentations ou à la fin, demandez des volontaires pour se rappeler chaque noms et adjectifs. Accentuez les efforts et les succès des volontaires.





## 21. Ha

Cet exercice demande aux participants de passer le mot « ha » autour du cercle. Généralement, cette activité est plus efficace lorsqu'elle est utilisée à une étape ultérieure du programme ou de la séance de formation.

Durée : environ 5 à 7 minutes.

Taille du groupe : meilleur pour un groupe de 20 participants ou moins.

Espace requis : une pièce qui offre assez d'espace pour s'asseoir.

L'animateur demande d'abord aux membres du groupe de former un cercle avec les chaises.

Lorsque les participants sont assis, le leader du groupe explique que le but du jeu est de faire passer le mot « ha » autour du cercle sans rire.

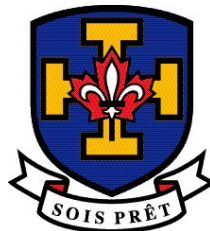
L'animateur désigne un participant pour être à la tête du cercle. Le participant commence le jeu en disant « ha ».

La personne assise à sa droite doit répéter le « ha » et puis dire une autre « ha ». La troisième personne doit dire ha, ha et ensuite donner un « ha » additionnel. De cette façon, le « ha » continue autour du cercle.

Le jeu se termine lorsque tous les participants, essayant de ne pas rire (une impossibilité virtuelle), ont répété les « ha » qui les précédaient, puis ajouté leur propre « ha ».

**Variantes :** L'animateur peut utiliser un autre mot à la place de « ha ». Par exemple, « yuk », « har » ou « tee hee ».





Chaque personne s'étend par terre la tête sur l'estomac d'une autre personne, formant une longue chaîne. La première personne dit « ha », la deuxième dit « ha ha », la troisième personne dit « ha ha ha » et ainsi de suite. Le but est de dire le nombre correct de « ha » sans rire.

## 22. Chéri, je t'aime

Dans ce jeu, tout le monde s'assoit en cercle. L'animateur commence. Le but est d'identifier quelqu'un dans le cercle, d'aller le voir et de dire « Chéri, je t'aime, mais je n'arrive pas à te faire rire » en ayant l'intention de le faire rire. La personne doit vous regarder et essayer de garder un visage neutre. Si après trois essais, vous ne pouvez la faire rire, ciblez une autre personne. S'ils rient ou même sourient, ils se déplacent dans le milieu du cercle et choisissent une cible. Vous pouvez tout faire pour faire rire la personne sauf la toucher. Des drôles de visages, des voix étranges, des accessoires, etc. peuvent être utilisés.

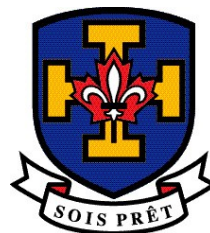
Une fois que la personne a ri, elle ne peut plus être une cible. Le jeu continue jusqu'à ce que la dernière personne craque et rit ou passe les trois tentatives pour la faire rire. Notez que dépendamment de la grandeur du groupe et de l'habileté des gens à garder un visage neutre, c'est souvent un jeu qui prend du temps. Néanmoins, c'est toujours très drôle.

## 23. L'agent secret

Dans ce jeu, il est préférable d'avoir un endroit assez grand et ouvert. Débutez par faire tenir les gens debout dans un cercle. Dites-leur qu'il y a quelqu'un dans le groupe pour les attraper - un agent secret - et que vous êtes le seul à savoir qui il est. Chaque personne a aussi un garde du corps dont elle connaît l'identité.

Ensuite, sans bruit, sans pointer et sans le dire à quiconque, chaque individu s'identifie à un agent pour le jeu. Lorsque tout le monde semble avoir fait une sélection, les participants doivent choisir un autre individu - sans bruit, sans pointer et sans le dire à quiconque - qui sera leur garde du corps pour l'activité.





Lorsque tous ont fait leur choix, faites-leur savoir qu'ils sont libres de se déplacer, mais qu'ils doivent toujours garder leur garde du corps entre eux et leur agent secret. Ça peut devenir très drôle et intéressant au fil des déplacements des gens. Ça tourne souvent en pur chaos à cause de la combinaison impaire des gardes du corps et des agents secrets.

Arrêtez le jeu quand vous sentez qu'il est terminé.

#### 24. La recherche de l'alphabet

Divisez l'audience en petits groupes. Cherchez sur vous des objets qui vont de A à Z. Placez les articles dans des sceaux. Le premier groupe ou la première personne (si fait individuellement) à rassembler les 26 lettres gagne.

#### 25. Test de personnalité amusant

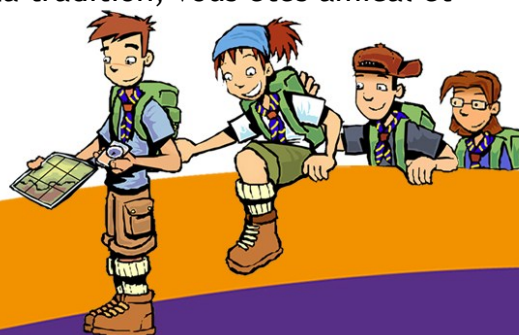
Donnez les instructions suivantes aux participants : sur une feuille vierge, demandez-leur de dessiner un cochon. Dites-leur de ne pas regarder le cochon de leur voisin. Ne donnez pas d'autres instructions autres que celle-ci « il existe plusieurs variétés de cochons ». N'influencez pas la façon de dessiner les cochons. Une fois qu'ils ont accompli leur tâche, faites une introduction des différents types de personnalité, par exemple le test de M-B et dites-leur que c'est un test similaire.

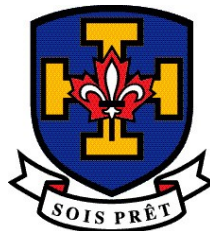
Les résultats sont comme suit : (Ne tuez pas le messenger, je n'ai pas dessiné votre cochon!)

Si le cochon est dessiné vers le haut de la feuille, vous êtes une personne positive et optimiste.

Si le cochon est dessiné vers le bas de la feuille, vous êtes pessimiste et avez une tendance à agir de façon négative.

Si le cochon fait face du côté gauche, vous croyez en la tradition, vous êtes amical et vous vous souvenez des dates et des anniversaires.





Si le cochon vous fait face, vous êtes direct, vous aimez jouer l'avocat du diable, vous n'avez pas peur et n'essayez pas d'éviter les discussions.

Si le cochon fait face du côté droit, vous êtes innovateur et actif, mais vous n'avez pas de sens de la famille et ne vous souvenez pas des dates.

Si le cochon est dessiné avec beaucoup de détails, vous avez une bonne capacité d'analyse, vous êtes prudent et méfiant.

Si le cochon est dessiné avec peu de détails, vous êtes émotif, naïf, vous portez peu d'attention aux détails et prenez des risques.

Si le cochon dessiné a quatre pattes, vous êtes sûr de vous, entêté et vous tenez à vos idées.

Si le cochon dessiné a moins de quatre pattes, vous n'êtes pas sûr de vous ou vous vivez une période de changement majeur.

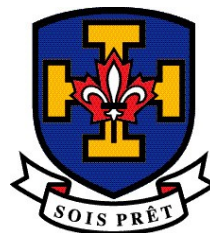
Plus grandes sont les oreilles du cochon, plus grande est votre capacité d'écoute.

Et le dernier, mais non le moindre...plus longue est la queue du cochon, le plus satisfait vous êtes avec votre vie sexuelle.

## 26. Le bol à questions...

Le groupe s'assoit en rond... L'animateur découpe les questions qui suivent et les place dans un grand bol. Il inscrit aussi le nom de chaque participant et le sien s'il(elle) veut participer et place le tout dans un autre bol. Un participant du groupe commence par piger une question et un nom et il doit répondre à la question comme s'il était le participant qui l'a pigée. Ce jeu a comme objectif de faire en sorte que les participants réalisent qu'ils ne se connaissent pas toujours autant qu'ils le pensent et aussi avoir du plaisir...





Nom donné à la naissance

Surnom

Mets préférés

Ville d'origine

Résidence actuelle

Croutons ou morceaux de bacon

Sauce pour salade préférée

Shampooing ou après shampooing

Année préférée

Avez-vous déjà fait une baignade à poil?

Vous moquez-vous des gens parfois?

Couleur préférée

Avez-vous déjà été accusé de crime

Un oreiller ou deux, coton ou plume

Animaux de compagnie

Type de musique préféré

Intérêts

Dentifrice

Nourriture préférée

Ville préférée

Glace préférée

Boisson SANS ALCOOL préférée

Films préférés

Programme télé préféré

Est-ce que vous vous entendez bien avec vos parents?

Adidas, nike ou reebok

Parfum/ eau de cologne

Website préféré

Matière préférée à l'école

Matière la moins aimée à l'école

Boisson alcoolisée préférée

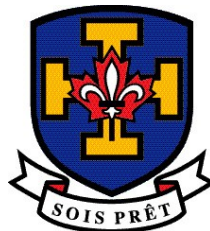
Nourriture la moins aimée

Moment le plus humiliant

Idee la plus folle

Dites une chose gentille à propos de la personne que vous avez pigée





## 27. 20 instructions

Certains renseignements sont faciles à se rappeler, alors que d'autres le sont moins. Être capable d'écouter les instructions et de se souvenir de ce qui a été dit est une compétence importante à acquérir. Cette activité vous montrera la capacité du groupe à écouter les instructions.

Objectif : Montrer l'importance d'écouter attentivement les instructions.

Matériel : Une liste de 20 instructions (voir plus bas)

Description : Inventez une liste de vingt instructions différentes qui peuvent être faites facilement (une liste d'idées suit). Dites aux participants de s'asseoir une fois qu'ils ont suivi les instructions qui leur ont été données et dites-leur que personne ne peut commencer avant que l'instruction n'ait été lue en entier.

Lisez la première instruction que le groupe doit suivre. Une fois que l'instruction a été lue en entier, tout le monde doit la suivre aussi près que possible. Ensuite, répétez la première instruction et ajoutez la deuxième. Continuez de cette façon en ajoutant une instruction de plus à chaque fois, jusqu'à ce que les vingt instructions aient été lues. Rappelez-leur, si vous devez, de s'asseoir une fois qu'ils ont complété la série d'instructions.

Liste de 20 instructions :

Levez-vous

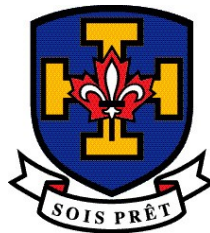
Tournez

Tapez des mains

Touchez le mur

Serrez la main de quelqu'un





Sautillez sur place

Sautez sur un pied

Serrez quelqu'un dans vos bras

Dites l'alphabet

Faites une pompe (push up)

Donnez une accolade à quelqu'un

Criez votre nom

Sautez dans les airs

Touchez vos orteils

Souriez

Comptez jusqu'à 10

Faites un redressement assis

Tapez du pied

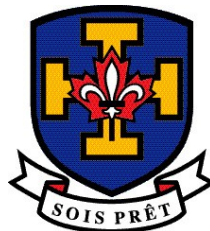
Chantez « rame, rame, rame, ton bateau »

Criez « Hourra! »

Pour guider la discussion :

Avez-vous pu suivre toutes les instructions? Si oui, qu'est-ce qui vous a aidé à vous rappeler toutes les instructions?





Est-ce difficile ou facile pour vous d'écouter les autres et de suivre les instructions?

Si c'est difficile de suivre les instructions, que pouvez-vous faire pour améliorer vos capacités d'écoute?

Pourquoi est-ce important de pouvoir suivre des instructions?

## 28. Écoute seulement

En pair, les participants choisissent un sujet dont ils peuvent parler pendant une minute à l'autre personne. Lors de la première fois, la personne « réceptrice » ne doit pas donner de rétroaction non-verbale (pas de réponse, pas d'indication pour montrer qu'ils écoutent, pas de hochement de tête). On alterne ensuite les rôles. Les gens discutent de ce qu'ils ont ressenti. Ça aide à sensibiliser les gens à leur propre capacité d'écoute.

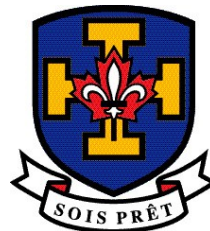
## 29. Briser la glace avec une pomme de terre

Essayez de faire en sorte que les participants s'identifient à une pomme de terre.

Dans cet exercice, on donne une pomme de terre de forme et de grandeur similaires à chaque membre. Les membres doivent apprendre à « connaître leur pomme de terre » et lorsque tout le monde est confiant, on leur demande d'échanger leur pomme de terre avec un autre membre du groupe, de les mélanger et d'identifier leur pomme de terre les yeux fermés. Une fois que tous les membres ont trouvé leur propre pomme de terre et qu'ils sont certains d'être devenus un avec leur pomme de terre, le plaisir commence. Ramassez toutes les pommes de terre dans un panier, mélangez-les et ensuite, tour à tour, les membres doivent trouver leur pomme de terre les yeux fermés.

Ce qui rend cet exercice amusant, c'est d'observer les autres membres du groupe lorsque leur pomme de terre est choisie par erreur. C'est assez difficile, car tout le





monde doit garder le silence lors de l'exercice. Une fois que toutes les pommes de terre ont été réclamées, le groupe discute de ce qui est ressorti de l'exercice et les membres peuvent réclamer les pommes de terre qui se sont égarées. Selon mon expérience, les émotions vont de l'anxiété à la surprise et à la fierté de trouver ou de perdre sa pomme de terre que les membres étaient censés connaître si bien. Tout le monde a pu réclamer des pommes de terre perdues dans le jeu.

C'est ici que l'introspection peut commencer. On demande d'abord aux membres du groupe « Comment vous êtes-vous identifiés à votre pomme de terre? » et cela donne la chance aux membres de voir les différences de perception. Les questions de suivi suivantes : « Qu'avez-vous ressenti? », « Qu'avez-vous appris à propos de vous-même? », explorent plus loin le sujet. Selon mon expérience, la question finale « Qu'avez-vous appris à propos de vous-même en tant que groupe? » est celle qui soulève le plus d'émotions. Les membres du groupe étaient surpris de découvrir qu'ils avaient retrouvé leur pomme de terre ou étaient excités d'avoir réclamé la bonne pomme de terre sans incident. - Cet exercice prend environ 40 minutes.

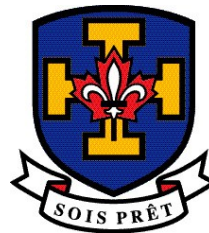
### 30. Zones

Faire trois cercles sur le sol comme des yeux de taureau. Les cercles doivent être assez grands pour que le groupe puisse se tenir debout au milieu.

Expliquer que le cercle intérieur est la zone de confort. C'est l'endroit où vous êtes lorsque vous faites quelque chose à laquelle vous êtes habitués et avec laquelle vous vous sentez en confiance. Vous n'apprenez pas beaucoup lorsque vous êtes dans ce cercle, car vous y êtes habitués.

Le cercle du milieu est le cercle de l'apprentissage. C'est l'endroit où vous êtes lorsque vous effectuez quelque chose que vous trouvez un peu difficile. C'est là que





vous élargissez vos propres capacités et que vous apprenez de nouvelles choses, mais vous n'êtes pas à risque de façon significative.

Le cercle extérieur est la zone de danger. C'est l'endroit où vous êtes lorsque vous êtes complètement étrangers à des choses et que vous ne vous sentez pas à l'aise et que vous vous êtes mis en danger physiquement ou psychologiquement, car vous ne possédez pas les connaissances, les compétences ou la confiance pour gérer la situation.

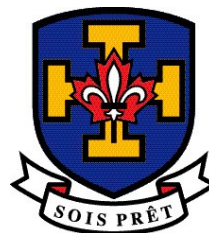
Présentez des scénarios au groupe et faites-les se tenir au milieu du cercle qui représente leurs sentiments dans la situation donnée. (ex. avoir une conversation en français ou en anglais; cuisiner pour 12 personnes, faire de la plongée sous-marine, siéger à une réunion, etc.)

Faites un débriefage et discutez du fait que les gens peuvent se trouver dans des zones de confort différentes, et ce, bien qu'ils se trouvent dans la même situation.. Discutez des façons dont vous pouvez vous sensibiliser à reconnaître la zone de confort dans laquelle les autres gens et vous-mêmes vous retrouvez. Vous devriez aussi parler des façons dont les zones de confort peuvent s'accroître. Ce qui était autrefois une zone de danger peut devenir une zone d'apprentissage avec le temps et peut même devenir une zone de confort.

### 31. Soirée d'histoire

Annoncez simplement qu'il y aura une soirée où tout le monde doit raconter une histoire. Elle peut être véridique ou inventée. Elle peut-être à propos d'eux, de leur famille et de leurs amis. Il peut s'agir d'une légende, d'une histoire d'horreur ou d'une histoire drôle. Assurez-vous que tout le monde apporte son soutien aux autres. On ne doit pas parler lorsque quelqu'un raconte une histoire. Certaines personnes deviennent nerveuses lorsqu'elles sont interrompues.





## Carré aveugle

On bande les yeux des membres du groupe et on leur donne un morceau de corde circulaire dont ils ne voient pas la fin. Ensemble, ils doivent en faire un carré. Personne n'a le droit de lâcher la corde. Pour la communication et la résolution de problème.

## 32. Jeu de la balle

Dans un cercle, chaque personne lance la balle à une autre personne qui ne l'a pas encore reçue. On doit se rappeler à qui on a envoyé la balle. Une fois qu'on a pratiqué quelques fois, les participants sont minutés. Ils doivent trouver la meilleure façon de faire circuler la balle d'une personne à l'autre, et ce, dans le plus court laps de temps possible. Ne leur donnez pas d'indice. Ils peuvent jouer comme ils le veulent tant que la balle va d'une personne à l'autre dans le même ordre. Faites un débriefage pour discuter de la façon dont le groupe est arrivé à ses idées. Est-ce qu'on a écouté tout le monde? Avait-on des problèmes avec le changement?

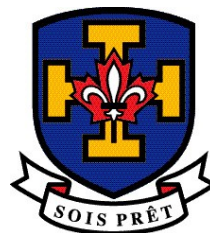
## CASES

P	P	P	P	P			P	P	P	P	P
---	---	---	---	---	--	--	---	---	---	---	---

P = participant

L'idée est que tous les gens d'un côté aillent de l'autre côté et la même chose pour les gens de l'autre côté. Chaque personne peut se déplacer de seulement un carré en avant ou sauter par-dessus une seule personne de l'autre côté. Personne ne peut sauter par-dessus un membre de son équipe. Si vous sautez à l'extérieur du carré dans lequel vous êtes, vous devez recommencer. Faites un débriefage pour discuter des moyens utilisés pour régler le problème.





### 33. Les olympiques dégueulasses

Ce sont des jeux pour « faire des dégâts avec la bouffe ». Faire des équipes et assigner quelques juges. Les juges doivent être les seules personnes qui connaissent le jeu à l'avance.

*Saucisses dans le pudding* - mettre trois ou quatre morceaux de saucisses dans un GRAND bol de pudding. Les participants doivent pêcher les saucisses seulement avec leur bouche. L'utilisation des mains n'est pas permise.

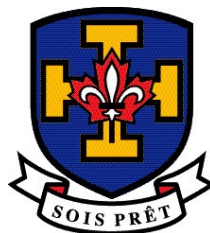
*Lifesavers dans la farine* - Juste après le jeu du pudding, les mêmes personnes avec du pudding dans leur visage doivent souffler dans un bol de farine et ramasser les lifesavers avec leurs dents.

*Passez l'œuf* - Chaque équipe a un œuf cru brisé dans une louche. Tous les membres de l'équipe doivent se tenir en ligne. La personne à une extrémité de la ligne doit passer la louche entre ses jambes à la personne derrière elle pour lui remettre. Cette personne doit faire la même chose jusqu'à ce que la louche (qui avec de la chance contient toujours l'œuf) soit en avant de la ligne. L'équipe qui a le plus d'œufs en avant de la ligne gagne.

### 34. Donne-moi le mot

Comme des charades, mais plus amusant. La personne qui organise le jeu est le roi. Tous les autres sont divisés en équipes de 3 ou de 4. Chaque équipe a une pièce où elle reste et seulement une personne peut quitter la pièce à la fois. Le roi a une liste de mots que lui seul connaît et qui devront être mimés. Au début, chaque équipe commence dans leur pièce. Le roi se cache quelque part dans la maison et il peut changer le lieu de sa cachette autant de fois qu'il le veut pendant le jeu. Lorsque le roi est prêt, une personne de chaque équipe part à sa recherche. Lorsqu'ils le trouvent, ils doivent dire « obladi oblada donne-moi le mot ». Le roi dit un mot et les personnes doivent retourner à leur pièce et mimer le mot à ses compagnons. Aucune





parole, aucun langage des signes, aucune lettre, aucun numéro ne sont permis. La première personne qui devine le mot doit trouver le roi de nouveau pour lui dire le mot trouvé et répéter « obladi oblada donne-moi le mot » pour avoir le prochain mot. Les mots peuvent être en français ou en anglais et ils doivent être transmis au roi dans la langue dans laquelle ils ont été donnés. La première équipe qui devine tous les mots gagne. Voici quelques mots qui sont impossibles à mimer et qui feront travailler les gens pendant longtemps! - Épisode, pain, jeans, chrétien, beurre d'arachides, saran wrap, vitamine, disque compact, huile, détective.

### 35. La soirée des ustensiles

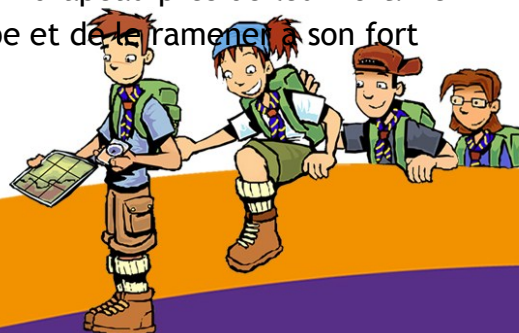
Avant la soirée des ustensiles, les cuisiniers devraient trouver tous les gros ustensiles (ex. « pile-patate », louche à soupe, spatule, pinces à salade), les mettre dans un sac et en faire piger un à tous. Tout le monde doit prendre la première chose touchée, il est interdit de choisir. L'ustensile pigé est la seule chose avec laquelle les personnes ont le droit de manger pendant tout le repas. AUCUN autre ustensile n'est permis. Ça a l'air facile, mais avez-vous déjà essayé de manger des spaghettis avec une spatule?

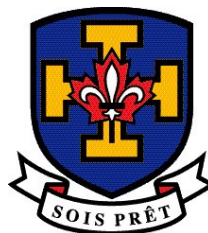
### 36. Soirée à l'envers

Avant le souper, tout le monde doit mettre ses vêtements à l'envers. Le souper est alors servi, pouvez-vous deviner? À l'envers! Le dessert d'abord, ensuite le repas principal. Amusez-vous!

### 37. Capturer le drapeau

Un jeu extérieur pour l'été ou l'hiver. On joue à ce jeu dans un grand espace comme un parc ou dans les bois. Il y a deux équipes et chaque équipe a son propre drapeau. Chaque équipe doit construire son propre fort. L'été, il peut être construit avec des branches ou des buissons, l'hiver, il peut être fait de neige. Chaque équipe a la moitié de l'endroit et dans le milieu se trouve la prison. La prison, qui est en plein air, est pour les deux équipes. Chaque équipe place son drapeau près de leur fort. Le but du jeu est de capturer le drapeau de l'autre équipe et de le ramener à son fort





sans se faire prendre. L'été, chaque personne a un foulard qu'elle laisse pendre à ses poches. Pour attraper quelqu'un, attrapez son foulard. Si vous l'attrapez, la personne doit aller en prison pendant 5 minutes. Lorsque les 5 minutes sont écoulées, les personnes en prison doivent retourner à leur fort avant de pouvoir recommencer à jouer. L'hiver, c'est plus amusant de jouer avec des balles de neige. Vous allez en prison si vous êtes frappé par une balle de neige. Tout le monde peut quitter le fort pour essayer d'attraper le drapeau de l'autre équipe, mais c'est mieux de laisser quelques membres derrière pour garder le fort. Si quelqu'un prend le drapeau de l'autre équipe, mais se fait prendre dans le chemin du retour vers son fort, le drapeau reste à l'endroit où la personne s'est fait attraper. Ce jeu peut être très compétitif et DOIT être joué justement. Ce jeu est une activité physique intense. S'il y a un endroit pour jouer, allez-y, car c'est très amusant!

### 38. Château de cartes

Objectif : examiner la dynamique qui ressort du jeu en groupe.

Divisez le groupe en plusieurs équipes.

Dites que le but du jeu est de faire un produit qui sera jugé par le reste du groupe.

Assignez la tâche initiale aux équipes et remettez à plus tard les réponses aux questions concernant la tâche.

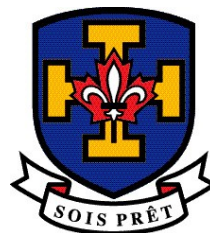
Vous aurez dix minutes pour parler de la façon dont vous voulez vous organiser pour accomplir la tâche que je vais vous donner.

Après dix minutes, donnez à chaque groupe ses matériaux et un nom ou un numéro.

Révélez la tâche suivante :

Construisez une structure qui sera la meilleure en terme





D'utilisation créative des matériaux

De sa valeur esthétique

Vous aurez 40 minutes pour accomplir cette tâche.

Après environ 30 minutes, choisissez une personne de chaque équipe et rencontrez-les en privé. Ils deviennent juges. Donnez-leur un système d'évaluation et dites-leur qu'ils doivent visiter chaque groupe et juger leur structure.

Ramassez les formulaires d'évaluation et calculez la moyenne d'évaluation pour chaque groupe. L'équipe gagnante est le groupe avec la plus grande moyenne. Remettez le prix.

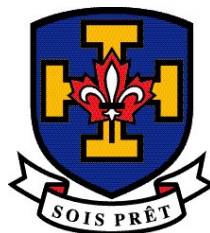
Interviewez les juges brièvement à propos des conflits qu'ils ont vécus.

Fournissez une vue d'ensemble brève de la dynamique qui est ressortie du jeu des équipes qui ont travaillé ensemble. Écrivez les mots suivants sur un tableau pour guider la discussion : direction, division du travail, délégation, prise de décision, faire partie d'une équipe, récompense, compétition, conflits dus à la loyauté, la morale. Discutez de ces éléments avec les groupes.

### 39. Jeux de coopération et de communication

- Dites au groupe qu'il doit faire une file du plus jeune au plus vieux sans parler et sans rien écrire.
- *Saut à la corde en groupe* - Tout le monde dans le groupe doit sauter à la corde en même temps.
- *Marche* - Les paires marchent les yeux bandés, avec ou sans paroles.





- Tout le monde dans le groupe doit dessiner une image de son choix, une partie du dessin devrait être un design (et non une chose). Ils ne doivent montrer leur dessin à personne. Tout le monde doit se trouver un partenaire et ils se placent dos à dos. Chaque personne doit expliquer ce qu'elle a dessiné à son coéquipier qui doit reproduire le dessin. Vous pouvez diriger cette activité de plusieurs façons. Par exemple, la personne qui dessine peut poser n'importe quelle question, ou seulement des questions oui ou non, ou ne pas poser de questions du tout, essayer de dessiner les yeux bandés, etc. Ensuite, les partenaires discutent des raisons pour lesquelles ils n'ont pas compris les consignes, de ce qui était frustrant, de l'importance de l'écoute.

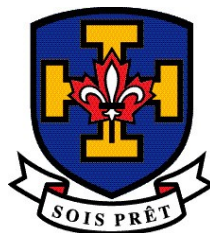
- Tracez la limite d'un grand cercle sur le sol en plaçant un objet inaccessible dans le milieu. Le groupe doit, d'une façon ou d'une autre, prendre l'objet sans toucher le sol à l'intérieur de la limite. Le cercle devrait être hors de portée du plus long bras.

- *Nœud humain* - Tout le monde se tient en cercle et joint ses mains à deux différentes personnes dans le cercle. Vous ne pouvez pas joindre les mains avec la personne qui est à côté de vous. Le but est reprendre la forme d'un cercle entier sans lâcher les mains des autres participants. Avant de commencer, envoyez un message en pressant les mains tout autour du cercle. Si la pression ne revient pas, l'activité ne fonctionnera pas.

#### 40. Laver l' l phant

Demandez à trois personnes de quitter la pièce et expliquez au reste du groupe que vous allez « laver un  l phant ». En utilisant un seau d'eau et un chiffon imaginaires, lavez le côté et la trompe, soulevez les oreilles et la queue et ainsi de suite. Un membre du groupe se porte alors volontaire pour démontrer sans mot ce qu'il vous a vu faire. L'une des personnes à l'extérieur de la pièce est ramenée et observe en silence la démonstration mim e. La deuxième personne est ramenée et la première personne lui démontre ce qu'elle croit avoir vu. La deuxième personne ne démontre ensuite à la troisième personne. La troisième personne dit au groupe ce qu'elle pense





que la deuxième personne faisait. La première personne dit ce qu'elle pensait que la personne du groupe faisait. Le groupe peut alors discuter des observations, de la communication et de l'impact des suppositions.

#### 41. Donner du bien-être

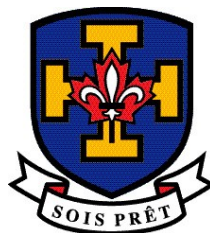
*Amis secrets* - Tout le monde tire le nom de l'un des membres du groupe et est responsable de faire des choses gentilles à cette personne sans qu'elle sache qui fait ces choses. Établissez une période de temps déterminée pour cette activité.

*Accolades de groupe.*

*Compliments secrets* : Tout le monde se colle une feuille dans le dos. Tout le monde se promène et écrit une chose qu'il aime de la personne sur la feuille.

On place au mur des sacs dans lesquels les gens mettent des compliments gentils de façon anonyme. Le contenu des sacs devrait être partagé à chaque semaine.





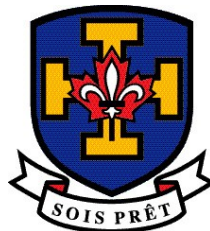
## 42. Labyrinthe de groupe - Dynamique de groupe

Objectif : que le groupe apprenne à travailler en coopération, à augmenter la communication, à développer le direction et à discuter de la prise de décision.

Sortie #2					Entrée #1
Sortie #1					
					Entrée #2

Créez un très grand labyrinthe. Chaque carré devrait être d'au moins un pied sur un pied. Vous pouvez utiliser des couvertures ou le boyau d'arrosage pour faire des lignes.





Expliquez aux participants que c'est un jeu de dynamique de groupe et que le but est de surmonter ensemble le labyrinthe. Les participants doivent se tenir par la main. Une seule personne à la fois peut se tenir dans chacune des cases pendant qu'on traverse le labyrinthe. Vous bouchez les trous ci-dessus et lorsque les participants marchent sur un bloc grillagé, ils doivent recommencer (la personne en avant doit aller à la fin de la ligne).

Une fois qu'ils ont réussi à passer au travers du labyrinthe, félicitez-les et expliquez-leur que la carte est à l'envers et qu'ils doivent maintenant entrer par la deuxième entrée et sortir par la deuxième sortie.

Une fois qu'ils ont réussi à passer au travers du labyrinthe, demandez-leur de former un cercle pour parler de l'expérience. Commencez par leur demander ce qui est arrivé selon eux et ce qu'ils ont appris. Questions générales : Est-ce que ça nous fait penser à la façon dont nous pouvons travailler ensemble en tant que groupe? Qui dirige? La communication? L'observation des obstacles cachés? L'apprentissage des uns et des autres? La mémoire collective et le travail d'équipe sont plus forts. Amusez-vous.

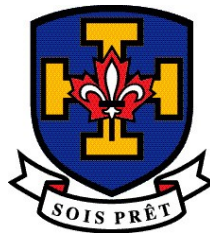
### 43. Pyramide

Objectif : construire une pyramide symétrique aussi rapidement et efficacement que possible.

Ne faites aucune mention concernant le fait que les participants doivent former la pyramide avec leurs mains et leurs genoux. Le problème peut être résolu et effectué en moins de cinq secondes par un groupe qui s'étend simplement ou s'aligne dans une séquence pyramidale - c'est de l'initiative, c'est de la réflexion.

Donnez les instructions. On commence à compter le temps lorsque le problème a été posé et on arrête de le compter lorsque la dernière personne se place au sommet de la pyramide horizontale ou verticale.





Cet exercice devrait être effectué sur des matelas dans un gymnase ou à l'extérieur sur un sol mou. Seule une pyramide de 4-3-2-1 personnes sera considérée symétrique.

Faites un débriefage par une discussion sur la prise de décision, le direction et l'effort coopératif.

#### 44. Marche à l'aveuglette

Les participants sont regroupés en paires, on couvre les yeux d'un membre de chaque paire. Ils suivent l'instructeur au travers de divers obstacles naturels. Essayez de faire la moitié du trajet en parlant, l'autre moitié en silence.

Échangez alors les rôles. La personne aveugle devient celle qui voit et vice versa.

Les problèmes soulevés sont la communication, la confiance, la prise de différents rôles, les différentes façons dont les personnes ont besoin pour recevoir de l'information. Faites parler les personnes aveugles à propos de ce que les personnes « voyantes » ont fait pour les aider. Parlez aussi des indices non-visuels et non-verbaux que les gens ont utilisés pour indiquer qu'ils pouvaient avoir besoin de soutien.

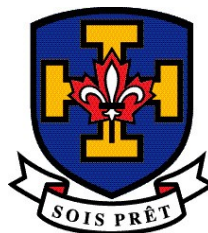
#### 45. Urgence de déchets dangereux

Divisez le groupe en deux équipes et présentez le scénario suivant :

« Vous êtes l'une des équipes travaillant sur les déchets dangereux reconnues internationalement et vous devez traiter une urgence. Vous avez 30 minutes pour rétablir la situation.

L'équipe locale affectée aux déchets a fait une erreur et a placé deux produits chimiques hautement nocifs dans les mauvaises aires de confinement. Le produit chimique « A » a été placé où le produit chimique « B » aurait dû être et vice versa. Vous devez changer les deux conteneurs de place dans le temps alloué. Cependant, vous devez être mis au courant des dangers. »



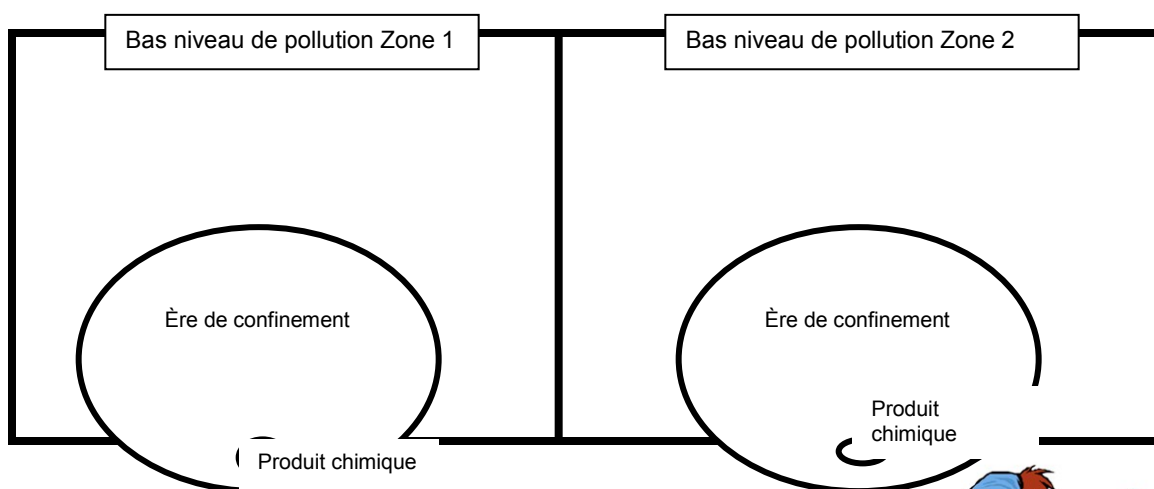


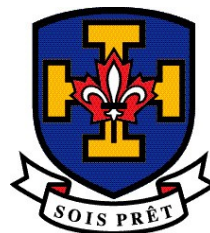
Chaque équipe porte les vêtements requis pour se tenir dans la zone de bas niveau de contamination, mais elle ne peut pas traverser dans l'autre zone de bas niveau de contamination. Les aires de confinement sont tellement nocives que si vous êtes en contact avec quelque chose qui a été en contact avec les aires de confinement, vous serez affecté. Personne ne peut s'approcher des aires de confinement ni de la radiation des aires de confinement puisque la fumée peut causer de graves conséquences. Vous devez garder une certaine distance des ères même si elles sont déplacées. Personne ne peut toucher aux conteneurs de produits chimiques nocifs. La base sur laquelle les conteneurs sont placés ne peut être déplacée.

Les conséquences de l'exposition aux dangers sont données par l'animateur et peuvent inclure : être muet pendant 30 secondes; être aveugle et muet pendant une minute; être aveugle pendant 2 minutes. Les animateurs vous diront à quel degré vous avez été affecté par le non-respect des règles de sécurité.

Cette activité a moins de 50 % de chance de succès.

Parlez de la communication, de la coopération, des rôles, etc.





#### 46. Oeuf de l'espace

Objectif : Concevoir un système qui permettra à un œuf de tomber d'au moins 2 mètres sans se briser.

Votre équipe se bat contre cinq autres pour le droit de développer et de produire un système de livraison d'œuf de l'espace. Cela fait partie d'un schéma majeur pour livrer des œufs d'extra-terrestres à la terre. L'équipe qui réussit à laisser tomber l'œuf à au moins deux mètres de hauteur et qui génère le plus de revenus gagne. Vous pouvez faire autant de prototypes et de test de tombée que vous le voulez dans les limites du matériel fourni. Cependant, c'est le test de tombée final qui compte.

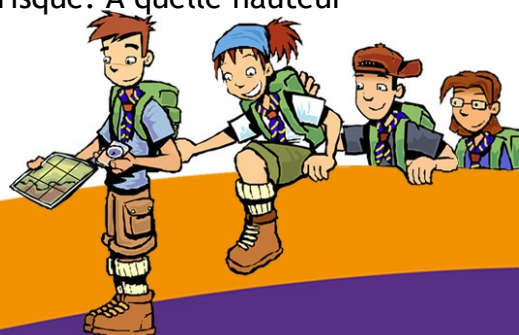
Vous avez un total de 100 pailles, dix rouleaux de ruban adhésif et cinq œufs. Vous pouvez utiliser ces matériaux comme vous le désirez tant qu'un œuf est réservé pour le test final.

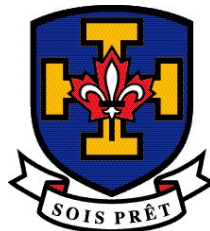
Coûts : on vous chargera 1000 \$ pour chaque rouleau utilisé en partie ou entièrement. On vous chargera 2000 \$ pour chaque paille utilisée pour le design final.

Les revenus sont basés sur la hauteur du test de tombée final et la condition de l'œuf par la suite : si le contenu de l'œuf se renverse, il n'y a aucun revenu; si la tombée réussie est de 2 mètres, les revenus sont de 50 000 \$; Pour chaque 20 cm ou en partie, plus haut de 2 m, 5000 \$ supplémentaires seront accordés.

Vous avez 35 minutes pour imaginer votre système avant la tombée finale.

Observez la période de création du début et cherchez des apprentissages et des styles de soutien. Observez comment les gens s'organisent dans l'espace physique. Écoutez les débats au sujet des différents niveaux de prise de risque. À quelle hauteur devrions-nous aller?





Suggestions de d brefage : Est-ce que des gens ont pris le rôle d'ingénieurs ou d'architectes? Ont-ils pris du temps pour visualiser ou créer ou est-ce que les ingénieurs ont pris le dessus immédiatement? Qu'est-il arrivé lorsque le plan A n'a pas fonctionné?

#### 47. L'ordre dans le chaos

Objectif : L'équipe essaie de faire une ligne en ordre selon les numéros reçu par chaque personne. Les participants ont les yeux bandés et ne peuvent ni parler ni utiliser leur voix.

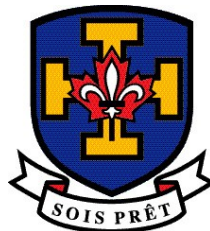
Les participants forment un cercle et on leur bande les yeux. L'animateur se tient au milieu et donne un numéro à chaque personne en disant le numéro à voix haute en touchant le participant. Les participants sont ensuite mélangés.

On dit aux participants de se mettre en ligne droite, en ordre numérique, sans utiliser leur voix.

Un peu avant la fin, on devrait dire aux participants de faire un signal collectif lorsqu'ils croient qu'ils sont alignés en ordre.

D brefage : Comment vous êtes-vous senti de ne pas pouvoir parler ou voir? Y avait-il un système de communication commun? Comment a-t-il été déterminé? Y avait-il un plan ou un leader? Qui et pourquoi?





## Jeux de présentation- pour casser la glace

### 1. Le détecteur de mensonges

Un membre du groupe choisit deux vérités et un mensonge à propos de lui-même. Il partage cela avec le groupe et le groupe pose des questions pour déterminer quel est le mensonge.

**Variante :** Chaque personne écrit trois affirmations à propos d'elle-même sur une petite carte et l'épingle sur sa poitrine. Deux affirmations sont vraies et l'autre est fausse. Tout le monde se promène et essaie de découvrir quelle affirmation est fausse pour chaque participant. Les participants cochent un petit X à côté de l'affirmation qu'ils croient fausse. Comptez le nombre de X et révélez les affirmations fausses et vraies selon le groupe.

### 2. Le bingo des gens

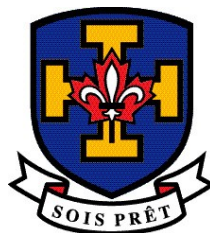
Faire une carte de bingo avec plein de carrés. Remplir les carrés avec des caractéristiques que les participants doivent trouver chez les autres membres du groupe. Par exemple, un participant peut dire « joue de la guitare » ou « a voyagé partout au Canada » ou « a un tatouage »...

La première personne qui remplit sa carte avec les caractéristiques crie bingo et vous vérifiez les réponses. Un petit prix peut être remis. Cette activité fonctionne mieux avec un grand groupe. C'est bien au début d'un programme ou d'un atelier.

### 3. Secret partagé

Chaque participant écrit un secret « amusant » à propos de lui-même sur une feuille de papier. Chacun cache son secret dans une boule de papier et la lance au centre du





cercle. Chaque personne prend une nouvelle boule et lit le secret à voix haute. Le groupe essaie de deviner à qui appartient le secret.

#### 4. Le jeu du nom

Faites la liste des lettres de vos deux noms de façon verticale sur une feuille. Écrivez un adjectif qui vous décrit débutant par chaque lettre de votre nom.

#### 5. La fête d'anniversaire

Dites aux participants que vous vous déplacerez à différents endroits de la pièce. Chaque fois que vous vous déplacez, vous nommez un mois d'anniversaire différent. Les participants vous rejoindront lorsque leur mois est nommé et se présenteront aux autres nés le même mois. Ils partageront aussi un anniversaire mémorable avec le reste de leur groupe. S'il n'y a qu'une personne née dans un mois, elle doit rejoindre ceux dont l'anniversaire a lieu le mois après ou avant le sien. Alternatives : provinces, langues, autres qualités.

#### 6. Le jeu du nom

Se tenant debout en cercle, chaque personne se présente en disant son nom et en faisant une action. (ex. mon nom est Stéphanie et tourner sur soi-même). Tout le monde doit imiter les mots et l'action.

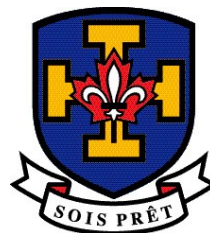
#### 7. 4 éléments

Parle de toi -Nomme un personnage de bande-dessinée, une couleur, une voiture et un plat de cuisine et explique-nous en quoi ils te caractérisent.

#### 8. Les noms et les histoires

Demandez aux participants de se présenter. Chaque personne doit parler brièvement de la chose la plus ridicule qu'elle ait faite dans sa vie professionnelle.





## 9. Le lancer de la balle

Pour briser la glace le Jour 2 d'une séance de formation de plusieurs jours. Bon pour un groupe d'au moins 12 personnes (maximum 30) où quelques personnes se connaissent, mais le groupe apprend toujours à se connaître :

Avoir trois balles de tennis à portée de la main. Regroupez les participants en cercle.

L'animateur lance une balle à quelqu'un dans le groupe dont il connaît le nom. L'animateur dit son nom et ensuite le nom de l'autre personne (ex. Sandy à John). John (personne qui reçoit la balle) lance la balle à quelqu'un dont il connaît le nom (ex. John à Phil). Phil lance à quelqu'un dont il connaît le nom et ainsi de suite, disant les deux noms tout autour du cercle. La balle est lancée seulement une fois à chaque personne jusqu'à ce que tout le monde dans le cercle l'ait et que tous les noms aient été nommés.

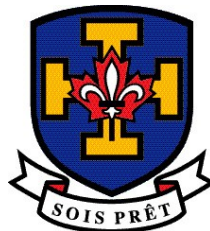
ENSUITE, l'animateur recommence et relance la balle à la même personne (Sandy à John à Phil, etc.), seulement cette fois, deux balles sont utilisées en succession (pas en même temps) en disant les deux noms, les deux fois. Les balles sont lancées aux mêmes personnes; une balle à la première personne, l'autre à la deuxième, puis tout autour du cercle en arrêtant lorsqu'elles reviennent toutes les deux à l'animateur.

ENSUITE, l'animateur recommence, cette fois avec trois balles. En disant les trois noms à la fois, toutes les trois balles sont lancées en succession, dans le même ordre jusqu'à ce qu'elles reviennent à l'animateur.

Lorsqu'il y a trois balles en circulation, ça devient le chaos et c'est amusant. Tous les noms ont été dits tellement de fois que tout le monde devrait avoir une assez bonne idée de qui est qui. Les participants sont alors réchauffés et prêts. Lorsque quelqu'un échappe une balle, donnez-leur une chance de la ramasser et reprenez où vous avez laissé. Ce n'est pas nécessaire de recommencer.

## 10. Réchauffements de réunions





Idées rapides pour que les gens se concentrent, soient attentifs les uns aux autres; et pour qu'ils soient prêts à participer.

Faites le tour de la table (ou du cercle) et complétez l'une de ces phrases :

Une fois, je...

Mes vacances idéales sont...

La chose la plus risquée que j'aie faite est...

La chose la plus folle que j'aie faite (que je vais admettre) est...

Ces phrases sont faciles à faire et peuvent être tropicales (qu'est-ce que j'ai fait lors de mes vacances d'été, mes plans pour la fin de semaine sont...)

## 11. Le papier de toilette

But : Utiliser pour les courtes présentations au début d'une réunion « lourde » ou « intense » afin d'alléger l'atmosphère.

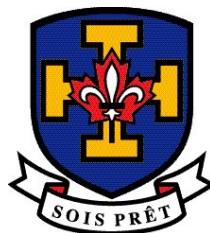
Matériel : un rouleau de papier de toilette (si vous « l'empruntez » de la salle de bain d'un bureau, soyez gentils et laissez-en pour vos collègues!)

Instructions :

Passez un rouleau de papier toilette et dites quelque chose du genre « juste au cas où il y aurait des dégâts durant la réunion, tout le monde doit en prendre un peu » (sans autre qualificatif ou instruction). Passez ensuite à autre chose (ordre du jour, procès-verbal, articles de « ménage »...) alors que le rouleau passe de main en main.

Spontanément, quelques personnes prendront plusieurs « carrés » et quelques-unes en prendront peu. Une fois que tout le monde a eu le rouleau et que vous avez fini les autres choses, demandez à tous de se présenter et de partager avec le groupe à propos d'eux-mêmes. Ils doivent dire autant de choses qu'ils ont pris de « carrés »!





Vous pouvez suggérer que les « choses » soient générales ou reliées au travail...vous choisissez.

Amusez-vous!

Alternative : utiliser des smarties

## 12. Le cercle du nom

Assis dans un grand cercle, le leader commence en disant le nom de la personne assise à sa droite suivi de son propre nom. La personne à la droite répète le nom du leader, son propre nom et ajoute le nom de la personne assise à sa droite. Le processus est répété autour du cercle entier.

Vous demanderez à chaque personne de se présenter, chacun leur tour, dans le sens de l'horloge ou le sens inverse. Chaque personne devra se présenter en donnant au moins son nom, sa provenance et un sujet d'intérêt ou demandez au groupe ce qu'il aimerait savoir à propos de chaque participant.

La principale tâche est de se souvenir suffisamment de chaque personne pour pouvoir commencer au début du groupe et se souvenir des noms de tous ceux qui se sont présentés jusqu'à maintenant. Rappelez aux participants qu'ils ne peuvent pas prendre des notes durant le jeu du nom.

Commencez les présentations. Une fois que trois ou quatre personnes se sont présentées, demandez à un volontaire de nommer toutes celles qui se sont présentées jusqu'à maintenant.

Pigmentez votre animation du jeu du nom avec beaucoup d'appréciation et de reconnaissance. Taper des mains est encouragé!





## Jeux de présentation approfondie

### 1. Montre et explique

Chaque membre du groupe amène un objet qui le représente. Pendant que le participant reste silencieux, chaque membre du groupe explique pourquoi cet objet est représentatif ou décrit bien le participant. Lorsque tous les membres ont terminé, le participant dit comment il s'est senti face aux explications données par les autres et commente les réponses en précisant ce qui est exacte et ce qui ne l'est pas.

### 2. Introduction des pairs

Chaque personne se rencontre et apprend à se connaître et ensuite présente leur partenaire au groupe en mentionnant au moins un trait de personnalité positif qu'il a noté chez le partenaire.

**Variante :** Au lieu de présenter son partenaire au groupe, on le présente à un autre duo.

### 3. Autobiographie d'une minute

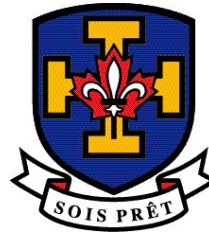
Diviser en groupe d'environ dix. Chaque personne a une minute pour parler d'elle-même. Utiliser un chronomètre et ne laisser personne dépasser une minute. Une restriction peut être établie. Ces restrictions permettent aux participants de parler seulement des attitudes et des valeurs.

### 4. Présentations structurées

En duos, petits ou larges groupes, les participants peuvent écrire leur propre épitaphe, un communiqué de presse ou une publicité à propos d'eux-mêmes.

### 5. Carte de vie





Avec des crayons ou des marqueurs magiques, chaque personne trace sur un journal une photographie de leur vie en utilisant des images et des symboles.

**Variantes :** Plier une feuille en quatre et ouvrez-la. Faire un dessin dans chaque quadrant : quelque chose que je fais bien, quelque chose que j'aimerais faire mieux, quelque chose dont je rêve et quelque chose qui me tient à cœur. Tous se regroupent en paire et expliquent à leur partenaire ce qu'ils ont dessiné. Chaque personne présente alors son partenaire au groupe à partir de ses dessins.

## 6. Hommes-sandwiches

Chaque personne écrit sur un papier journal « Choses que je sais ». Sur une deuxième feuille, les participants écrivent « Choses que je voudrais savoir ». Les feuilles sont collées avec du ruban, dans le style tableau-annonce et les participants se promèneront et identifieront non verbalement les ressources et apprendront à se connaître.

## 7. Compléter des phrases

Une liste préparée de bouts de phrases est passée dans le groupe.

## 8. La poche ou le sac

Chaque individu sort un article de sa poche ou de son sac et se présente à travers cet objet et explique pourquoi cet objet le représente bien, etc.

**Variante :** Chaque personne amène un sac dans lequel elle met des objets qui représentent des facettes de sa vie (intérêts, emploi, passe-temps, voyages, etc.). Chaque personne présente tour à tour « son sac » au groupe.

## 9. La page de pensée





On donne cinq minutes à chacun pour écrire leurs pensées, leurs inquiétudes ou autres sous forme de liste. Ensuite, on demande à tous de plier le papier, de le mettre de côté et de laisser ces inquiétudes ou préoccupations de côté pour le moment...tout comme ils ont fait avec la feuille de papier.

## 10. Le zoo

Les gens décident quel animal ils auraient été s'ils étaient nés animaux. Demandez-leur d'agir comme l'animal qu'ils auraient été et laissez les « semblants » d'animaux se reconnaître. Regrouper-les pour qu'ils expliquent à chacun et au groupe pourquoi ils ont choisi cet animal en particulier.

## 11. Le meilleur ami

Le groupe s'assoit en cercle de manière à ce que tout le monde puisse se voir. On leur donne une feuille de papier et un stylo ou un crayon. Demandez à tout le groupe de relaxer pour quelques minutes, de prendre une ou deux grandes respirations...d'inspirer et expirer lentement. Les yeux fermés, ils doivent imaginer une personne qui les connaît très bien (frères et sœurs, amis, parenté) que nous appellerons meilleur ami. Avec une image claire en tête de cette personne, chaque participant écrit comment son meilleur ami le présenterait. Le leader peut donner quelques-unes des lignes directrices suivantes : \_\_\_\_\_ est le genre de personne qui aime ou n'aime pas \_\_\_\_\_ ; croit que c'est important que les gens \_\_\_\_\_ ; un jour \_\_\_\_\_ aimerait \_\_\_\_\_ ; il est mon meilleur ami car \_\_\_\_\_. Après cinq ou dix minutes, chaque personne doit prendre le rôle du meilleur ami et se tenir derrière la chaise de la personne qu'il présente au groupe (en utilisant les feuilles écrites pour se guider).

## 12. L'exercice de partage de pierre

EXIGENCES :





Assez de pierres petites, attirantes et colorées pour tous les membres du groupe. Faites asseoir le groupe en cercle, assez près de chacun pour donner et recevoir les pierres facilement.

INSTRUCTIONS AU GROUPE (avec des raisons) :

« Cet exercice de réchauffement est conçu pour nous aider à entrer en contact avec trois aspects de la vie qui contribuent à notre santé et à notre bien-être dans son ensemble : une bonne relation avec nous-même; une bonne relation avec les autres êtres vivants et une bonne relation avec notre spiritualité. »

« Une fois que tout le monde a choisi une pierre du panier que je vais passer, nous partagerons tous brièvement avec le groupe : 1) notre nom entier et une mention de sa signification possible ou de sa signification pour nous, sa famille ou son origine ethnique, etc. (exprimant une vraie relation avec soi-même); 2) un animal qui a été spécial dans notre vie, comme animal de compagnie ou comme objet de fascination et d'intérêt (exprimant une vraie relation avec les autres êtres vivants); 3) un endroit sur terre qui nous est spécial par la beauté, le confort, les bons souvenirs, l'inspiration, la relaxation et qui nous a permis de vivre un moment spirituel (exprimant une vraie relation avec Dieu). »

« Je vais commencer et lorsque j'aurai fini de partager, tout le monde doit passer sa pierre à la personne à sa gauche et avoir la pierre de la personne à sa droite. Voilà le procédé que nous allons suivre après chaque échange. Lorsque nous aurons fini l'exercice, la pierre de tout le monde sera touchée par tout le monde dans le groupe et tout le monde aura touché à la pierre de tout le monde. Nous nous retrouverons ensuite avec notre propre pierre. »

« Vous pouvez garder votre pierre pour le reste de votre vie ou la redonnez à l'univers. Vous pouvez la garder dans votre poche, votre livre de poche, sur votre bureau, ou sur une étagère et elle peut servir de mémorandum de chaque personne





qui a partagé cet exercice et avec qui vous avez cr  des liens. La pierre sert de mémorandum de cet atelier, séance ou expérience et de toutes les choses que vous en retirerez et ça peut servir de « touch-stone » pour presser lorsque vous êtes stress .

« Mon nom est...etc. »

(En tant que leader, vous aurez peut-être à rappeler la façon de passer et de recevoir les pierres après votre échange.)

Variante : Une vraie relation avec soi-même peut être exprimée de plusieurs façons : « Mon nom est ... et ma couleur préférée est...et pourquoi. », « Mon nom est... et je suis n  au (pays, ville, état, province, etc.) », « Mon nom est... et mes parents sont/étaient (professions, carrières) », « Mon nom est...et ce qui me donne beaucoup de joie dans la vie est... », « Mon nom est...et lorsque je prendrai ma retraite, je vais... », etc.

Une vraie relation avec les autres êtres vivants peut aussi être exprimée d'une multitude de façons : « Mon époux/partenaire/enfant/petit enfant/meilleur ami est/sont spécial(aux), car... », « Ce qui compte le plus dans mes amitiés/relations entre collègues est... », « C'est plus facile pour moi de pardonner à quelqu'un qui m'a fait du mal si..., » etc.

Une vraie relation avec la Dieu et la nature peut aussi être exprimée de différentes façons : « Ce que je fais pour prendre soin de la terre est... » « Une façon dont la terre, la nature, Dieu me nourrit est... », etc.

C'est utile et ça aide de faire l'analyse de l'exercice à la fin pour permettre d'exprimer comment c'était de le faire.

### 13. Trouver un objet

Objectifs :





Créer un environnement où il est sécuritaire pour les gens de parler d'eux-mêmes dans un sens plus large qui est normalement accepté socialement.

Apprendre à propos des autres dans le groupe.

Déroulement :

Donnez 10 minutes aux participants pour trouver un objet qui représente soit comment ils se sentent aujourd'hui, ce à quoi ils aspirent, ce qu'ils ressentent pour leur travail, ce qu'ils aimeraient laisser tomber pour être présent - les possibilités sont multiples.

Les participants peuvent soit tenir leur objet soit le mettre dans un chiffon au centre de la pièce (cela implique que les gens sont assis en cercle sur le sol ou sur des chaises).

Les participants doivent partager avec le groupe ce que l'objet veut dire pour eux. Vous pouvez débiter selon un certain ordre ou laisser un volontaire passer en premier et ensuite poursuivre en ordre ou laisser les personnes commencer lorsqu'elles sont prêtes (cette option est souvent la meilleure).

Quelques considérations :

Nombre : J'ai fait cet exercice avec 16 personnes et l'activité a duré environ 30 minutes. La plupart des gens ne parlent pas très longtemps.

Ça facilite la tâche d'avoir accès à la nature, car on peut y trouver un grand nombre d'objets, mais je l'ai aussi fait dans des maisons.

C'est utile de mettre l'accent sur le fait qu'ils n'ont pas besoin de trouver un objet et qu'ils ne devraient pas trop y penser, mais plutôt laisser les objets leur parler. Tout ce qui attire les yeux devrait être considéré. C'est aussi un bon exemple de « défi par





choix », car les participants peuvent choisir comment ils veulent partager leur « vie privée » basée sur la notion que l'apprentissage requiert une volonté de risquer.

#### 14. Qui est là?

Un exercice d'introduction très populaire. Utiliser au début d'un atelier comme réchauffement pour parler de l'identité, de la diversité et de l'inclusion.

S'il se déroule normalement, cet exercice fera émerger des sentiments chez les membres du groupe qui seront liés à l'identité personnelle et à l'acceptation, les expériences de préjugés et de discrimination, le désir d'établir des relations sans compromettre son intégrité, etc. Les animateurs devraient être préparé à gérer des sentiments semblables.

Buts :

Orienter les pensées des participants vers l'identité et l'appartenance identitaire au groupe (Je suis \_\_\_\_\_, et je suis membre de \_\_\_\_\_ ou j'appartiens au groupe \_\_\_\_\_).

Rendre la diversité du groupe explicite.

Faire songer aux sentiments qui sont liés au fait de :

Appartenir à un groupe

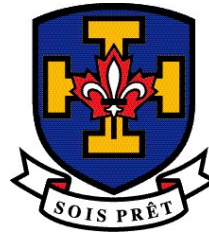
Ne pas appartenir à un groupe

Aider les animateurs à identifier quels groupes identitaires sont présents

Aider les animateurs à évaluer la réceptivité du groupe et des individus à penser à l'identité et la différence (niveau d'aisance du groupe)

Déroulement :





Demander aux participants de se mettre en cercle.

Dites-leur que vous allez lire une liste de questions au sujet de leurs identités.

Demandez aux participants de se déplacer au centre du cercle lorsqu'ils entendent une phrase qui les décrit.

Demandez-leur de prêter attention aux sentiments qu'ils ressentent lorsqu'ils entendent certaines descriptions, lorsqu'ils se lèvent, lorsqu'ils ne se lèvent pas, lorsque les autres se lèvent ou ne se lèvent pas. Ils devraient remarquer leurs sentiments et ceux des autres lorsqu'ils sont à l'extérieur ou à l'intérieur des groupes.

Rappelez-leur qu'il est risqué de clamer son appartenance à certaines identités à certains endroits. (Par exemple, il serait dangereux de s'identifier comme un juif en Allemagne nazie.) Les participants peuvent choisir de passer ou de rester à l'extérieur du cercle.

(Exemple : Qui a plus de 30 ans? Ceux qui ont plus de 30 ans devraient se déplacer dans le milieu; ceux en bas de 30 ou ceux qui choisissent de passer doivent rester où ils sont.)

EXEMPLE DE LISTE DE DESCRIPTIONS :

Générique : « Qui ici...

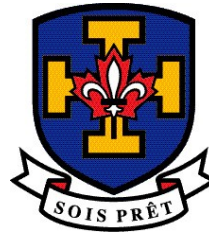
...est l'enfant aîné?

...est le cadet?

...est l'enfant du milieu?

...est enfant unique?





...a plus de trois frères et s eurs?

...a plus de cinq frères et s eurs?

...vient d'une famille reconstituée (c. - -d. a des demi-s eurs et/ou des demi-frères)?

...a été élevé par un parent monoparental pendant la majorité de sa vie?

...a été élevé par les deux parents?

...a un divorce dans l'histoire de leur famille?

...vient de la banlieue?

...vient de la ville?

...vient de la campagne?

...a un chien?

...a un chat?

...a des chevaux?

...a d'autres animaux (nom)?

...aime le sport?

...aime les films?

(Vous pouvez créer les vôtres avec ces phrases.)

Générique : « Qui ici...

...est un homme?

...est une femme?





- ...se considère de classe moyenne?
  - ...se considère de classe des travailleurs?
  - ...se considère sous le seuil de la pauvreté?
  - ...est juif?
  - ...est catholique ou a été élevé catholique?
  - ...a une autre religion?
  - ...est une personne de couleur?
  - ...est blanc?
  - ...est hispanophone?
  - ...est Asiatique?
  - ...est Noir ou Africain?
  - ...est Indien?
  - ...est Autochtone?
  - ...ne parle pas l'anglais comme langue maternelle?
- (Vous pouvez créer d'autres phrases.)

Traitement :

Traiter l'exercice en demandant aux participants de discuter des sentiments associés à l'appartenance d'un groupe ou à la non-appartenance.





Comment se sont-ils senti en s'identifiant aux membres de ces groupes?

Est-ce que quelqu'un ne s'est pas levé même s'il faisait partie de ce groupe?

Est-ce que quelqu'un était confus?

Quelle description inspire de la fierté? De la peur?

Est-ce qu'une description vous a inspiré de la honte?

Autres questions?

## 15. Ceci?...ou...cela?

Objectif : faire voir aux gens combien ils sont semblables à leurs collègues ou différents d'eux. Aider les membres à voir l'importance d'apprécier et d'employer les différences pour que les équipes soient efficaces.

C'est un jeu actif. Poussez les tables et les chaises dans un coin. Les gens se tiennent dans un endroit où ils peuvent se déplacer librement dans la pièce.

Dites aux participants que le but du jeu est de « voter avec leurs pieds » en se déplaçant du côté de la pièce où ils sont le plus confortables. Vous leur demanderez de faire un choix entre deux options et de se déplacer avec les autres qui partagent ce choix.

Étiquetez un côté de la pièce « CECI » et l'autre côté « CELA ». Posez les questions et donnez aux participants la consigne « CHOISISSEZ ». Après le premier déplacement, répétez le procédé jusqu'à ce que tous les choix aient été faits. Les participants se déplacent s'ils choisissent de le faire et restent à l'endroit où ils sont s'ils le choisissent. Créez une liste de CECI/CELA (ex. Colère ou peine, rire ou parler, chocolat ou vanille, français ou anglais, etc.).





Faites un débriefage avec des questions à propos des valeurs, des croyances, des suppositions, des similarités et des différences. C'est une bonne activité pour que les nouveaux membres d'une équipe apprennent à se connaître au niveau des émotions et des valeurs.

## 16. Cercle à cercle

Objectif : aider les participants à apprendre à se connaître; permettre aux participants d'explorer la communication verbale et non verbale.

Divisez le groupe en deux groupes égaux. Les groupes doivent former deux cercles qui se font face. Un cercle faisant face à l'autre, les participants choisissent leur partenaire dans le cercle opposé.

Expliquez que les participants du cercle intérieur restent en place tout au long de l'activité. Les membres du cercle extérieur se déplacent vers la droite, une personne à la fois, pour chaque phase de l'activité jusqu'à ce qu'ils rejoignent leur partenaire original. Les participants doivent suivre les consignes de l'animateur pour saluer chaque nouvelle personne rencontrée. Ensuite, l'animateur dit aux participants de commencer et donne ces instructions, demandant aux participants de se déplacer vers un nouveau partenaire après que chaque consigne a été suivie :

« Prenez la main de votre partenaire, faites un contact visuel, communiquez quelque chose non verbalement et dites ensuite au revoir non verbalement. »

« Chacun de vous doit compléter cette affirmation : en ce moment, je me sens... »

Chacun de vous doit compléter cette affirmation : ce que je veux que tu saches en ce moment, c'est... »

Chacun de vous doit compléter cette affirmation : lorsque je suis dans une nouvelle situation, je... »





Chacun de vous doit compléter cette affirmation : l'une des choses que je préfère à propos de moi-même est... »

Chacun de vous doit compléter cette affirmation : Lorsque je me sens nerveux dans un nouveau groupe, je... »

« Les gens dans le cercle intérieur : tournez sur vous-même pour tourner le dos à votre partenaire. Ceux dans le cercle extérieur : donnez à vos partenaires un massage de cou. Ceux dans le cercle intérieur : tournez-vous pour faire face à vos partenaires une fois que vous avez eu votre massage. »

« Les gens dans le cercle extérieur : tournez-vous et renversez le processus de massage que vous venez de compléter. »

« Chacun de vous doit compléter cette affirmation : lorsque je te regarde, je vois... »

« Chacun de vous doit compléter cette affirmation : ce que je veux dire maintenant c'est... »

« Chacun de vous doit compléter cette affirmation : je crois que... »

« Chacun de vous doit compléter cette affirmation : la communication c'est... »

« Chacun de vous doit compléter cette affirmation : mes amis... »

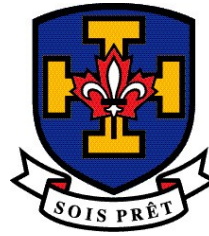
« Chacun de vous doit compléter cette affirmation : cet atelier... »

« Chacun de vous doit compléter cette affirmation : le sujet que je maîtrise le plus est... »

« Chacun de vous doit compléter cette affirmation : les femmes sont... »

« Chacun de vous doit compléter cette affirmation : les hommes sont... »





« Chacun de vous doit compléter cette affirmation : la qualité principale que je recherche chez les gens est... »

« Chacun de vous doit compléter cette affirmation : Je suis plus heureux lorsque... »

« Chacun de vous doit compléter cette affirmation : la chose qui m'excite le plus est... »

« Chacun de vous doit compléter cette affirmation : d'habitude, lorsque je suis seul, je... »

« Chacun de vous doit compléter cette affirmation : mon point faible est... »

« Chacun de vous doit compléter cette affirmation : je déteste... »

« Chacun de vous doit compléter cette affirmation : j'aime... »

« Chacun de vous doit compléter cette affirmation : j'ai peur de ... »

Faites un débriefage avec les questions suivantes :

Comment vos sentiments ont-ils changé au cours de l'activité?

Quels énoncés vous ont semblé les plus significatifs et pourquoi?

Durant quelle partie de la rencontre vous êtes-vous senti le plus à l'aise - la salutation, la conversation ou l'au revoir?

Comment avez-vous réagi à la communication non verbale et pourquoi?

Qu'est-ce qu'une brève rencontre comme celle-ci communique à propos d'une personne?





S'il y a des observateurs, faites-leur partager les réactions qu'ils ont observées.

## Activités diverses

### 1. Le cercle de rétroaction

L'équipe se tient debout en cercle. Chaque personne doit penser à une qualité qu'elle aime chez la personne qui se tient à sa droite. Un volontaire commence. Il chuchote la réponse dans l'oreille de la personne et cela continue jusqu'à ce que tout le monde ait reçu sa bonne nouvelle. Ensuite, chaque membre fait la même chose pour la personne à sa gauche.

C'est une activité pour se sentir bien et qui pourrait bien se terminer par une accolade collective.

### 2. La conférence de presse des scouts

Deux participants quittent la pièce. Le reste du groupe agit comme des reporters et prépare des questions pour les tester à propos du programme. C'est bien d'arranger la pièce comme une conférence de presse. C'est un bon outil pour voir ce que les participants connaissent vraiment du programme et les faire réfléchir à la raison pour laquelle ils font partie des scouts.

### 3. Les empreintes de mains

Les participants doivent tracer la forme de leurs mains ou tremper leurs paumes dans de la peinture pour « signer » leur contrat de vie en groupe ou leur contrat de langue.





#### 4. Les perles

Donner trois perles à chaque participant à l'arrivée. Chacun doit associer un but ou un défi à chaque perle. Une fois qu'il a surmonté le défi ou atteint le but, il vous redonne la perle.

#### 5. Les enveloppes scellées

Au début du programme, les participants écrivent une lettre qui définit leurs objectifs. Redonner la lettre à la fin du trimestre.

**Variante** : demander aux participants d'écrire les aspects qu'ils aimeraient changer d'eux ou faire chose du passé, puis brûler le papier.

#### 6. Expressions du corps

Une technique non verbale où on demande aux participants de démontrer physiquement leurs réactions immédiates face aux mots clés. On demande aux participants de se tenir en cercle, les yeux fermés, et de faire face vers l'extérieur du cercle. L'animateur énumère les parties du programme à évaluer (ex. l'orientation, votre participation). Aux mots de l'animateur, tous les participants se tournent vers l'intérieur, leurs corps figés dans une expression de leurs sentiments. On demande aux participants de regarder l'expression des autres. Ensuite, le prochain mot est prononcé. Truc : afin de « réchauffer » les gens à l'activité, commencez avec des mots amusants.

#### 7. Continuum humain

À la fin d'un atelier ou d'une activité, demandez de la rétroaction aux participants en les faisant se placer selon un continuum. Les participants doivent se placer sur un continuum d'évaluation dans lequel un mur de la pièce représente des sentiments





positifs tandis que le mur opposé représente des sentiments négatifs. Le milieu représente le neutre. Les participants doivent se joindre à des gens qui ont des sentiments différents afin d'en discuter.

## 8. Énoncé de mission

Les participants doivent penser à un énoncé de mission individualisé. Cette activité peut être un bon exercice d'introduction, une activité de nouveaux horizons ou de réflexion.

Expliquez aux participants le concept « d'énoncé de mission ». \*\*\* Un énoncé de mission est basé sur **une vision** que nous entretenons à propos de notre identité et du but de notre vie.\*\*\* utilisez l'énoncé de mission des Scouts comme exemple. Dites aux participants qu'ils formuleront leur propre énoncé de mission.

Incitez les participants à faire un brainstorming des points suivants :

Ce que je veux être et devenir en tant que personne

Ce que j'aimerais faire et accomplir durant ma vie

Les valeurs, les principes et les attitudes sur lesquels j'ai choisi de baser ma vie

Les participants devraient pouvoir résumer ces éléments dans une demi-page ou au moins dans un paragraphe qui rend l'essence de leur vision.

Remettez un « questionnaire personnel » à chaque participant pour les aider à recenser ce qui est important pour eux. Incluez les questions suivantes :

Quand je pense à la personne qui a eu le plus grand impact positif dans ma vie, je crois qu'elle a eu une telle influence sur moi, car...

Les traits de personnalité que j'admire le plus sont...





Les attitudes suivantes me touchent et éveillent en moi les sentiments suivants...

Les trois personnes qui, selon moi, ont accompli les choses les plus importantes dans leur vie sont...

Les personnes que je connais et qui me semblent les plus heureuses et les plus en harmonie avec elles-mêmes sont...Je crois qu'elles sont heureuses parce que...

Si mes ressources et mes avoirs étaient tels que je n'aurais pas à travailler pour vivre ou que je serais en mesure de réaliser tous mes désirs, je ferais...Je ferais cela parce que...Je crois que je pourrais faire cela pendant...

Lorsque je n'ai pas d'obligations à remplir et que je n'ai rien de prévu à l'horaire, ce que j'aime le plus faire, c'est...

Je vis des moments de grand bonheur et de satisfaction profonde quand...

Les personnes qui me connaissent bien disent que j'excelle dans les domaines, les activités et les contextes suivants...

Quand je me laisse aller à la rêverie, je me vois parfois réalisant de grandes choses, des choses importantes ou spéciales telles que...

Quand je considère tout ce que je fais dans ma vie, je me trouve vraiment à mon meilleur lorsque...

À ce stade de ma vie, la chose dont je suis le plus fier à mon sujet c'est...

Les 3 ou 4 choses qui ont le plus d'importance pour moi sont...

Lorsque j'examine ma vie personnelle, voici les activités qui ont le plus de valeur et d'importance à mes yeux...





Les talents que je sens posséder intuitivement, mais dont peu de gens sont vraiment conscients sont...

Même si j'ai tenté à maintes reprises d'écarter ou de reporter cette idée (ce projet), il m'arrive à l'occasion de sentir que ce que je devrais vraiment faire et réaliser c'est...

Si je d ciderais de faire certaines des choses que je sens que je devrais faire, ce serait...

Lorsque je regarde mes réponses aux questions n  6-8 et que je les considère en relation avec mes réponses aux questions n  18-19, il me vient à l'esprit une idée de projet qui me permettrait d'harmoniser mes aspirations à mes talents et mes prédispositions...

Donnez du temps aux participants pour élaborer leur énoncé de mission. Dites-leur de le partager avec un partenaire pour avoir de la rétroaction.

Après avoir partagé avec un partenaire, affichez les questions suivantes sur du papier-conférence. Les participants doivent considérer leurs énoncés à la lumière de leurs réponses aux questions. Donnez-leur du temps pour considérer et modifier leurs énoncés en conséquence.

Est-ce que ma mission repose sur des valeurs fondamentales et foncièrement humaines?

Est-ce que cet énoncé reflète le meilleur de moi-même aujourd'hui? Sinon, je la reformulerai en conséquence.

Dans mes meilleurs moments, comment est-ce que je me sens face à cet énoncé? Est-il aussi pertinent et représentatif de ce que je suis présentement en tant que personne?





Est-ce que je perçois une direction, un défi, un sens ou une motivation quand je relis mon énoncé de mission? De quelle nature?

Quelles stratégies et habiletés vont m'aider à concrétiser cet énoncé de mission?

Que dois-je commencer de faire dès maintenant afin d'être là où je désire me trouver demain?

Les participants partagent leur énoncé de mission finalisé avec le groupe.

Fournissez des matériaux d'art créatifs (papier de couleur, peinture, marqueurs, brillants, magazines) afin que les participants écrivent et décorent leur énoncé de mission sur du papier. Affichez les énoncés à différents endroits de la maison.

Revoyez les énoncés de mission à la fin du trimestre pour évaluer le progrès ou la nature réaliste des énoncés.

