

## PETITS OUTILS D'ANIMATION I : Brise-glace, météo, energiser...

### Enjeux généraux de ces animations

- *Faire groupe : se connaître, se faire confiance et apprécier être ensemble.*
- *Faire de la place au corps, au jeu et à la dimension émotionnelle dans les temps collectifs.*
- *Générer du plaisir et de la convivialité.*
- *Fluidifier la vie collective et le fait que chacun trouve sa place.*
- *Prendre en compte les besoins physiologiques et émotionnels des participants*
- *Créer du rythme.*

### Jeux de brise-glace et d'inclusion

#### Enjeux potentiels :

- ★ Permettre à chacun-e d'identifier les autres personnes présentes.
- ★ Permettre aux gens d'aller plus facilement les uns vers les autres dans les temps informels.
- ★ Créer une atmosphère détendue, sympathique et conviviale.
- ★ Permettre à chacun-e de prendre une première fois sa place active dans le groupe : évite que les personnes ne s'installent dans la passivité.
- ★ Faire en sorte que chacun-e ait pu créer de la connivence avec au moins une autre personne du groupe, ce qui donne un appui pour participer.
- ★ Faire « monter l'énergie » : stimuler l'élan et la motivation des gens pour participer.
- ★ Sortir des rapports habituels influencés par la hiérarchie, l'âge etc et générer de l'authenticité.

*Note : Pour un grand groupe qui ne se connaît pas, des étiquettes avec prénom / structure / rôle sont toujours aidantes !*

#### Outils :

##### En tour de table :

- Donner son prénom et une anecdote personnelle (éventuellement, sur un thème donné lié à la réunion).
- Donner son prénom et une bonne nouvelle.
- Se présenter en utilisant son trousseau de clés comme support.

##### Jeux de rassemblements :

L'animatrice pose une question, et les participant-e-s se rassemblent avec celles et ceux qui ont des réponses proches de la leur. La question peut être en rapport avec la rencontre (ou non).

Exemples :

- "Quel était ton rapport à l'école quand tu étais jeune" (avec un groupe d'enseignants)
- "Qu'est-ce que tu as fait pendant les vacances" (à un moment de reprise)
- "Quel était ton grand rêve d'enfant"
- "Quelle est ta passion du moment ?"
- "Qu'est-ce qui motive ton investissement dans ce groupe/ cette structure / cette action ?"...

### **Le jeu des points communs :**

Demander aux participant-e-s de se mettre par 2 (ou 3) et de trouver le point commun le plus étrange possible entre eux (ou 3 points communs), dans un temps défini. Revenir ensuite en grand groupe et partager les points communs trouvés à l'ensemble des participant-e-s.

**Marcher dans l'espace**, au signal de l'animatrice, s'arrêter devant une personne, et se présenter en :

- se serrant la main et « bonjour je m'appelle... »
- sans contact physique
- comme un fan
- comme un enfant
- comme une extraterrestre
- comme un chat
- avec les yeux
- ...

**Se positionner dans l'espace comme sur une carte géographique** pour indiquer d'où on vient, où on est né...

### **La danse des baguettes**

Prévoir autant de baguettes légères que de personnes, plus une. Les participant-e-s se relient avec les baguettes qu'ils prennent entre chacun-e un doigt, à partir des baguettes posées au sol. D'abord par 2, puis par 4... Jusqu'à rassembler tout le groupe. Invitation à faire ce jeu en silence.

### **Avis de tempête**

Les participant-e-s sont assises en cercle. Il manque une chaise par rapport au nombre de participant-e-s. La personne qui n'a pas de chaise (peut être l'animatrice) se place au centre et dit une affirmation. Toutes les personnes qui se reconnaissent dans cette affirmation – dont la personne qui l'a posé – se lèvent et vont s'asseoir sur une autre chaise. L'une d'elle ne trouvera pas de chaise, se retrouve alors au centre et pose à son tour une autre affirmation. Et ainsi de suite...

L'animatrice propose un thème sur lequel les personnes disent des affirmations :

- Pour se rencontrer : quelque chose que tu aimes (déteste) faire,
- Pour introduire la rencontre : une attente, une problématique, une expérience...

*Variante* : Le groupe est debout en cercle. Chaque personne à son tour va au centre, dire quelque chose (en rapport à un thème) et les autres se rapprochent plus ou moins selon qu'ils se sentent plus ou moins proche de ce qui a été dit > La personne peut s'exprimer plus longuement et l'écoute est plus attentive qu'avec l'avis de tempête classique, où le risque de ne plus avoir de chaise crée de l'agitation.

### **Le nœud humain**

Les participant-e-s se placent en cercle. Ils-elles ferment les yeux, tendent leurs bras devant eux-elles et s'avancent vers le centre du cercle et doivent attraper une main dans chacune de leur main. Elles ouvrent les yeux et l'objectif est de défaire le nœud humain qui s'est formé.

## Météos

### Enjeux potentiels :

- ★ Avoir un aperçu de l'énergie du groupe et des besoins particuliers à prendre en compte.
- ★ Permettre aux participant-e-e de déposer leur état émotionnel et ainsi de se rendre plus disponibles.
- ★ Eviter les malentendus : si une personne arrive fatiguée, vulnérable ou contrariée, mieux vaut que les autres le sachent pour s'ajuster, et interpréter correctement son attitude.
- ★ Créer un climat de confiance : chacun-e se livre un peu et reçoit une écoute particulière.
- ★ S'assurer que les participant-e-s sont disposés à participer de manière constructive à la réunion.

### Outils :

- **Tête-coeur-corps** : Dire comment ça va dans sa tête, dans son coeur et dans son corps.
- **Paysage intérieur** : Donner une métaphore de sa météo intérieure sous forme de paysage (ou en langage météorologique...)
- **Photolangage** : Chacun choisi une carte imagée (par exemple avec le jeu Dixit) comme support pour partager sa météo.
- **Avec les mains** : Chacun prend un moment pour sentir comment ça va, puis au top, chacun montre sa météo intérieure à l'aide de ses deux mains : grand soleil (main ouverte), pluie (doigts tombant vers le bas), nuageux (poings fermés), et toutes les nuances que la créativité permet ! On prend le temps de regarder attentivement chacun et de permettre à quelques mots de s'ajouter.
- **Avec une photo** chacun-e « prend une photo » d'un détail de ce qui l'entoure en faisant un cadre avec ses deux mains. Ensuite on fait un tour de table et chacun présente sa photo en quelques mots.
- **Posture corporelle** : Chacun prend un moment pour sentir comment ça va, puis au top, chacun montre sa météo intérieure avec sa posture corporelle. On prend le temps de regarder attentivement chacun et de permettre à quelques mots de s'ajouter.
- **Un adjectif** qui commence par la même lettre que son prénom.
- ...

## Energiser et « mises en corps »

### Enjeux potentiels :

- ★ Dynamiser le groupe après un repas ou entre deux temps de travail nécessitant de la concentration.
- ★ Créer du contact entre les gens (par le corps, le jeu...)
- ★ Se « mettre en corps », gage d'une meilleure qualité de présence.
- ★ Générer de la convivialité et de la joie partagée.
- ★ Créer du rythme dans la journée.

*Note : Les énergiser sont souvent aussi des occasions de mettre en jeu la dynamique de groupe et la posture de coopération.*

### **Massage des quatre éléments**

Par trois. Une personne va recevoir le massage à 4 mains en premier, puis on tourne. Le massage se déroule en 4 phases. Terre : on « malaxe » la personne, Feu : on la frotte, Eau : on fait « couler » les mains du haut vers le bas, Air : on agite les mains pour créer un courant d'air autour de la personne.

### **Retrouver sa paire animale**

Les participant-e-s se mettent par 2. Elles choisissent ensemble leur animal totem. Une fois que toutes les participant-e-s ont choisi leur animal totem, ils-elles se mélangent, ferment les yeux et tournent sur elles-mêmes. Elles gardent les yeux fermés et font le bruit de leur animal totem pour retrouver leur paire.

### **Pacman**

On éparpille dans l'espace autant de chaises que de participant-e-s. Chaque personne s'assoit, sauf une personne (par exemple pour un premier tour, l'animatrice du jeu) qui se place à l'opposé de la chaise restée libre: c'est elle Pacman. Elle a le droit de se déplacer avec un pas *lent et régulier*. Interdit pour elle d'accélérer ! Le but du jeu pour Pacman est de s'asseoir sur une chaise libre, et pour les autres de l'en empêcher. Quand Pacman s'approche de la chaise libre, quelqu'un se précipite pour s'asseoir dessus, libérant ainsi une nouvelle chaise vers laquelle Pacman se dirige... Un jeu surprenant, dont on comprend les enjeux uniquement en jouant, et qui vient questionner la coopération et la stratégie !

### **Jeux de confiance**

Par groupe de trois ou plus, une personne au centre se laisse tomber (en restant droite) vers les autres, qui la retiennent et la poussent doucement pour qu'elle occille de soutiens en soutiens. Ensuite on tourne.

### **L'évanouissement...**

On marche dans l'espace, chacun a un numéro, l'animateur nomme aléatoirement des numéros, la personne concernée s'évanouit *au ralenti*, les autres se précipitent pour éviter qu'elle ne tombe au sol. Jeu très amusant et fédérateur !

### **Le jeu du tapis**

Les participant-e-s se placent debout sur un tapis. La consigne donnée par l'animatrice est de retourner le tapis sans qu'un pied ne touche le sol à côté. Les participant-e-s cherchent et argumentent pour expérimenter différentes stratégies.

*L'astuce étant qu'il est possible de retourner le tapis en s'asseyant sur le sol les pieds en l'air, de retourner le tapis et de remonter dessus !*

### **Bombe / Bouclier :**

Les joueurs marchent ensemble dans l'espace.

Etape 1 : Chacun-e choisit en secret une personne qui sera « une bombe » et une autre personne qui sera « son bouclier ». Au signal, les participants continuent leur déplacement en essayant de se protéger de leur « bombe » derrière la personne « bouclier ».

Etape 2 : Chacun-e devient « bouclier », et choisit une personne à protéger et une autre personne qui sera « la bombe ». Au signal, les participants continuent leur déplacement en essayant de se placer entre leur protégé et sa « bombe ».

### **Accroche décroche**

On désigne 1 chat et une souris au début du jeu. Les autres personnes se mettent en cercle et forment des paires avec leur voisin en accrochant par un bras. Entre chaque couple, on laissera un espace conséquent pour pouvoir circuler. Le cercle représente un fromage. La souris ne doit pas traverser le fromage, sinon elle devient chat. Le chat peut traverser le fromage. Dès que la souris a été attrapée, les rôles sont inversés. Pour échapper au chat, la souris peut s'accrocher (accroche...) à un couple, la personne du couple se trouvant à l'opposé de la souris devient la souris (décroche...).

## **Célébrations**

### **Enjeux potentiels :**

- ★ Vivre un petit moment « beau » qui marque positivement la mémoire et qui inspire.
- ★ Mettre de la conscience sur ce qu'on a vécu de bon.
- ★ Marquer une étape.
- ★ Sentir le groupe comme un tout, se sentir partie prenante de l'énergie du groupe.

### **Taper tous ensemble dans les mains**

En cercle, on se frotte tous les deux mains... et on essaye de taper tous ensemble trois fois dans les mains, sans se donner d'indications.

### **Souffler un voeu**

En cercle, chacun souffle un voeu pour l'avenir (du groupe) dans ses mains, puis tous ensemble, on envoie les voeux dans le ciel comme des oiseaux (sans forcément les nommer)

### **Mandala humain**

Objectif : former un mandala humain et le photographier.

### **Photo de groupe**

Avec ou sans grimaces...

...