



Situations « energizer » mises en place avec des groupes

Les « energizers » sont des exercices courts (5' à 15') utilisés pour atteindre certains objectifs et jouent différents rôles :

- les **démarrateurs**, qui proposent un échauffement : ils aident à créer une atmosphère détendue et à unir les participantes ;
- les **brise-glace** permettent à un nouveau groupe de mieux se connaître, d'intégrer de nouvelles participant-es ou d'introduire un nouvel exercice ;
- **former des groupes** de manière ludique et aléatoire garantit la spontanéité des participant-es qui, par ailleurs, apprennent à travailler avec tous-tous. Les participant-es apprennent à se connaître et à se respecter via le travail en équipe, le fait de viser le même but et de chercher les différences et les ressemblances. La formation de groupes différents d'une fois à l'autre favorise donc la solidarité entre tous-tous ;
- de nombreux « energizers » garantissent également une bonne **cohésion de groupe**, en stimulant le plaisir d'être ensemble, l'écoute mutuelle et le respect, notamment ;
 - en cas de baisse d'énergie ou de concentration, les groupes doivent être redynamisés, ou mis en mouvement ;
 - certains « energizers » stimulent la créativité des participantes et sont l'occasion de découvrir des talents cachés, notamment par l'improvisation ;
- il existe aussi des jeux qui favorisent la **coopération** dans le groupe.

CHOISIR UN « ENERGIZER »

Le choix d'un « energizer » est déterminé par l'objectif à atteindre et par le contexte. Certains critères peuvent aider à opérer un choix :

- l'objectif à atteindre ;
- la taille du groupe ;
- le moment de la journée / du module ;
- l'attitude attendue ;
- le niveau d'énergie attendu.

QUELQUES REGLES A SUIVRE

- expliquer le pourquoi de l'« energizer » ;
- utiliser un « energizer » qu'on maîtrise, de manière à soi-même diffuser une énergie positive ;
- ne pas forcer les participantes à prendre part à l'exercice ;
- participer soi-même à l'energizer ;
- observer (les interactions, les réactions, la dynamique du groupe) ;
- ne pas prolonger ;
- faire preuve d'humour (relativiser, se libérer des tensions, oser) ;



COHESION DE GROUPE

LE NŒUD HUMAIN

Se relier | Coopérer

Les participant-es se placent en cercle et se resserrent le plus possible en plaquant les bras au corps, mais sans toucher les épaules des voisines. Chacune lève son bras droit et l'abaisse lentement au centre du cercle, pour rencontrer un autre bras, qu'elle saisit, sauf s'il s'agit du bras de la voisine. Le défi est alors de dénouer ce nœud, sans lâcher personne, pour finalement former un nouveau cercle. Ce cercle peut bien sûr être particulier, avec des participantes le dos tourné au centre ou de côté, ou encore les bras croisés.

LES CHAISES (1)

Se relier | Coopérer

Faire le tour en tenant les chaises sur les pieds de derrière. On doit revenir à sa place et aucune chaise ne doit retomber sur ses quatre pieds.

LES CHAISES (2)

Se relier | Coopérer | Faire confiance

Faire le tour debout sur les chaises en cercle pour revenir à son point de départ sans tomber dans le cercle

(1) part pour faire le tour. Tout le monde est debout sur sa chaise. On aide, on accompagne la personne qui passe. A un moment on est donc deux sur la chaise.

Quand (1) a fait le tour, c'est (2) qui part puis (3) etc...

LES PINGOUINS SUR LA BANQUISE

Se relier | Coopérer

Nombre de joueurs : 10 et plus

Matériel : Papiers journaux, musique (ou... chant par un participant-e)

But du jeu : Tous les pingouins doivent rester sur la banquise même si celle-ci se met à fondre.

Les participant-es sont les pingouins et ils se baladent dans l'eau sur une musique. Lorsque la musique s'arrête, les pingouins doivent monter sur les papiers journaux (banquises). Au fur et à mesure du jeu, les papiers journaux sont de moins en moins nombreux mais tout le monde doit pouvoir se mettre sur le journal restant. Les pingouins se prélassent dans l'eau sur une musique mais lorsque le danger approche, les pingouins remontent sur la banquise. Malheureusement, celle-ci fond et tous les pingouins doivent pourtant y rester... Un des glaçons doit faire au moins deux feuilles de journaux. On conserve ce glaçon pour la fin.



Variantes : Utilisation d'autres matériaux ou adaptation à d'autres thèmes que les pingouins et leur banquise.

On peut utiliser des chaises (debout sur)

LE TAPIS VOLANT

Se relier | Coopérer

Nombre de joueurs : 10 et plus

Matériel : un tissu

Les participants sont sur un tissu, ils doivent le retourner.

On n'a pas le droit de sortir du tissu.

LE ROCHER

Se relier | Coopérer

CONSIGNE

« Vous allez m'aider à déplacer ce gros rocher très lourd qui se trouve au milieu de la pièce et qui nous gêne (l'animateur montre du doigt le rocher). Nous allons grouper tous nos efforts pour parvenir à le pousser dans ce coin de la pièce ». Dans la consigne, l'animateur considère le rocher comme réel.

REMARQUES GENERALES

C'est un exercice non-verbal. Cet exercice est plutôt ludique. Il permet aux participant-es de s'extérioriser bruyamment. Il ne présente généralement pas de difficultés. L'animateur donne la consigne sur un ton dynamique et donne le mouvement au groupe sans empêcher les initiatives individuelles de se dégager. Le groupe peut faire preuve d'imagination pour pousser le rocher : il peut entourer le rocher d'une corde imaginaire, il peut placer des morceaux de bois sous le rocher pour le faire basculer... Cet exercice est très euphorisant et peut se pratiquer le matin au réveil. C'est un bon moyen pour préparer le groupe à une phase de travail commun intensif.

VARIANTES

On peut varier les tâches à faire effectuer par le groupe :

Le groupe doit sauter un obstacle imaginaire. Le groupe doit franchir un mur invisible.

CHAINE HUMAINE

Faire connaissance | Se relier



Le-la formateur-trice donne deux qualités/caractéristiques qui lui sont liées. Si un-e participant-e s'y reconnaît, il-elle vient lui donner la main. Chaque participante faisant partie de cette chaîne agrandit celle-ci en donnant une caractéristique qui lui est propre (et qui n'a pas encore été citée). Et ainsi de suite jusqu'à ce que la chaîne soit formée (en cercle) par toutes les participant-es.



PACMAN

coopérer |

Positionner les chaises comme sur un quadrillage. Une personne le Pacman se déplace entre les chaises.

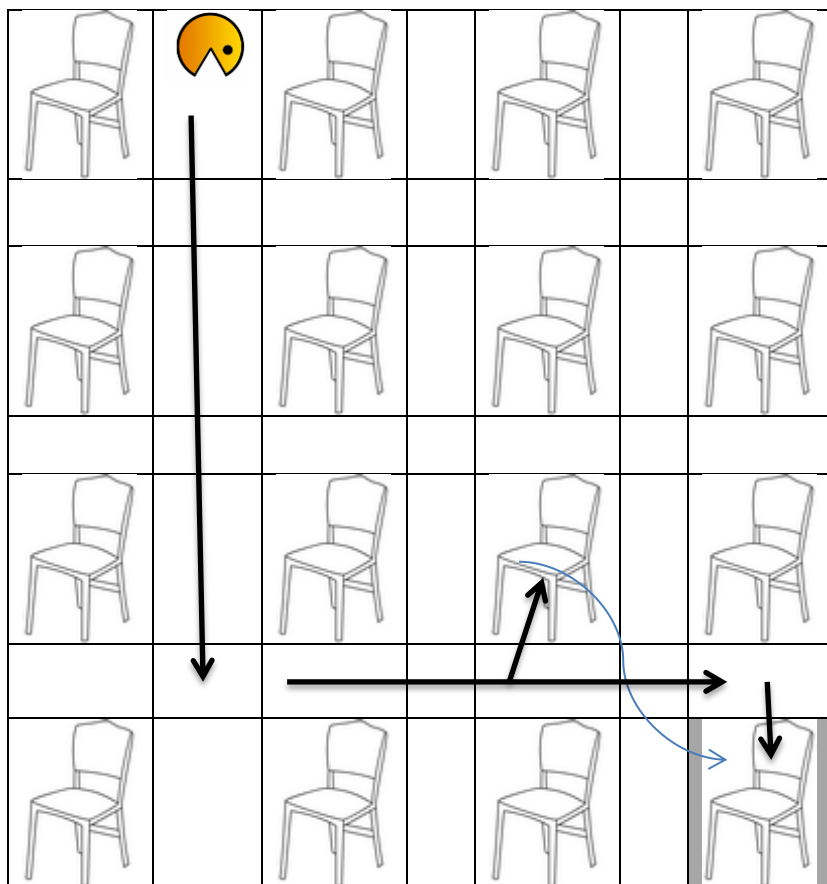
Il doit rejoindre une chaise vide. Contrainte, les joueurs passent d'une chaise à une autre en rejoignant une chaise vide. Une seule personne peut bouger à la fois.

Aller plus vite que le PacMan et coordonner ses déplacements en fonction du groupe.

Si le Pacman rejoint une chaise, la personne qui est debout devient le Pacman.

Au départ le Pacman et la chaise libre sont le plus éloigné possible.

Le PacMan se déplace en marchant normalement.





BATAILLE NAVALE

Coopération collective contre le meneur. Toute l'équipe doit passer chacun leur tour de l'autre côté le plus rapidement possible. Le groupe propose un temps (habituellement - 10min) qui sera leur référence.

Tant que je peux avancer j'avance. Pas plus d'une personne sur le quadrillage.

A partir d'un quadrillage, l'équipe doit trouver un passage d'un point D vers un point A par tâtonnement.

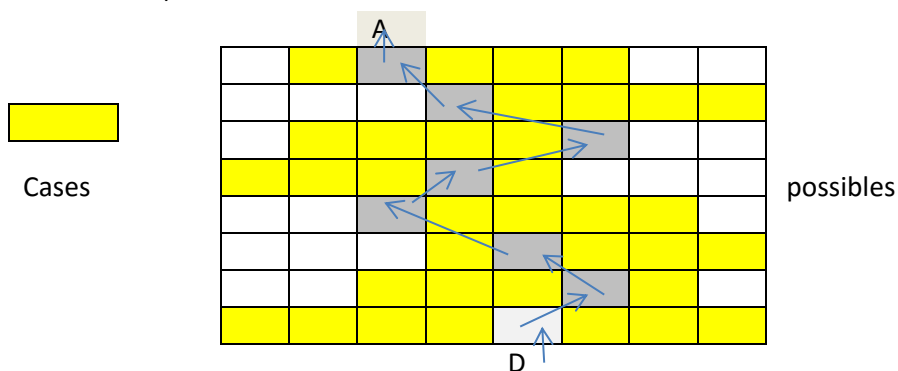
Je dois trouver la case de départ

J'avance jusqu'à deux cases

On ne connaît ni le point D, ni le point A

On avance d'une ligne vers une autre. Si je me trompe je quitte le quadrillage, mais je peux y revenir. Je fais le passage à chaque tour.

(remarque, dans la consigne il n'est pas interdit de poser quelque chose sur la case, ce qui n'est pas interdit est autorisé)





POUIC POUIC

Sorte de cache cache.

Je compte, j'essaie de retrouver les personnes dans mon espace restreint. Quand une personne est vue elle touche le mur de départ puis elle entre en contact avec le chasseur. (contact physique ou contact objet)

Quand le meneur dit (Pouic Pouic) on recommence, tout le monde revient le toucher. C'est le départ d'une nouvelle partie.

Je me fais aider (longueur de la file) par les personnes vues. Espace restreint en fonction du nombre de personnes.

POUIC POUIC

RESSENTIR LA COHESION DU GROUPE - CONNAISSANCE

LE TAROT DES CONTES OU DIXIT

Ressentir la cohésion du groupe | Se relier

A partir d'une carte relativement expressive, donner son sentiment lors du démarrage de la journée ou d'une seconde semaine de formation

LE TABLEAU DES HUMEURS

Faire connaissance | Ressentir la cohésion du groupe | Se relier

Cf. fiche spéciale

L'HORLOGE (BILAN)

Ressentir la cohésion du groupe | Se relier

Positionner sur une horloge, en fonction de deux aiguilles, l'état dans lequel je suis après la journée ou le matin en arrivant.

MOI ET LES AUTRES

Se relier | Coopérer

Je suis unique, ce qui me différencie des autres et ce que j'ai de commun avec tous les autres.



LES ÉTIQUETTES DES ÉMOTIONS

Ressentir la cohésion du groupe | Faire émerger ses ressentis

Les étiquettes des émotions sont posées sur le sol, chacun choisit deux étiquettes sur lesquelles il pose les pieds (on peut les bouger) si plusieurs personnes ont le même ressenti elles se donnent la main. Ensuite chacun explique les raisons de ses ressentis.



RESSENTI SUR DES PHRASES

LES PHRASES DE FERNAND DELIGNY

Faire connaissance | Ressentir la cohésion du groupe | Se relier

On pose sur une chaise une phrase tirée du livre de Fernand Deligny «Graine de crapules ». Chacun choisi sa chaise en fonction de la phrase. Il y a quelques phrases supplémentaires sur le sol au cas où je ne serais pas percuté par celles posées sur les chaises. Ensuite chacun s'exprime sur le choix ou la signification de sa phrase.

PRESENTATIONS DES STAGIAIRES

LE BINGO

Faire connaissance | Ressentir la cohésion du groupe | Se relier

Chaque participante reçoit la même fiche faite de cases où sont inscrites une série d'affirmations (une affirmation par case). Pour chaque affirmation, il s'agit individuellement d'aller à la rencontre d'une personne du groupe et de lui poser une affirmation. Chacun s'adresse donc aux personnes de son choix pour compléter sa fiche. Une fois que la personne a répondu, on note son nom dans la case adéquate. C'est ensuite à elle de poser une question du Bingo, puis on part à la recherche d'une autre personne, et ainsi de suite.