

[www.yaplusk.fr](http://www.yaplusk.fr)



# **GUIDE MÉTHODOLOGIQUE des ice-breakers**

---

# Icebreakers

Nous vous avons concocté 10 icebreakers pour vous permettre de briser la glace, de s'énergiser, de partager des moments de détente, de rires et d'apprentissage dans une ambiance bonne enfant.

## Comment bien choisir vos icebreakers ?

5 critères vont vous permettre de prendre la meilleure décision :

- ⌚ le temps imparti
- +0 la taille du groupe
- 🔗 le matériel et l'espace à votre disposition
- 🎯 l'objectif de l'icebreaker
- 💬 l'éventuel message que vous souhaitez transmettre

## TIPS YA+K :

Commencez par le faire pour être en capacité de le faire faire

Pour vous approprier les icebreakers, expérimentez-les et adoptez ceux que vous préférez et avec lesquels vous êtes à l'aise !

N'hésitez pas à les faire évoluer en créant des variantes pour les adapter à votre style et aux messages que vous souhaitez faire passer.

Vous avez le déroulé, les temps forts et les consignes à communiquer étape par étape, qui garantiront votre succès

Côté savoir-être, une bonne dose d'entrain, de sourire et de bienveillance

Pour tout le reste, il n'y a pas de règle absolue alors fiez-vous à votre intuition !



Travailler en groupe n'est jamais évident, car nous avons tous nos personnalités, nos expériences et nos vécus. Certaines personnes n'oseront pas s'exprimer et échanger par peur de dire une bêtise, d'être jugé ou tout simplement par manque d'intérêt. De plus, dans un groupe, il y a toujours ceux qui sont à l'aise à l'oral, ceux qui parlent pour ne rien dire, et les plus timides qui n'osent pas toujours prendre la parole.

C'est justement à ça que servent les icebreakers : à mettre en confiance les participants à un atelier, à apprendre à se connaître, à lâcher prise mais aussi à se mettre en mouvement et à activer d'autres fonctionnalités de nos cerveaux.

Aussi appelés exercices brise-glace, échauffement ou encore warm-up, il est important de ne pas les négliger ;)

Écouter les autres parler d'eux sous un autre jour éveille la curiosité, attise l'intérêt et peut bousculer nos préjugés - les personnes se confient et leurs confidences peuvent surprendre !

# PIC ONE

## #Photolangage

### DESCRIPTION :

PIC ONE est un jeu de photolangage, composé d'images, permettant à chaque participant de se présenter à travers l'une des images du jeu.

### Le jeu se déroule en trois étapes :

- 1) Les participants tirent chacun aléatoirement une image dans le jeu.
- 2) Individuellement, chaque participant imagine, en une minute, un discours lui permettant de se présenter à travers la carte.
- 3) Les participants se présentent successivement à travers la carte qu'ils ont tirée, face à l'ensemble du groupe ou en îlots de 3 à 4 personnes.

### FACILITATION

#### 1 - Rassemblement et consigne

Rassemblez les participants en arc de cercle autour de vous pour expliquer la consigne à l'ensemble des participants. Voici un exemple de consigne à donner aux participants :

Vous allez recevoir une carte de façon aléatoire. Vous aurez quelques minutes pour vous l'approprier avant de vous présenter au travers de cette carte. Pour cela, voici deux accroches qui pourront vous aider à vous lancer :

- > Cette carte me correspond complètement parce que ..
- > Cette carte ne me correspond pas vraiment parce que..

*[En expliquant la consigne, nous vous recommandons vivement de faire vous même l'exercice pour rassurer les participants au travers d'un exemple].*

#### 2 - Distribution des cartes

Distribuez une carte aléatoirement à chaque participant.



#### 3 - Temps individuel

Accordez aux participants une à deux minutes pour s'approprier la carte tirée.

#### 4 - Organisation de l'équipe

S'ils sont plus de 6 personnes, demandez aux participants se regrouper en îlots de 3 ou 4 personnes.

#### 5 - Présentation de chaque participant

A tour de rôle, chaque personne se présente à travers la carte;

#### 6 - Retour d'expérience

Une fois que tout le monde s'est présenté, invitez les participants à parler de leur ressenti.

Vous pouvez pour cela poser les questions suivantes :  
 "Comment avez-vous trouvé l'exercice ? Était-il difficile, facile pour vous ? Comment vous êtes-vous sentis ? En posture d'orateur ? En posture d'écoute ? Que retenez-vous de l'exercice ?"

#### 7 - Conclusion

Concluez en transmettant des messages inspirants et formateurs et qui introduisent la suite de votre programme.



### IDÉAL POUR :

- Débuter vos formations, vos animations d'équipes, vos team buildings et vos séances de coaching.
- Mettre en mouvement les participants, de créer un climat de confiance, de favoriser le partage et la bienveillance.
- Apprendre à se connaître par une approche ludique.



### CONCLUSION DE L'ICE BREAKER

Parler de soi au détour d'une image a le pouvoir de libérer notre parole, nous plonge dans l'imaginaire et nous fait raconter des histoires... sans s'en apercevoir !

Écouter les autres parler d'eux sous un autre jour éveille la curiosité, attise l'intérêt et peut bousculer nos préjugés - les personnes se confient et leurs confidences peuvent surprendre !

C'est un excellent ice breaker en début d'atelier qui vise à être créatif. Il permet de donner confiance aux participants et de transmettre les principes de la créativité. C'est aussi un excellent ice breaker en début d'atelier sur l'art oratoire. Il permet de prendre conscience que l'authenticité, le storytelling et les émotions sont des leviers pour créer un discours impactant.

# Dessince ce que je vois

## DESCRIPTION :

Dessince ce que je vois est un jeu, composé d'images, favorisant le partage de compétences complémentaires (écouter, dessiner) de deux participants et la création mutuelle.

## Le jeu se déroule en quatre étapes :

- 1) Les participants forment des binômes. Le binôme de Florent et Laura est créé.
- 2) Florent pioche une image et la cache à Laura.
- 3) Florent décrit à Laura ce qu'il voit sur la carte; Laura le dessine.
- 4) Florent peut regarder le dessin de Laura et adapter son discours en fonction.

## FACILITATION

### 1 - Rassemblement et consigne

Rassemblez les participants et demandez-leur de former des binômes. Ensuite, expliquez-leur la consigne.

Voici un exemple de consigne à donner aux participants :  
"Vous allez recevoir une image de façon aléatoire. Vous aurez dix minutes pour décrire l'image à votre partenaire - qui ne doit pas voir l'image - afin que celui-ci la redessine. Vous pouvez regarder le dessin que fait votre partenaire pour orienter vos commentaires. Au bout de 10 minutes, nous referons l'exercice mais en inversant les rôles.

A la fin, nous déposerons les images et les croquis sur une table pour reconstituer l'ensemble les pairs.



⌚ 25 MINUTES  
+0 4 - 100 PERSONNES  
📎 DES IMAGES IMPRIMÉES, FEUILLES DE PAPIER ET STYLOS

### 2 - Distribution des cartes

Distribuez une carte aléatoirement à une personne de chaque binôme. Fournissez aussi un papier et un stylo à chaque binôme. Récupérez les images et les croquis.

### 3 - Premier tour du jeu

Accordez 10 minutes pour le premier tour de description de l'image et dessin.

Deux minutes avant la fin du premier tour, annoncez qu'il reste deux minutes pour dessiner l'image.

### 4 - Second tour du jeu

Reproduisez l'étape 2 et 3. Les rôles sont inversés dans chaque binôme.

### 5 - Fin du jeu

Récupérez les images et les croquis de chaque image et disposez les sur une table de façon aléatoire. Les participants forment tous ensemble les pairs.

### 6 - Conclusion

Concluez en transmettant des messages inspirants et formateurs et qui introduisent la suite de votre programme.



## IDÉAL POUR :

- Transmettre l'importance de la représentation visuelle d'un projet.
- Faire vivre la notion de prototype - Définir - Faire - Redéfinir Favoriser l'écoute mutuelle.
- Mettre en mouvement les participants autour d'une activité manuelle et ludique.



## CONCLUSION DE L'ICE BREAKER

C'est un excellent ice breaker en amont du développement d'une idée, de sa communication ou d'une phase de prototype. Il fait prendre conscience de l'écart entre ce qu'on perçoit, ce que l'on communique et ce qu'on concrétise.

Il met en lumière l'importance de la représentation visuelle, pour clarifier et faciliter la compréhension mutuelle.

# Tableau

## DESCRIPTION :

Tableau est une représentation figée d'une scène exécutée par les participants.

## Le jeu se déroule en trois étapes :

- 1) Le facilitateur lance un sujet, le nombre de personnes attendu sur scène et le temps d'exécution.
- 2) Les personnes entrent une par une et doivent représenter la scène.
- 3) Le facilitateur observe, peut prendre une photo de la représentation figée et applaudit pour marquer la fin de la scène.

Tableau vivant est une variante très amusante. Les participants doivent représenter la scène par une action brève et répétée et en y ajoutant un son. Il est conseillé de commencer l'ice breaker avec une représentation figée et de poursuivre avec une représentation vivante.

## FACILITATION

### 1 - Rassemblement et consigne

Rassemblez les participants en arc de cercle devant vous; vous pourrez être assis(e) pendant l'ice breaker. Expliquez-leur la consigne.

Voici un exemple de consigne à donner aux participants : Je vais vous donner un sujet, par exemple "*Coup de foudre sur la banquise*". Votre mission sera de représenter cette scène. En plus du titre, je vais vous indiquer le temps d'exécution "*15 sec, 30 sec, etc*" et le nombre de personnes que je souhaite voir sur ce tableau. Vous ne pouvez pas vous parler, donc je vous invite à vous observer, ne pas rentrer tous en même temps sur scène afin de chercher une représentation finale cohérente.

Tableau vivant : complément de consigne : vous devrez représenter la scène en faisant une action très courte et un son. Laissez du temps entre les 2 sons pour permettre aux autres participants de se greffer à la scène.



15 MINUTES  
3 - 15 PERSONNES  
DES IDÉES DE SCÈNES

Voici quelques exemples de tableau : Coup de foudre sur la banquise, Meurtre à Manhattan, Braquage à l'italienne, Duel dans un salon de thé, Comédie musicale sous la douche, Rixe dans la savane, Le radeau de la méduse, 20 mille lieues sous les mers, Les marseillais en Géorgie, Apocalypse tomorrow, Les parrains en Afrique, Une usine de fabrication de pâquerettes, un salon de coiffure pour suricates. L'important est de donner une action avec un lieu ou une référence connue réinventée.

### 2 - Premier tour du jeu

Donnez un sujet de tableau en précisant figée ou vivante, un temps d'exécution et un petit nombre de personnes sur scène. Feedback : Conseillez-leur qu'une première personne prenne le leadership, et qu'elle se place sur scène avec charisme. Les autres viennent compléter soit pour enrichir le rôle du leader, soit pour faciliter la compréhension du tableau.

### 3 - Second tour du jeu

Vous pouvez changer les contraintes sur le nombre de personnes sur scène. Feedback : Est-ce que les participants représentent l'action du tableau ou permettent-ils aussi la visualisation du lieu ? Amenez les à ajouter des détails sur la scène (exemple : est-ce que l'on comprend que nous sommes à Manhattan?) et à s'appropriier un langage corporel, des mimiques, qui aident à la compréhension de la scène.

### 4 - Conclusion

En fonction du temps que vous avez, réalisez entre 3 et 5 tableaux vivants. Puis demandez aux participants comment ils se sont sentis, ce qu'ils ont appris, et clôturez sur vos messages clés à transmettre.



## IDÉAL POUR :

- Se réveiller, se mettre en mouvement après un déjeuner par exemple et s'amuser tous ensemble
- Apprendre à s'observer, s'adapter, prendre des décisions et agir en collectif !



## CONCLUSION DE L'ICE BREAKER

C'est un excellent ice breaker pour apprendre à s'observer et à construire ensemble un tableau sans se parler. Une première personne prend le leadership de la scène, et les autres s'ajoutent, s'adaptent à sa représentation de la scène pour former un ensemble cohérent. L'important est l'observation, la créativité et la réalisation collective.

# Traversée



⌚ 15 MINUTES

+0 3 - 15 PERSONNES

## DESCRIPTION :

Traversée est un ice breaker au cours duquel les participants doivent imaginer des façons à chaque fois différentes de traverser une rivière fictive, sans marcher vers l'avant.

1) Le facilitateur indique dans la pièce une rivière fictive de 1 mètre de large et quelques mètres de long. La seule contrainte qu'il donne est de traverser la rivière d'une nouvelle façon.

## FACILITATION

### 1 - Rassemblement et consigne

Rassemblez les participants sur un côté de la pièce et indiquez où se trouve la rivière fictive. Imaginez une rivière d'un mètre de large et de plusieurs mètres de long. Expliquez-leur la consigne. Voici un exemple de consigne à donner aux participants :

Voici une rivière fictive. Votre mission est de tous traverser cette rivière, pour vous regrouper ensemble de l'autre côté. Attention, cette rivière est magique. Vous ne pouvez pas la traverser en marchant sur les pieds, vers l'avant (vous pouvez leur montrer ce qui est interdit en le faisant). Vous ne pouvez pas la traverser deux fois de la même façon. Pour le reste... tout est possible. Vous avez 10 minutes.

Exemple : Avancer à plusieurs en se portant, faire la brouette à deux, avancer seul à cloche pied, etc...

### 2 - Animation

Au bout de quelques minutes, si les idées s'épuisent, n'hésitez pas à les amener à traverser la rivière à plusieurs ou à utiliser du mobilier.

### 3 - Conclusion

Deux minutes avant la fin, indiquez-leur qu'ils restent 2 minutes pour que tout le monde se rassemble de l'autre côté de la rivière. Applaudissez les participants et concluez.



## IDÉAL POUR :

- Introduire les principes de la créativité en s'amusant
- Montrer la capacité créative des participants
- Initier un atelier d'intelligence collective ou de créativité



## CONCLUSION DE L'ICE BREAKER

C'est un ice breaker pour vous montrer à quel point vous pouvez être créatif.

La créativité vient par la quantité, c'est pour cela que nous vous avons demandé de changer de façons de traverser la rivière.

La créativité est aussi favorisée par la contrainte (de temps et de ressource) et par la motivation à y arriver.

# Observe moi

## DESCRIPTION :

Observe moi est un ice breaker de créativité et d'observation.

Disposés en binôme, les participants s'observent face à face pendant une minute. Ils se placent ensuite dos à dos et modifient un élément de leur apparence. de nouveau face à face, chaque participant doit identifier l'élément d'apparence modifié par son binôme.

Lors d'un second tour, les participants suivront le même procédé, en changeant cette fois dix éléments de leur apparence...

## FACILITATION

### 1 - Rassemblement et consigne

Invitez les participants à s'organiser en binôme, de manière aléatoire. Demandez-leur de se positionner face à face, puis de s'observer pendant une minute.

### 2 - Premier tour

Une fois la minute d'observation écoulée, demandez aux participants de se placer dos à dos et de modifier un élément dans leur apparence. Demandez aux participants s'ils ont tous pu réaliser cette modification. Après acquiescement, invitez les participants à se remettre face à face, et d'identifier l'élément modifié par le partenaire.

### 3 - Second tour

Invitez les participants à se placer une nouvelle fois dos à dos, et modifier cette fois dix éléments de leur apparence !



 15 MINUTES

 4 - 40 PERSONNES



## IDÉAL POUR :

- Introduire les principes de la créativité en s'amusant.
- Placer les participants dans une posture d'observation.
- Créer un climat bienveillant par l'humour de situation.

Laissez deux à trois minutes aux participants pour s'exécuter. Passé ce temps, invitez les participants à se replacer face à face, et à retrouver les dix éléments d'apparence modifiés. Rires garantis ;)

## 4 - Conclusion

Une fois l'exercice achevé, demandez aux participants comment ils se sont sentis dans cette exercice ? Qu'est-ce qui a changé lors du second tour pour eux ? Etait-ce difficile ? Quelles ressources ont-ils utilisés.

En conclusion, introduisez quelques grands principes de créativité :

- L'abondance : on n'est souvent réellement créatif qu'au bout de la six ou septième idée. Pour être créatif, il faut donc exprimer des idées en quantité !
- L'ajout ou la suppression : lors du second tour, certains participants ajouteront sans doute des éléments extérieurs à leur apparence, ou enlèveront un vêtement ou bijou.

# Cadavre exquis

## DESCRIPTION :

Cadavre exquis est un ice breaker de réflexion et de créativité, agrémenté d'un zeste d'humour.

Disposés autour d'une table, les participants écrivent individuellement une citation ou un proverbe en haut d'une feuille de papier, qu'ils remettent ensuite à leur voisin de gauche. Le voisin de gauche représente alors en dessin, schéma ou charrade l'expression notée. Une fois représentée, la personne plie la feuille pour cacher la citation écrite et la donne à son voisin de gauche, qui doit retrouver la citation à partir du dessin. Une fois écrite, ils plient le dessin et leurs voisins devront faire le dessin représentant la citation.

Le jeu continue ainsi jusqu'à ce que chaque feuille revienne au participant initial, ou si c'est un grand groupe lorsqu'il n'y a plus de place sur la feuille.

## FACILITATION

### 1 - Rassemblement et consigne

Invitez les participants à s'asseoir autour de tables, en groupes de 4 personnes minimum et 6-7 personnes maximum. Distribuez une feuille de papier et un stylo à chaque participant, puis donnez comme consigne aux participants d'inscrire une citation ou un proverbe en petit caractère et en haut d'une feuille de papier (orientée portrait). Chaque participant veille à écrire une citation simple et connue, et à la garder secrète.

### 2 - Premier tour

Invitez chaque participant à transmettre sa citation à son voisin de gauche, en s'assurant que les autres participants ne puissent pas la lire.



Demandez ensuite à chaque participant de plier la feuille afin de dissimuler la citation, puis de la représenter sous forme de dessin.

### 3 - Tours suivants

Une fois les dessins réalisés, demandez à chaque participant de remettre à nouveau la feuille à son voisin de gauche. Chacun plie à nouveau la feuille pour dissimuler le dessin précédemment réalisé, puis tente de retrouver la citation à partir du dessin. Le jeu se poursuit ainsi, en alternant dessins et citations, jusqu'à ce que la feuille atteigne le participant précédent l'auteur de la première citation.

### 4 - Fin du jeu

A la fin du jeu, chaque participant déplie la feuille à tour de rôle, dévoilant la suite créée par les participants.

**Une fois le jeu terminé, débriefer avec les participants en mettant en avant la diversité des citations et des interprétations.**



## IDÉAL POUR :

- Introduire quelques fondamentaux de l'intelligence collective
- Connecter les participants d'un groupe
- Créer un climat bienveillant chez les participants



## CONCLUSION DE L'ICE BREAKER

C'est un excellent ice breaker pour s'amuser et se mettre en mouvement.

# De 1 à 20



## DESCRIPTION :

De 1 à 20' est un ice breaker de mise en mouvement et d'écoute, qui permet de connecter les participants les uns aux autres.

En mouvement permanent dans une pièce aérée, les participants vont tenter de compter ensemble jusqu'à 20. Une règle prévaut : chaque chiffre ne peut être prononcé à voix haute que par une seule personne. Si deux participants ou plus parlent simultanément, le jeu repart du début.

## FACILITATION

### 1 - Rassemblement et consigne

Invitez les participants à marcher aléatoirement dans la pièce, et donnez la consigne de la manière suivante : "vous allez tenter de compter collectivement jusqu'à 20. La règle est la suivante : un seul participant peut prendre la parole. A chaque fois que deux participants ou plus prononceront simultanément le même chiffre, nous repartirons de zéro. Prêts ? C'est parti !"

### 2 - Tours successifs

Réalisez plusieurs tours. Les participants devraient progressivement atteindre des nombres plus élevés. Mettez fin au jeu après 4 à 5 minutes.

### 3 - Conclusion du jeu

Une fois le jeu terminé, débriefez avec les participants, en présentant quelques règles d'intelligence collective : l'écoute active.

### 5 - Conclusion

Une fois le jeu terminé, débriefez avec les participants, en introduisant quelques principes d'intelligence collective :

- L'écoute et l'empathie sont des qualités essentielles au fonctionnement d'un groupe.
- Les modes de réflexion varient entre participants et font la richesse du groupe.



## IDÉAL POUR :

- Introduire quelques fondamentaux de l'intelligence collective.
- Connecter les participants d'un groupe.
- Créer un climat de confiance mutuelle chez les participants.



## CONCLUSION DE L'ICE BREAKER

L'écoute active et l'empathie sont essentielles pour favoriser l'intelligence collective.

# NON = OUI



## DESCRIPTION :

NON = OUI est un ice breaker qui, permet en binôme d'apprendre à mieux traiter la négation et les objections en les embrassant pour mieux rebondir.

## Le jeu se déroule en 2 temps :

La première personne raconte une histoire. La personne, qui l'écoute doit de temps à autre, lui répondre "non ce n'est pas vrai". La personne qui raconte, admet alors que c'est faux et continue à parler en créant une autre option. Après 3 minutes, les rôles sont inversés. Par exemple, " - hier soir, je suis allée au restaurant dîner avec des amis - non ce n'est pas vrai - effectivement, je n'y suis pas allée avec des amis mais avec mon oncle, que je n'ai pas vu depuis 4 ans..."

## FACILITATION

### 1 - Rassemblement et consigne

Invitez participants à se mettre en binôme et expliquer les consignes; la moitié des participants doivent raconter une histoire vraie ou fausse sur leur quotidien, la soirée de la veille à leurs partenaires. Leurs partenaires, qui les écoutent doivent de temps à autre les interrompre en disant que c'est faux. C'est alors que la première personne doit trouver un moyen de contourner l'objection en imaginant une nouvelle version. Préciser que la personne a 3 minutes pour raconter son histoire

### 2 - 2nde consigne

Après 3 minutes, mettez fin à la prise de parole et inversez les rôles.

### 3 - Conclusion

Une fois le jeu terminé, débriefez avec les participants sur leurs ressentis.

Ce jeu est très intéressant pour se rendre compte de notre faculté d'imagination, pour prendre conscience que l'objection de l'autre peut être une opportunité de mieux communiquer.



## IDÉAL POUR :

- Révéler la créativité.
- Introduire un atelier de créativité.
- Parler de communication non violente.



## CONCLUSION DE L'ICE BREAKER

C'est un excellent ice breaker pour mettre en évidence l'imagination de chacun et s'exercer à la communication non violente.

# CHIFOUMI



 15 MINUTES  
 4 - 40 PERSONNES (PLUTÔT JEUNES)

**IDÉAL POUR :**

- Facilite la connaissance.
- Passer un bon moment.
- Dynamiser un groupe.

**CONCLUSION DE L'ICE BREAKER**

C'est un excellent ice breaker pour fédérer un groupe et passer un bon moment de détente.

## DESCRIPTION :

CHIFOUMI est un ice breaker qui, permet à un nouveau groupe de faire connaissance et de s'énergiser. Le facilitateur demande aux participants de se mettre 2 par 2. Les binômes doivent jouer 3 fois de suite à "Pierre/Feuille/Ciseaux". Le perdant se met derrière le gagnant et doit scander son prénom. Le gagnant joue alors avec un autre gagnant, jusqu'à ce que les derniers gagnants se fassent face !

A la fin, les perdants sont derrière les 2 gagnants finalistes, et continuent de scander leurs prénoms respectifs en attendant le vainqueur final.

## FACILITATION

### 1 - Rassemblement et consigne

Inviter les participants à se mettre en binôme. Expliquer le jeu en le mimant : pierre avec le poing serré, feuille la main à plat et ciseaux avec l'index et l'annulaire qui se serrent et desserrent. La pierre gagne contre la paire de ciseaux puisqu'elle l'écrase; la feuille contre la pierre puisqu'elle l'enroule; la paire de ciseaux gagne contre la feuille puisqu'elle la coupe ! Le puit ne compte pas :) Expliquer les règles du jeu. Les participants devront jouer en binome 3 fois de suite à pierre feuille ciseaux. Le perdant de la manche devra alors se mettre derrière le gagnant et dire assez fort son prénom. Le gagnant devra alors jouer contre un autre gagnant.

### 2 - Conclusion

C'est un excellent jeu pour permettre à un groupe de connaître les prénoms et pour permettre de créer une ambiance conviviale et sympathique.

# ACTION

## DESCRIPTION :

ACTION est un ice breaker qui, permet en collectif de s'énerger et de s'amuser.

Le facilitateur associe une action pour chaque chiffre. Le facilitateur demande ensuite à l'ensemble du groupe de se mettre à marcher. Il prononce alors de façon aléatoire des chiffres. Les participants exécutent les actions associées avant de se remettre à marcher.

## FACILITATION

### 1 - 1er tour

Associer les 3 premiers chiffres à une action.

- 1) les joueurs doivent se figer
- 2) ils doivent se mettre dos à dos
- 3) ils doivent héler un taxi.

Ensuite, demander à l'ensemble des participants de se mettre à marcher d'un pas énergique.

De façon aléatoire, prononcer toutes les 20 secondes les chiffres 1, 2 ou 3 pendant 2 minutes

### 2 - 2nd tour

Une fois que les participants se sont familiarisées avec les trois premières actions, vous pouvez en ajouter trois nouvelles.

- 4) les participants doivent se mettre le plus loin possible du centre de la salle.
- 5) ils doivent entonner "We are the champions"
- 6) ils doivent se serrer la main. À nouveau, vous pouvez jouer à prononcer les chiffres de 1 à 6 pendant 3 minutes.



⌚ 15 MINUTES

+0 4 - 40 PERSONNES

### 3 - 3ème tour

Rajouter si vous le sentez des actions pour les trois derniers chiffres:

- 7) Les participants doivent mimer "ave cesar" (avec le poing droit sur le coeur)
- 8) ils doivent se mettre courir
- 9) ils doivent sauter de joie à l'annonce d'une bonne nouvelle

### 4 - Conclusion

Une fois le jeu terminé, débriefez avec les participants de leurs ressentis et de leurs états. C'est un excellent jeu pour réveiller, énergiser et mettre en mouvement. Débriefez sur l'importance de l'action physique pour se dynamiser, se réveiller et gagner en concentration.



## IDÉAL POUR :

- Mettre en mouvement un groupe.
- Réveiller, énergiser, dynamiser.
- Créer un climat de détente.
- Préparer à un atelier ou la concentration sera de mise.



## CONCLUSION DE L'ICE BREAKER

C'est un excellent ice breaker pour mettre en évidence l'importance du corps dans la mise en mouvement et l'action; le corps et l'esprit étant liés.

# « La bulle »

## ou Se connecter à soi et aux autres

[Source : Management et Intelligence collective : 60 méthodes et exercices, Denis Cristol et Cécile Joly]

### DESCRIPTION :

Cet ice-breaker permet de faire rapidement connaissance au sein d'un grand groupe, en se mettant en mouvement et en se connectant profondément à soi, aux autres et à son environnement. Inspiré de la Théorie U d'Otto Scharmer, l'exercice permet d'accroître sa qualité de présence à soi et aux autres. L'ice-breaker se déroule en 4 temps qui correspondent à 4 niveaux d'écoute différents :

- 1/ Ecoute de soi
- 2/ Ecoute du monde
- 3/ Ecoute des autres
- 4/ Ecoute générative

Les participants sont invités à marcher dans un espace ouvert et à croiser les autres, en silence. Puis progressivement, le facilitateur va donner les consignes qui vont faire pénétrer le groupe dans une écoute plus profonde.

### FACILITATION

Invitez les participants à se mettre à marcher aléatoirement dans l'espace et à croiser les autres, en silence. Dites aux participants que vous allez leur donner les consignes à voix haute et proposez leur de se laisser guider par votre voix.

#### 1) Temps 1 : Ecoute de soi

Vous pouvez commencer avec la consigne suivante, par exemple : **« Imaginez une bulle infranchissable autour de vous. Vous êtes entouré de cette bulle, vous marchez seul, dans vos pensées, sans avoir aucun contact, même non verbal avec les autres. »** Après 1 à 2 minutes, vous pouvez passer au temps 2. Les participants ne s'arrêtent pas de marcher. La transition est fluide.

#### 2) Temps 2 : Ecoute du monde

Vous pouvez enchaîner avec la consigne suivante : **« A présent, croisez les autres en les regardant de façon neutre, entrez en contact avec le monde qui vous entoure, soyez factuel. Votre bulle devient peu à peu perméable à votre environnement. »**



⌚ 10 MINUTES

+0 PAS DE LIMITE, particulièrement adapté pour les grands groupes (>20 personnes)

📍 UNE GRANDE SALLE (selon la taille du groupe), UN MICRO ET UN AMPLIFICATEUR (si besoin).

#### 3) Temps 3 : Ecoute des autres

Après 1 à 2 minutes, vous pouvez poursuivre en disant, par exemple : **« Maintenant, croisez les autres en leur faisant un salut amical, pourquoi pas un sourire. Votre bulle s'ouvre progressivement et laisse entrer plus de lumière, plus de sensation, plus de relation à l'autre. »**

#### 4) Temps 4 : Ecoute générative

Enfin, après à nouveau 1 à 2 minutes, vous pouvez donner la consigne suivante : **« Maintenant, si vous le souhaitez, vous pouvez croisez les autres en faisant un geste amical ou en leur disant un mot gentil. Remarquez comme votre bulle est désormais beaucoup plus ouverte. Cette ouverture offre de nouvelles possibilités pour apprendre ensemble aujourd'hui. »**

Variante : après ces 4 temps, les participants peuvent être invités à se regrouper en sous-groupes de 2, 3, 4 ou 6 pour enchaîner avec l'atelier suivant. Cela permet de faire une transition fluide avec la suite.

Remarque 1 : Veillez à progresser lentement dans chaque niveau d'écoute et à aller jusqu'au moment où vous estimez possible d'emmener le groupe en fonction de votre écoute interne et des réactions des participants à cette ouverture progressive. Ne forcez pas les participants pour rester sur le sentiment d'atteindre un pic de haute qualité relationnelle

Remarque 2 : l'animation de cet exercice peut se faire avec deux facilitateurs, un homme et une femme. Chacun d'entre eux donne en alternance les consignes à tous les participants. La tonalité masculin/féminin d'un couple d'animateurs amplifie la réceptivité des consignes proposées aux divers membres de l'assemblée.



### IDÉAL POUR :

- Dynamiser les participants après un repas ou une pause.
- Atteindre rapidement une haute qualité relationnelle dans un grand groupe.
- Ouvrir les sens des participants, et leur permettre de s'entraîner à différents niveaux d'écoute.
- Se préparer à des travaux en équipes de plus petites tailles. Cet exercice permet de donner à tous un sentiment d'unité, malgré la répartition en petits groupes qui peut suivre.



### CONCLUSION DE L'ICE BREAKER

C'est un excellent jeu pour se recentrer et s'entraîner à différents niveaux d'écoute, comme proposés dans la théorie U d'Otto Scharmer.

Le temps 1 correspond à l'écoute de soi. C'est un temps de prise de conscience de soi, de ses gestes, de ses besoins. Il permet, en partant d'un soi apaisé, d'aller au-devant du monde.

Le temps 2 est une écoute sensitive du monde, de l'environnement immédiat, des couleurs, des matières. Ce temps intensifie la relation à soi et permet à chacun de se préparer à la rencontre.

Le temps 3 est le temps de la rencontre et de l'écoute attentive des autres. C'est un temps d'entrée en relation sincère. Il permet de sortir de la sphère du moi pour se tourner vers l'autre et voir avec ses yeux. Ce temps favorise la relation empathique.

Le temps 4 est le temps de l'écoute générative. Il mobilise un geste, un sourire, une attention au visage de l'autre. Il fait émerger des questions du type « que se passe-t-il en moi ? Et en l'autre ? ».

# « Boule de neige »

[Source : Marion Olekhovitch, inspiré de la méthode « Boule de neige » issue de guide « Débattre autrement » de Animafac]

## DESCRIPTION :

Cet icebreaker permet à un grand groupe de formuler ses attentes au début d'une formation ou d'un workshop. Les participants marchent seuls dans l'espace en silence et réfléchissent à leurs attentes pour la journée/l'atelier à venir. Puis, ils se regroupent d'abord par 2 pour échanger sur leurs attentes respectives. Par effet « boule de neige », les groupes de 2 fusionnent en groupes de 4 puis de 8 pour partager leurs attentes et réaliser une synthèse du groupe. Après ces trois temps, chaque groupe de 8 restitue ses attentes en plénière.

Variante : On peut aussi utiliser cet icebreaker pour formuler non pas les attentes mais les apprentissages à la fin d'une journée ou bien le lendemain matin, si le séminaire est sur plusieurs journées. Cela permet aux participants d'ancrer ce qu'ils ont vécu.

## Facilitation

### 1) Mise en mouvement et réflexion individuelle sur les attentes

Commencez par inviter les participants à se mettre en mouvement dans l'espace et à se laisser guider par les consignes que vous donnerez progressivement. Il leur demande de réfléchir, en silence, à leurs attentes pour la journée/l'atelier. « Quelles sont vos attentes pour aujourd'hui ? »

### 2) Echange à 2 sur les attentes

Au bout de 1 à 2 minutes, vous pouvez donner un signal sonore (musique, klaxon, gong, etc.) : les participants s'arrêtent et rejoignent la personne la plus proche pour former des binômes.



⌚ 20 MINUTES

+ 👤 ADAPTÉ POUR DES GRANDS GROUPES (>10, si possible un multiple de 8)

🔗 UNE GRANDE SALLE UN MICRO ET UN AMPLIFICATEUR (si besoin).

A deux, les participants échangent sur leurs attentes respectives pendant 2 minutes et formulent une synthèse de leurs attentes à tous les deux.

### 3) Echange à 4 sur les attentes

A nouveau, donnez un signal pour inviter chaque binôme à rejoindre un autre binôme. Par groupe de 4, cette fois-ci, les participants partagent leurs attentes pendant 3 minutes et formulent à nouveau une synthèse commune.

### 4) Echange à 8 sur les attentes

Donnez un dernier signal pour inviter chaque groupe de 4 à rejoindre un autre groupe de 4 et les 8 participants doivent ainsi partager leurs attentes et créer une restitution commune en 5 minutes. Puis demandez à chaque groupe de 8 de choisir un porte-parole qui fera une restitution en plénière.

### 5) Restitution en plénière

A l'issue de ces 4 temps, chaque porte-parole restitue les attentes de son sous-groupe de 8 en plénière (1-2 minutes par porte-parole, suivant le nombre de sous-groupe). Vous pouvez prendre des notes sur un paperboard pour clôturer avec une synthèse des attentes que vous avez recueillies des différents sous-groupes.



## IDÉAL POUR :

- Recueillir les attentes d'un grand groupe au début d'une journée de formation, un workshop – ou les apprentissages à la fin d'une journée.
- Rendre acteur très rapidement les participants (cela leur permet de se poser la question : « Qu'est-ce que je viens chercher aujourd'hui ? »).
- Créer des échanges très rapidement entre des personnes qui ne se connaissent pas ou peu.



## CONCLUSION DE L'ICE BREAKER

Cette « boule de neige » est un exercice qui permet à chacun de se sentir inclus et de partager ses attentes pour la journée. Lors de la synthèse, le facilitateur peut revenir sur les attentes auxquelles la journée/le workshop va répondre (par exemple, en partageant l'agenda de la journée). Si certaines attentes des participants ne peuvent pas être satisfaites par le workshop, le facilitateur peut expliquer que le workshop ne parviendra pas à répondre à ces attentes. Néanmoins, il les a entendues et pourra les faire remonter au commanditaire.

# Show & Tell (Montrer & Raconter)

## DESCRIPTION :

Ce jeu permet aux participants d'exprimer leur perspective sur un thème ou un sujet – un nouveau projet, une réorganisation, une nouvelle vision - à travers un objet.

Si possible, en amont de la réunion ou du workshop, le facilitateur demande aux participants de ramener un objet qui, de leur point de vue, représente le sujet/le thème de la rencontre.

Le jour J, le facilitateur rassemble les participants et leur demande, chacun à leur tour, de montrer l'objet qu'ils ont ramené et d'expliquer au groupe pourquoi cet objet représente ou évoque le thème/le sujet pour eux.

Variante : s'il n'est pas possible de demander aux participants de ramener des objets, le jeu peut aussi être réalisé en demandant aux participants de choisir une photo ou image dans un lot préalablement préparés par le facilitateur (ex : Dixit, ou photos de PicOne) qui représente, pour eux, le thème du séminaire.

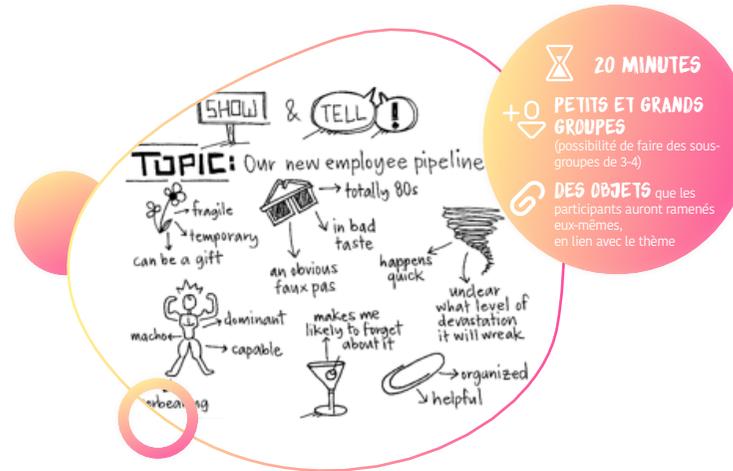
## Facilitation

### 1) En amont du séminaire/workshop

Quelques jours avant la rencontre, demandez aux participants de venir le jour J avec un objet qui représente, pour eux, le thème du séminaire/workshop.

Par exemple, pour un séminaire sur la conduite du changement, la consigne pourrait être : « Ramenez avec vous un objet qui représente la conduite du changement, pour vous. »

Autre exemple, pour un séminaire sur le RH AgiliTour, la consigne pourrait être : « Ramenez un objet qui représente le rôle d'agilisateur, pour vous. »



### 2) Le jour J : rassemblement et consigne

Le jour J, rassemblez les participants pour leur expliquer la consigne : « Vous allez présenter chacun à votre tour votre objet et expliquer aux autres pourquoi cet objet évoque ou représente pour vous le thème de l'atelier. »

S'ils sont plus de 6, demandez aux participants de se mettre par îlots de 3 ou 4.

### 3) Présentation de l'objet rapporté par chaque participant

A tour de rôle, chaque participant présente son objet et explique pourquoi il l'a choisi pour représenter le thème de l'atelier. Si le groupe n'est pas trop grand, le facilitateur peut en même temps dessiner les objets présentés par les participants sur un paperboard avec quelques mots clés pour faire une synthèse visuelle.

### 4) Synthèse et retour d'expérience

Une fois que chacun a présenté son objet, invitez les participants à partager leur ressenti. Quels points communs émergent de toutes ces représentations du sujet ? Quelles divergences ? Y a-t-il des surprises ?



## IDÉAL POUR :

- Impliquer les participants sur un sujet, dès le démarrage d'un atelier.
- Permettre à chacun de donner sa représentation d'un sujet.
- Identifier les représentations préalables que peuvent avoir les participants sur un sujet.



## CONCLUSION DE L'ICE BREAKER

Cet icebreaker utilise le pouvoir des métaphores pour permettre à chacun d'exprimer sa représentation personnelle d'un sujet. Certains participants, en particulier les introvertis, peuvent trouver cela difficile de partager leur représentation devant le groupe. Veillez à les mettre à l'aise en montrant l'exemple et vous montrant vous-même vulnérable.

# « Sculpture humaine »

[Source : Management et Intelligence collective : 60 méthodes et exercices, Denis Cristol et Cécile Joly]

## DESCRIPTION :

Cet icebreaker permet de faire réfléchir sur la coopération et le rôle du corps en invitant les participants à réaliser une « sculpture humaine » de la coopération. Après un temps de marche dans l'espace, les participants se regroupent par groupes de 4. Deux personnes jouent le rôle de « sculptés » et deux autres de « sculpteurs ». Les sculpteurs « modèlent » les corps des sculptés pour représenter « la coopération ».

## Facilitation

### 1/ Mise en mouvement dans l'espace pour se connecter à soi et aux autres

Invitez les participants à se déplacer librement dans un espace ouvert (ex : une grande salle). Encouragez-les à se saluer, se sourire, tout en restant pleinement présents à eux-mêmes et à l'instant qu'ils vivent, en ressentant la présence des autres et leur propre présence. Invitez les participants à marcher en sentant le rythme de la marche des autres, en changeant de rythme, en changeant de partenaire de marche, en investissant l'espace. Puis, lorsque vous jugez l'échauffement relationnel suffisant, invitez les participants à se regrouper par groupe de 4.

### 2/ Répartition des rôles et réalisation de la « sculpture humaine »

Au sein des équipes, demandez aux participants de choisir leur rôle. Deux participants vont jouer le rôle de sculpteurs et deux autres le rôle de sculptés.

- les sculptés ferment les yeux et se laissent modeler
- les sculpteurs travaillent en silence à créer un « sculpture humaine » qui symbolise la coopération. Pour cela ils utilisent le corps des deux sculptés comme matière.



⌚ 20 MINUTES

+👤 > 12 PERSONNES

🔗 UNE GRANDE SALLE

### 3/ Retour d'expérience

Une fois la sculpture réalisée, donnez un signal pour inviter les sculptés à ouvrir les yeux et à ressentir profondément la situation sans bouger.

D'abord par équipe, puis en grand groupe, sculptés et sculpteurs font un retour d'expérience. Vous pouvez poser des questions comme :

- Que s'est-il passé ?
- Quelle était l'intention des sculpteurs ? Et celle des sculptés ?
- Comment devenir deux ? Comment devenir 4 ?
- Comment devenir un groupe/une équipe qui coopère ?

### 4/ Conclusion

Vous pouvez conclure en transmettant des messages inspirants sur la coopération qui introduisent la suite de votre programme.

Variante : La taille des équipes peut dépasser quatre participants selon la taille du groupe. Une musique d'ambiance peut éventuellement être diffusée. Le thème de la sculpture peut varier selon la thématique de la journée.



## IDÉAL POUR :

- Créer rapidement une haute qualité relationnelle dans un grand groupe.
- Introduire un atelier sur la coopération ou le travail en équipe ;
- Réfléchir sur le rôle du corps dans la créativité.



## CONCLUSION DE L'ICE BREAKER

Cet exercice permet de questionner la façon dont la coopération prend place à deux, à quatre, en groupe. Il donne l'occasion d'évoquer en grand groupe la question du lâcher-prise, de la confiance et de la coopération.

# La ligne magique



10 MINUTES  
DE 5 À 100 PERSONNES  
AUCUN. UNE LIGNE IMAGINAIRE

## DESCRIPTION :

La ligne magique est un icebreaker qui se déroule sans matériel qui permet aux participants de se mettre en mouvement et d'exprimer leur expérience / attentes / craintes.

L'icebreaker se déroule en deux étapes :

1) Les participants se mettent debout d'un même côté de votre ligne imaginaire.

2) A chaque question que vous allez poser, ils vont se déplacer d'un côté ou de l'autre de la ligne magique. Un côté représentant la réponse oui, et l'autre côté la réponse non.

## FACILITATION

### 1 - Rassemblement et consigne

Rassemblez les participants en fil devant vous pour expliquer la consigne à l'ensemble des participants. Voici un exemple de consigne à donner aux participants :

Ici devant vous, vous pouvez apercevoir une ligne imaginaire. A droite de cette ligne, se trouve la rive OUI et à gauche, se trouve la rive NON. Je vais vous poser plusieurs questions, et lorsque vous voulez répondre par oui, vous allez à droite, et lorsque vous voulez dire non, vous allez à gauche.

### 2 - Questionnement

Vous posez les questions aux participants, en ajoutant de l'humour, et en interagissant déjà un peu avec eux.

#### Exemple de questions pour une formation sur la contribution à un projet

Les premières questions visent à amener un peu d'humour et de s'appropriier le mécanisme.

Ensuite, ce sont des questions sur l'expérience des participants

- Ok, c'est clair pour vous tous, c'est parti ? (Rires)
- Alors, est-ce que ce matin vous avez fait bonne route ?
- Est-ce que tout le monde est bien réveillé ?
- Est-ce que le mot [contributeur] vous parle ?
- Est-ce que vous avez déjà été contributeur ?
- Est-ce que vous serez bientôt un contributeur ?
- Est-ce que vous êtes un contributeur ?
- Est-ce que vous avez déjà travaillé avec des contributeurs ?
- Etes-vous prêt à décoller pour cette journée de formation ?

### 3 - Conclusion

Concluez en transmettant des messages inspirants et formateurs et qui introduisent la suite de votre programme.



## IDÉAL POUR :

- Débuter vos formations, vos animations d'équipes, vos team buildings.
- Mettre en mouvement les participants, et de faire rire
- Apprendre leur niveau, leurs attentes et leurs craintes potentielles



## CONCLUSION DE L'ICE BREAKER

Vous pouvez conclure, en expliquant qu'il n'y a pas de pré-requis pour cette formation, que tous ensemble nous allons apprendre les bonnes pratiques et les comportements d'un contributeur efficace.

# L'ARBRE OU LE MUR A PERSONNAGES\*

*\*inspiré du livre "Passez en mode workshop" de Jean-Michel Moutot et David Autissier*

## DESCRIPTION :

L'arbre ou le mur à personnages est un icebreaker qui utilise le pouvoir du visuel pour permettre à chaque participant.e d'exprimer son ressenti ou son état d'esprit sur un sujet.

Un dessin d'arbre ou de mur avec des personnages aux postures et aux expressions variées est affiché au mur. Les participant.es viennent poser une gommette sur le personnage qui représente le plus leur ressenti ou leur état d'esprit par rapport au sujet en expliquant les raisons de leur choix.

## FACILITATION

### 1 - Préparation de la question à poser et de l'arbre ou mur à personnages

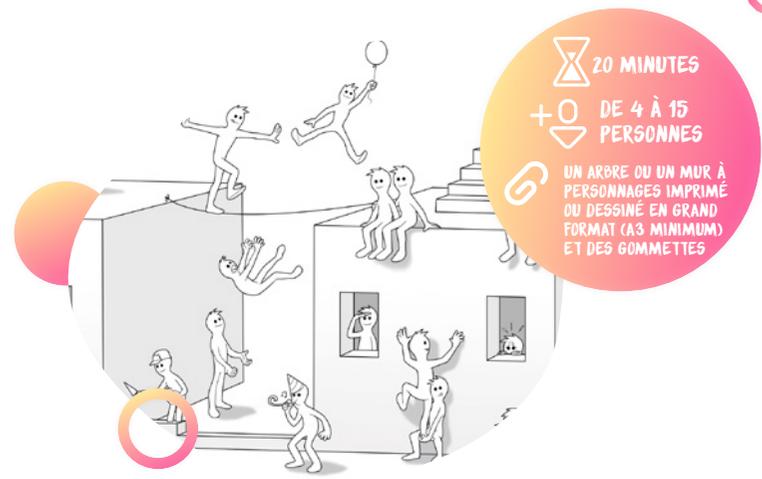
En amont de l'icebreaker, préparez soigneusement la question que vous allez poser aux participant.e.s. Cela peut être : "Quel est votre état d'esprit ce matin ?" ou bien "Quel est votre niveau de maturité sur le sujet de [thème de l'atelier] ?" ou encore "Où en êtes-vous sur le sujet de [thème de l'atelier] ?".

Dessinez ou imprimez l'arbre ou le mur à personnages en grand format. Voici plusieurs modèles disponibles en ligne :

- 1 - [Arbre à personnages V1](#)
- 2 - [Arbre à personnages V2](#)
- 3 - [Mur à personnages](#)

### 2 - Rassemblement et consigne

Rassemblez les participant.e.s autour du dessin de l'arbre ou du mur à personnages que vous aurez préalablement affiché au mur en grand format (A3 minimum).



Distribuez à chacun.e une gommette et donnez-leur la consigne suivante : "A mon signal, vous viendrez tou.te.s coller votre gommette sur le personnage qui représente le plus votre ressenti ou votre état d'esprit aujourd'hui par rapport à [sujet ou problématique de l'atelier ou projet en cours]. Puis, à tour de rôle, vous aurez l'opportunité d'expliquer brièvement les raisons de votre choix".

Veillez à créer un cadre sécurisant pour que chacun.e se sente libre de s'exprimer. Vous pouvez par exemple préciser : "Aucune remarque ne sera faite par les autres participant.e.s sur votre choix de personnage et chaque personnage est soumis à la libre interprétation de chacun.e." Par ailleurs, le fait de demander à tout le monde de coller sa gommette en même temps évite que les participant.e.s modifient leur position sur l'arbre en fonction de celles des autres et donc qu'ils.elles soient influencé.e.s.

### 3 - Positionnement sur l'arbre à personnages et explication

1. Invitez les participant.e.s à venir coller leurs gommettes tou.te.s en même temps sur le personnage de leur choix.
2. Puis invitez une personne volontaire à démarrer le tour de parole en expliquant aux autres les raisons qui l'ont amenée à choisir ce personnage.
3. Continuez le tour de parole jusqu'à ce que tous les membres de l'équipe se soient exprimés.

### 4 - Conclusion

Quand tout le monde s'est exprimé, vous pouvez demander aux participant.e.s d'observer l'arbre ou le mur à personnages et de voir si des tendances se dégagent. Débriefez ensemble sur la force du visuel qui offre un formidable support pour exprimer les ressentis.

**Bonus :** vous pouvez demander aux participant.e.s de refaire l'exercice à la fin de l'atelier avec une gommette de couleur différente pour mesurer l'évolution des participant.e.s au cours de l'atelier.

### IDÉAL POUR :

- Libérer la parole dans une équipe
- Prendre la température d'un collectif sur un sujet ou un projet
- Faire un diagnostic des ressentis sur un sujet ou un projet en début d'atelier
- Mesurer l'évolution des ressentis des participant.e.s entre le début et la fin de l'atelier

### CONCLUSION DE L'ICE BREAKER

Le visuel à la pouvoir de libérer la parole et de permettre à chacun.e d'exprimer son ressenti. S'identifier à un personnage donne un support pour partager son état d'esprit avec les autres membres de l'équipe.

# LE RÉVEIL DU SAMOURAÏ

## DESCRIPTION :

Le “Réveil du samouraï” est un energizer qui s’inspire du rituel que pratiquaient les jeunes samourais chaque matin, dans le Japon féodal, pour se préparer au combat. Il consiste à se tapoter et se frotter le corps de la tête aux pieds un peu comme si nous étions sous la douche et permet de dynamiser le corps et l’esprit en début ou en reprise d’atelier !

## FACILITATION

### 1 - Rassemblement et consigne

Rassemblez les participant.e.s autour de vous et invitez-les à laisser suffisamment d’espace entre eux.elles pour ne pas qu’ils. elles se gênent. Expliquez-leur que vous vous apprêtez à faire le rituel que font les samourais chaque matin et encouragez-les à suivre vos mouvements.

### 2 - Rituel du samouraï

Donnez les consignes\* au fur et à mesure en faisant les mouvements vous-mêmes pour montrer l’exemple :

1. Frottez vigoureusement les mains l’une contre l’autre, vous allez sentir qu’elles chauffent.
2. Posez vos mains sur vos paupières sans appuyer. Vous pouvez imaginer que la chaleur qui se dégage est celle du soleil sur votre visage.
3. Tapotez doucement ou massez votre cuir chevelu et le front avec le bout des doigts.
4. Re-frottez vos mains l’une contre l’autre. Posez une main en coquille sur une oreille et tapotez sur le dos de cette main avec le bout des doigts de l’autre main. Le son que vous produisez va détendre l’oreille interne. Idem sur l’autre oreille.
5. Terminez par un massage lent et profond de tout le visage en partant du centre vers l’extérieur.
6. Prenez un temps pour respirer en amenant de l’énergie à l’inspiration et en relâchant toujours plus à l’expiration.



⌚ 10 MINUTES  
+0 1 - 100 + PERSONNES  
🔗 RIEN

7. Passez au reste du corps. Frottez et/ou tapotez vos épaules, bras, poitrine, le dos, les reins, fesses, cuisses, jambes, pieds jusqu’aux orteils. Prenez votre temps afin d’intervenir sur toute la surface de votre corps.

8. Brossez-vous du plat de la main du sommet de la tête jusqu’aux pieds. Le mouvement est plus ferme, plus tonique. Vous pouvez imaginer que vous vous débarrassez de tous vos soucis.

9. Prenez un temps pour accueillir les sensations.

10. Complétez par le geste du Sabre : levez les bras comme si vous souleviez un sabre au-dessus de votre tête en inspirant, retenez votre souffle un instant en vous concentrant sur quelque chose que vous voulez réussir, ou un obstacle à éliminer. Puis rapidement, en expirant, abaissez les bras vers l’avant avec force comme si vous vouliez trancher quelque chose juste devant vous en soufflant « chhhh ».

11. Fermez les yeux. Et prenez un temps un nouveau pour accueillir les sensations.

\*Consignes inspirées du livre “La Boîte à outils de la Gestion du Stress” - Gaëlle Du Penhoat - Édition Dunod

### 3. Conclusion

Une fois le rituel terminé, vous pouvez demander aux participant.e.s qui le souhaitent de partager leurs ressentis. Débriefez ensemble sur l’importance de prendre conscience de son corps pour se dynamiser, se réveiller et gagner en concentration pour le reste de la journée ou de l’après-midi !



## IDÉAL POUR :

- Se défatiguer, se ressourcer
- Dynamiser un groupe en début de journée, ou en reprise d’atelier l’après-midi
- Faire le vide après une séquence bien dense et se remobiliser pour la suite



## CONCLUSION DE L’ICE BREAKER

C’est un excellent energizer pour mettre en évidence l’importance du corps et des pauses pour se ressourcer dans un atelier d’intelligence collective. Cet exercice permet aussi d’introduire l’approche TÊTE-COEUR-CORPS qui considère que pour qu’une personne apprenne ou travaille efficacement, il faut prendre en compte toutes les dimensions qui font de nous des êtres humains, et pas seulement le côté mental ! Alors mettez un peu plus de corps dans vos ateliers ! :)

# Les questions musicales



## FACILITATION

### 1 - On invite les participants à se mettre debout

2 - On explique la consigne : “Je vais mettre une musique, et sur cette musique, vous allez marcher dans l'espace. Lorsque je vais couper la musique, vous allez trouver un partenaire pour former un binôme (ou trinôme si besoin). Une fois les binômes formés, je vais vous poser une question et vous devez y répondre entre vous. Prêt ?”

3 - On lance une musique dynamique, on marche avec eux, on danse un peu, on crée une bonne ambiance. On arrête la musique, on les amène à se dépêcher un peu pour trouver un binôme puis on pose la question. On leur accorde 1 minute, et on remet la musique. On reproduit l'exercice 5 fois en leur demandant de se mettre à chaque fois avec une nouvelle personne.

### Liste de questions :

- Quel est votre meilleur voyage et pourquoi ?
- Quelle est votre recette préférée ?
- Lorsqu'on vous parle d'aventures, vous pensez à quel film ?
- Quel est le livre que vous conseillez à votre binôme ?
- Quelle est la dernière chose que vous avez fait pour la première fois ?
- Pour quelles raisons vous avez rigolé la dernière fois ?
- Etc...



### IDÉAL POUR :

- Se mettre en mouvement
- Apprendre à se connaître
- S'habituer à poser des questions de curiosité
- Invitation au dialogue et à la découverte.



### CONCLUSION DE L'ICE BREAKER

Maintenant nous sommes bien réveillés et éveillés, et nous allons pouvoir démarrer ou continuer notre journée dans la bonne humeur.

# Petit bonheur du matin



 10 MINUTES  
 2 - 50 personnes

## DESCRIPTION :

Petit bonheur du matin est un ice breaker qui permet d'introduire une session de facilitation à distance. Chaque participant envoie une photo qui représente son « petit bonheur du matin » au groupe en amont de la réunion.

## Facilitation

### 1 - Consignes

Invitez les participants la veille de votre animation à envoyer le lendemain matin une photo à tout le groupe (via Whatsapp par exemple) représentant leur « petit bonheur du matin ».

### 2 - Animation

Le jour-J, envoyez votre photo au groupe afin de lancer la dynamique, n'hésitez pas à être créatif. Cela permettra un rappel au reste des participants. En début d'animation, projetez les photos reçues. Soulignez les points communs entre les photos afin de rapprocher le groupe et proposez aux participants commenter les photos insolites ou atypiques : cela vous permettra d'introduire le principe de storytelling.

### 3 - Conclusion

Une fois le jeu terminé, débriefez avec l'ensemble des participants :

- Parlez de soi à travers une image permet de libérer la parole et de parler de soi sous un jour différent
- Introduisez la suite de votre programme : à travers ce jeu, les participants ont déjà exploité leur potentiel créatif.



## IDÉAL POUR :

- Débuter l'animation d'une réunion à distance
- Apprendre à se connaître par une approche ludique
- Placer les participants dans un état d'esprit positif avant la réunion



## CONCLUSION DE L'ICE BREAKER

C'est un excellent ice-breaker pour introduire une réunion à distance. Il met l'accent sur la puissance des images -- avoir quelque chose à regarder autre que les mots sur un écran aide à déclencher la conversation et la connexion.



[www.yaplusk.fr](http://www.yaplusk.fr)