



## Inclusion, déclusion, remise en attention

Ces temps permettent de connecter les membres du groupe entre eux, de régénérer les capacités d'attention et d'implication en cas d'énergie basse, ou encore de formaliser le moment du départ. Ces temps mobilisent des mécanismes cognitifs essentiels, comme la mémorisation, l'engagement et l'attention.

### La place des temps d'inclusion, de remise en énergie et de déclusion en formation

Les temps d'inclusion, de remise en énergie et de déclusion jouent un rôle clé dans le succès d'une formation :

- L'inclusion, en début de session ou de journée, permet d'accueillir l'intention de chaque participant, de poser les bases d'une dynamique collective propice à l'apprentissage et de connecter les membres du groupe à l'objectif de la session.
- Les moments de remise en attention, qui prennent souvent la forme d'activités courtes et ludiques, favorisent la participation active, et contribuent à régénérer les capacités d'attention des participants lors de moments clés : au retour d'une pause déjeuner, à la suite d'une séquence demandant un haut niveau de concentration, etc.
- Les séquences de déclusion aident à clôturer une journée, une session ou une formation en valorisant les acquis, en permettant d'exprimer son ressenti et en facilitant une transition positive vers l'application des apprentissages dans le quotidien professionnel des apprenants.

### Exemples de séquences d'inclusion, de remise en énergie et de déclusion

#### Inclusion

- Le photolangage : inviter les gens à se présenter, à partager leur intention en s'appuyant sur une photo visuelle ou tirée au sort. Cette technique permet de s'extraire des tours de table formels ;
- Les questions musicales : les participants se déplacent librement au rythme d'une musique. Lorsque la musique s'arrête, des binômes se forment et échangent autour d'une question posée par le formateur. Ce processus est répété à plusieurs reprises, avec une question différente à chaque tour. Un excellent moyen pour les participants de faire connaissance, et de cheminer progressivement vers la thématique de la formation ;
- Le curseur géant : le sol de la salle fait office de curseur géant (échelle de 1 à 10, représentation de différents moments clés d'une journée, etc.). Le formateur pose quelques questions invitant les participants à se positionner sur le curseur, avant de déclencher un échange avec certains d'entre eux. Cette technique permet aux participants d'incarner physiquement leurs points communs et différences.



## Remise en attention

- Temps libre : proposer un temps court pour marcher dans l'espace, sortir ou regarder par la fenêtre et laisser l'esprit vagabonder librement.
- Jeu de rapidité : pouvant prendre la forme d'un quiz de rapidité, une activité de fouille en réveil pédagogique, etc. les défis de rapidité favorisent l'engagement actif et la remise en énergie des participants.
- Jolt (par Thiagi) : imaginés par Thiagi les jolts sont des activités ludiques très brèves (moins de 5 minutes), ayant pour objectif de déclencher une réflexion sur un sujet donné. En fonction de la thématique d'une formation, un jolt permettra d'appuyer un message clé tout en redynamisant le groupe.
- Jeu Bas les masques !, en musique : Distribuer des cartes du jeu Bas les masques, disponible en libre accès sur le site de YA+K, aux participants. Inviter les participants à se déplacer en musique, puis à former des binômes lorsque la musique s'arrête. Chaque participant tire une carte au sort dans la pioche de son binôme, puis y répond.
- L'entrée en boîte de nuit : en ayant préalablement connecté son téléphone à une enceinte, le formateur sort de la salle avec les participants et annonce la thématique : les participants vont mettre le feu à la piste de danse d'une boîte de nuit dès qu'ils entreront dans la salle de formation. Lancer la musique à l'ouverture de la porte, et laisser la magie opérer... à pratiquer avec un groupe se connaissant déjà bien, selon le ressenti du formateur et dans l'ambiance musicale la "mieux" adaptée au groupe !

## Déclulsion

- "Avant je pensais que, maintenant je sais que..." : cette formulation, reprise et complétée par les participants, leur permet de conscientiser les apprentissages acquis au cours d'une formation.
- Les chaudoudoux : un must pour clôturer une formation en beauté chez YA+K. Chaque participant est invité à écrire des messages de remerciement ou de valorisation, adressés aux personnes de leur choix, puis à les glisser dans des enveloppes portant le nom des personnes concernées. Une joyeuse manière de valoriser les liens qui se sont créés au sein du groupe au cours de la formation et les compétences acquises des apprenants.
- L'arbre à personnages : cette séquence nécessite l'utilisation de l'arbre à personnages, disponible en libre accès. Les participants sont invités à partager leur ressenti après avoir identifié un personnage de l'arbre incarnant une émotion proche de la leur. Cette métaphore visuelle est un beau moyen de prendre le pouls du groupe. Elle peut également être proposée en temps d'inclusion, par exemple au démarrage d'un nouveau module de formation.
- Double cercle de déclulsion : En deux cercles concentriques qui se font face, les apprenants sont invités à répondre à trois questions. A chaque nouvelle question le cercle intérieur tourne d'un cran pour former un nouveau binôme. Exemple de questions : "Comment je me sens ?" / "Quel est mon apprentissage clé ?" / "Quel est mon prochain pas suite à cette formation?"

