

FICHE PRATIQUE

INCLUSIONS ET CONCLUSIONS POUR DYNAMISER VOS RENCONTRES

by

My Beautiful **Value**[®]

Lorsque des participants se réunissent pour la première fois, et/ou pour démarrer une réunion, le temps de l'inclusion permet à chacun de se sentir faire partie du groupe et d'être acteur de la rencontre. Conclure une rencontre est une étape tout aussi importante pour aller plus loin dans l'action.

Cette fiche pratique vous propose une vingtaine d'exercices, répartis en 4 grandes catégories selon l'objectif?

Cette liste n'est absolument pas exhaustive, à vous de créer les vôtres.



1-BRISE-GLACE

Ces activités permettent aux participants d'être accueillis et de s'accueillir. Pour une formation ou une réunion, lorsque des participants se réunissent pour la première fois, démarrer par une activité brise-glace donne le ton de la dynamique collective qui va se créer. Si vous animez plusieurs sessions, utilisez-en plusieurs, pour surprendre le groupe et prendre plaisir à vous en servir. Les durées sont variables, mais ce qu'il se passe en inclusion est majeur. Prenez le temps...

Plan de salle

Demandez aux participants de s'asseoir :

* par ordre alphabétique du prénom, ou

* par ordre de jour anniversaire (ex : 12 janvier, 28 janvier, 15 février, etc...)

Géolocalisation

Conceptualisez dans l'espace, une ligne chronologique, un rose des vents (Nord, Sud, Est, Ouest), ou autre. Demandez aux participants de se positionner dans l'espace.

Exemple :

- Positionnez-vous chronologiquement sur la ligne en fonction de votre jour et mois de naissance (difficulté supplémentaire : sans se parler)

- Positionnez-vous sur la rose des vents en fonction de votre météo du jour (au nord plutôt froid et nuageux / au sud plutôt chaud et soleil)

Le naufragé

Si vous aviez la possibilité d'apporter avec vous cinq objets sur une île déserte, lesquels choisiriez-vous ? Chaque équipe doit aboutir à un consensus, sachant que le total de cinq objets est pour toute l'équipe, pas par personne.

Demandez ensuite à chaque équipe de présenter et défendre ses choix devant les autres participants. Cette activité permet de découvrir les valeurs et stratégies de résolution des problèmes de ses partenaires tout en favorisant le travail d'équipe. Variante : si l'équipe compte beaucoup de membres, augmentez le nombre d'objets de cinq à sept.

L'objet personnel

En amont de la réunion, demandez à chaque participant de venir avec un objet qui lui ressemble, qui lui tient à cœur, qui dit quelque chose de lui. Cette activité permet aux participants de se connaître sous un autre angle, de se connaître un peu plus personnellement.

Qui a déjà fait ça ?

Avant la réunion, établissez une liste de 25 expériences ou compétences qui pourraient être utiles à l'entreprise.

Laissez au moins 3 lignes en dessous de chaque élément listé et faites autant de photocopies qu'il y a de participants.

Donnez à chaque personne une copie de la liste, demandez-lui de trouver les personnes correspondantes et d'inscrire leur nom dans l'espace prévu à cet effet. Prévoir entre 20 et 30 minutes pour cette activité.

Distribuez des prix divers : le premier ou le dernier à avoir rempli un espace, celui qui a trouvé le plus de noms au total ou pour une compétence particulière, etc. Au terme de cette activité, les collaborateurs auront à leur disposition une liste de personnes ressources et en auront appris beaucoup sur leurs collègues.

Le jeu des prénoms/Le jeu des adjectifs qualificatifs.

Placez les participants en cercle pour cet excellent jeu de mémorisation des noms qui consiste à demander à un participant de se présenter en faisant un geste et en ajoutant un adjectif qualificatif à son prénom. Ex : « Alain le malin » ou « Monique la magnifique ». Le joueur suivant montre le joueur précédent, répète le geste, le nom et l'adjectif qu'il a choisi avant de choisir à son tour son propre geste et adjectif qualificatif. Et ainsi de suite... Le jeu se termine lorsque le dernier joueur choisit ses attributs après avoir répété ceux de tous les joueurs précédents. Remarque : activité à privilégier pour un groupe que ne se connaît pas.

Le jeu des prénoms - variante

3 ou 4 petits objets mous (peluches, balles de relaxation,

sacs de graines) Durée : 10 minutes Groupe : 8 à 20 participants Objectifs : Energizer, connaissance des prénoms

1. Demandez aux participants de se placer en cercle. Demandez à chaque participant de se présenter tour à tour, en allant dans le sens des aiguilles d'une montre.
 2. Demandez ensuite à une personne d'envoyer un objet à une autre en disant : « Bonjour (prénom du destinataire) ! »
 3. La personne qui attrape l'objet dit ensuite : « Merci, (prénom de l'envoyeur) ! », puis renvoie l'objet à quelqu'un d'autre dans le cercle en disant : « Bonjour (prénom du destinataire) ! »...
 4. ...et ainsi de suite.
5. variante : 3 ou 4 objets peuvent circuler en même temps, à condition de les introduire dans le cercle à 30 ou 60 secondes d'intervalle.

Les binômes insolites

À l'entrée d'une assemblée, distribuez à chaque participant un carton numéroté. Demandez aux participants de chercher dans la salle leur numéro binôme. Ils ont 30' chacun pour se présenter. Vous rythmez la séquence autant de fois que vous le souhaitez, l'idée étant de permettre aux participants de rencontrer le plus grand nombre de personnes. Chaque rotation peut être annoncée aux participants par un gong sonore, une cloche, etc.

Le jeu des compliments

Après avoir scotché un bout de papier dans le dos de chaque participant, demandez à chacun d'écrire quelque chose de positif sur le dos des autres participants.

Le cercle miroir

Des idées simples pour préparer les participants à une réunion et aiguïser leur intérêt pour leurs collègues ! Les participants forment 2 cercles en vis-à-vis. Les personnes participantes doivent être suffisamment nombreuses pour pouvoir former ces 2 cercles. Demandez à chaque participant de compléter une phrase telle que :

- Je suis devenu collaborateur de cette entreprise parce que...
- L'action la plus intéressante à laquelle j'ai participé était...
- Etre collaborateur de cette entreprise m'a appris...
- Lorsqu'on me demande des renseignements sur l'entreprise, je réponds...
- Cette année, je veux...

Les collaborateurs qui se font face se répondent mutuellement à la question. A chaque nouvelle question le cercle intérieur fait un pas à gauche, le cercle extérieur fait un pas à droite. Chaque participant fait face à une nouvelle personne.

Vrai ou faux ?

Demandez à chaque participant de donner 3 informations sur lui-même que les autres ne connaissent. 2 sont vraies, 1 est fausse. Les autres participants doivent deviner la fausse information.

Vrai ou faux ? Variante

Demandez à chaque participant de noter sur une feuille une information spéciale le concernant et que les autres ne peuvent pas connaître. L'animateur lit chaque info et le groupe doit deviner qui d'entre eux cela concerne.

Moi aussi

Les participants forment un cercle. Une première personne est invitée à se mettre au centre du cercle et à raconter ce qu'elle aime/aimer faire (Exemple : j'aime faire du ski, j'aime cuisiner, j'aime passer du temps en famille, etc.). Les autres participants se rapprochent d'elle plus ou moins proche selon qu'ils partagent plus ou moins leur passion. La personne la plus proche reste au centre, les autres se remettent en cercle. A son tour elle partage ce qui l'anime. Les participants se rapprochent plus ou moins. Ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde ait pu raconter sa passion.

Ce que nous avons en commun

Formez des équipes de 4 à 6 participants de préférence et donnez 5 minutes à chacune pour établir une liste de choses que tous les membres du groupe ont en commun. Demandez-leur d'éviter les réponses trop évidentes comme « Nous participons tous à ce cours ». Au bout de 5 minutes, demandez aux membres de chaque groupe de dire combien de points communs ils se sont trouvés et d'annoncer les points les plus intéressants.

Histoire de...

Préparez des mots assez farfelus (anciens mots, mots compliqués, mots peu usuels, etc.) sur des billets à piocher. Autant de mots que de participants. Invitez les participants à piocher un mot. Donnez une feuille vierge à chacun. Chaque participant commence une histoire en une phrase, quelle qu'elle soit, en devant y glisser obligatoirement le mot pioché. Chaque participant passe sa feuille à son voisin qui continue l'histoire en une phrase et y glissant obligatoirement son mot pioché. A la fin du tour de table, chacun raconte l'histoire qu'il avait commencée.

Le fil rouge

Prévoyez une pelote de laine rouge. Donnez là au premier participant en lui demandant de la lancer (en gardant le bout du fil) à une personne du groupe avec qui il a quelque chose en commun, quelqu'un à qui il a envie de faire un feed back positif, etc. La personne qui reçoit la pelote procède de la même manière en gardant un bout du fil dans sa main. Plus les participants sont nombreux, plus la toile d'araignée du fil rouge est complexe. Pour rembobiner la pelote, les participants renvoient la pelote à la personne qui la lui a envoyé et faire un feed back en retour.

2- INTRODUIRE UN SUJET

Un groupe qui se réunit pour une réunion ou un atelier sur un sujet précis peut être composé de personnes qui se connaissent déjà très bien. Dans ces situations, il est intéressant d'utiliser une activité qui porte sur le sujet à traiter. Ceci peut en particulier permettre de :

- Générer de l'intérêt pour le sujet de la réunion ou de la formation
- Rappeler ce que les participants savent déjà sur le sujet
- Aider le facilitateur et les participants à identifier les besoins individuels et objectifs de la formation, réunion
- Encourager l'échange d'informations et de ressources
- Identifier les résistances à l'apprentissage ou à la discussion

Les réponses aux questions permettant d'introduire un sujet peuvent être faites de manière collective ou individuelle. Utilisez ces questions à votre guise, et pour chaque session si vous le souhaitez.

L'arbre à mots

Démarrer par une séance de brainstorming afin de générer une liste de mots sur le sujet. Dans le cadre d'une session sur l'établissement d'objectifs, les mots suivants seront probablement cités : Objectifs, plan d'action, cibles, planification, résultats, etc. Écrivez tous ces mots sur un tableau en les regroupant par thème. Vous pouvez saisir cette opportunité pour introduire des termes essentiels.

QCM ou Questionnaire Vrai/Faux

Plutôt que de demander aux participants de répondre à un QCM ou Questionnaire Vrai/Faux en fin de session, pourquoi ne pas commencer par cela. Déplacez-vous dans la salle et jetez un œil sur les réponses des participants afin d'identifier des points sur lesquels il vous faudra insister pendant la formation. En fin de session, discutez des réponses données avec le groupe.

Questions d'introduction individuelles

Ces questions servent à identifier des objectifs et besoins d'apprentissage individuels, à encourager l'échange d'informations et de ressources, et/ou à identifier les résistances à l'apprentissage. Les participants peuvent répondre aux questions dans un ordre prédéterminé (de g. à d.) ou bien en se proposant. Dans ce cas, vous devez tout de même vous assurer de la contribution de tous les participants.

Voici quelques questions d'introduction d'un sujet :

- Indiquez un ou deux « sujets brûlants » à propos duquel/desquels vous espérez obtenir une réponse aujourd'hui.
- Décrivez une stratégie/ressource que vous avez récemment utilisée avec succès (en rapport avec le sujet de la réunion/formation).
- Quelle est votre définition personnelle du sujet.

3- CONCEPTUALISER, CAPITALISER

Ces activités servent à renforcer, réviser ou mettre en pratique les concepts déjà appris. Elles permettent aux participants de prendre un temps pour capitaliser, intégrer les informations partagées en réunion ou dispensées en formation. Ce temps est une étape constructive pour aller vers l'action.

Lancer de balle

Cet exercice sert à la fois de révision à mi-parcours et d'activité de réveil. Elle est recommandée pour les sessions demandant une grande concentration. Demandez à tous les participants de se lever et de former un cercle. Envoyez une balle en mousse ou tout autre objet mou à un participant et demandez-lui de dire quel est le concept qui lui a paru le plus important. Le participant envoie ensuite la balle à un autre participant qui se prête au même exercice, et ainsi de suite jusqu'à ce que chaque participant soit intervenu.

Carte mentale

Proposez aux participants de se réunir en sous-groupes de plus ou moins 6 personnes. L'une d'elle dessine la carte, une autre anime la discussion au sein du sous-groupe et une troisième est maître du temps. L'exercice dure 10 minutes. Pour dessiner la carte, chacun raconte ce qu'il a retenu de la réunion, formation, ce qui pour lui est majeur. La carte prend forme en mettant le sujet de la réunion au centre et en organisant les idées de chacun en branches thématiques et sous-branches. Le résultat est une synthèse réalisée collectivement. Si plusieurs sous-groupes sont constitués, ils restituent mutuellement leur synthèse.

Feu vert, feu orange, feu rouge

Cette activité adaptée à des groupes de toute taille sert à introduire l'idée de développer un plan d'action à la fin d'une session ou d'un séminaire de formation.

Matériel : tableau-papier ; crayons et/ou marqueurs

Durée :

20 minutes

1. Divisez le groupe en équipes.
2. Dessinez sur un tableau-papier un feu de circulation et expliquez aux participants que ce feu est un plan d'action dans lequel le rouge représente ce que les participants doivent arrêter de faire, l'orange ce qu'ils doivent faire moins et le vert ce qu'ils doivent faire.
3. Demandez à chaque participant de réaliser son propre « feu de circulation » (5 minutes).
4. Demandez ensuite à chaque participant d'expliquer au reste du groupe ce qu'il a décidé de ne plus faire, de faire moins, ou de faire à l'issue de la rencontre.

4- ENERGIZER

Au retour du déjeuner, en fin de journée ou parfois même en pleine session, un manque d'énergie peut se faire sentir au sein du groupe. Cette baisse de régime n'est pas à prendre à la légère, car l'attention des participants n'est plus optimum. Ils ont besoin d'une pause. Pour les aider à surmonter le moment et à reprendre des couleurs, utilisez les energizers .

Votre animal préféré

Demandez aux membres du groupe de penser en silence à leur animal préféré.

Demandez-leur ensuite de s'aligner du plus grand au plus petit, et ce sans se parler. Les membres du groupe ne sont autorisés qu'à faire des gestes ou à imiter le bruit de l'animal. Une fois le groupe rangé, demandez à chaque membre de dire quel animal il représentait.

L'entreprise x a besoin de moi parce que... (Un exercice qui met en valeur l'humour et l'esprit d'équipe des participants, et permet de renforcer leur engagement).

Demandez aux participants de penser à trois raisons pour lesquelles l'entreprise x a besoin d'eux ou en quoi ils contribuent à son activité et son développement. Demandez ensuite aux participants de se lever tous en même temps et de crier ces trois raisons avec force et détermination. Vous pouvez éventuellement demander aux participants de marcher pendant cet exercice.

La chaise vide

Libérez de l'espace au centre de la pièce et placez les chaises délibérément 'chaotique '. Prévoyez 1 chaise par participant + 1. Invitez chacun à s'asseoir. Instruction à donner : vous devez m'empêcher de m'asseoir sur la chaise libre. Vous ne devez pas la bouger, ni m'empêcher de m'asseoir. Premier tour : vous chronométrez le temps que vous avez mis pour vous asseoir. Vous invitez les participants à s'organiser entre eux pour être plus efficace. Deuxième tour : vous chronométrez à nouveau le temps que vous avez mis à vous asseoir.

La marche coaching

Après le déjeuner prévoyez 30' de marche digestive à l'extérieur. Invitez les participants à se mettre en binôme. Pendant les 15 premières minutes (trajet aller) la première personne évoque une problématique à son binôme. Ce dernier tente de lui apporter un autre regard en questionnant la problématique, le contexte et l'impact sur la personne. Pendant les 15 autres minutes (trajet retour), les rôles sont inversés. Au retour des participants, un débrief sur le processus est proposé aux participants.

Le binôme aveugle

Activité de confiance mutuelle. Invitez les participants à se mettre en binôme. Le premier a les yeux bandés. Le deuxième se met derrière son binôme et pose ses mains sur ses épaules.

Etape 1 : l'un guide l'autre en gardant les mains sur les épaules et en le dirigeant par les épaules

Etape 2 : le guidage se fait en mettant la main uniquement sur l'épaule du côté où la personne doit aller

Etape 3 : le guide ne touche plus la personne aux yeux bandés, il lui touche uniquement l'épaule correspondante si besoin de changer de direction.

Changement de rôle entre les binômes.

Les cartes de compliments

Une activité idéale pour clore un séminaire ou pour une réunion de fin d'année. Distribuez une carte bristol à chaque participant et demandez-lui d'y écrire son nom. Chaque carte passe ensuite entre les mains de tous les membres du groupe qui doivent écrire tour à tour un commentaire positif sur la personne concernée. Les cartes sont ensuite rendues à la personne concernée.

