

ice BREAKERS

Un "icebreakers" ou "activité brise-glace" est une courte activité, prenant généralement la forme d'un jeu, qui permet à l'ensemble des participants et/ou participantes d'un même groupe d'initier le dialogue et d'apprendre à mieux se connaître afin de travailler ensemble.



Activité physique
Les participant.es doivent
être en présentiel



Activité numérique
Les participant.es font
l'activité en distanciel

Retrouver la feuille froissée



Pour: apprendre à se connaître

Matériel: feuilles + stylos

Comment:

- Chacun.e écrit sur une feuille 1) une caractéristique physique 2) le dernier lieu visité 3) son plat préféré
- On froisse la feuille et la lance au centre du groupe

Chacun.e récupère une boule froissée et devine à qui elle appartient

La bonne carte



Pour: préparer des activités qui vont se faire en binômes

Matériel: cartes à jouer

Comment:

- Sont distribuées au hasard des cartes à jouer (s'arranger pour qu'il n'y ait que des duos)
- Le but est de retrouver qui a la même carte que moi !
- En posant des questions, en se renseignant...

La balle de la motivation



Pour: connaître les attendus de toutes et tous

Matériel: une petite balle

Comment:

- Chacun.e se lève
- Le premier participant ou la première participante lance la balle à une autre ou une autre
- Celle ou celui qui reçoit la balle doit dire quelle est son humeur face à l'activité ou la formation

Le mot unique



Pour: initier un dialogue et trouver des points communs entre les participant.es tout en faisant ressortir leurs différences

Comment:

- Créer plusieurs groupes de 4 ou 5 personnes qui doivent réfléchir collectivement à la question suivante : "Quel mot pourriez-vous utiliser pour décrire votre culture d'entreprise, travail, ambiance de travail... ?"
- Une fois le temps écoulé, rassembler les groupes et demander à un volontaire de chaque équipe de venir révéler le mot choisi.

Le jeu de la couverture



Pour: apprendre à se connaître

Matériel: une couverture

Comment:

- Tous les participants donnent leur nom une fois
- Créer deux groupes d'une dizaine de personnes et les séparer par une couverture ou un autre élément opaque de grande taille, qui sera tenu(e) par deux volontaires ou par un autre système.
- À chaque "tour", une personne de chaque équipe est désignée en silence par ses collègues et se met donc debout derrière la couverture.
- Dès lors qu'une personne de chaque équipe a été choisie, la couverture est retirée et commence alors un "duel" : pour le remporter rien de plus simple, il s'agit de trouver le prénom de son adversaire avant lui.
- Le perdant change d'équipe, la couverture est repositionnée et un nouveau tour commence.

L'île déserte



Pour: apprendre à se connaître

Comment:

- Chaque participant.e doit choisir un objet qu'il ou elle emporterait avec lui ou elle si il ou elle devait être coincé.e sur une île déserte.
- Diviser le groupe en sous-groupes aléatoires et demander aux personnes qui les composent de travailler en équipe pour voir comment leurs objets respectifs pourraient leur servir à survivre, individuellement ou combinés.
- À l'issue de la réflexion, opérer une mise en commun. L'équipe gagnante sera celle qui aura fait preuve de la plus grande créativité et / ou aura le meilleur potentiel de survie !

L'interview



Pour: parler de soi et apprendre à se connaître

Comment:

- Former des groupes de deux personnes: l'une posera trois questions et l'autre devra y répondre.
- Une fois l'interview terminée, réunir le groupe au complet et les interviewers doivent restituer les réponses récoltées.

Le challenge

Marshmallow



Pour: favoriser la cohésion de groupe

- Matériel: Des paquets de spaghettis, des rouleaux de scotch, de la ficelle en quantité, des paires de ciseaux, un mètre-ruban pour mesurer les structures à la fin, un chronomètre et beaucoup de Marshmallows

Comment:

- Former des équipes constituées de 4 ou 5 personnes et attribuer à chaque groupe une table avec le matériel nécessaire.
- Construire en un temps limité (20 minutes par exemple) la structure la plus haute possible, avec deux conditions: le marshmallow doit être au sommet de la construction ET cette dernière doit tenir toute seule lors de la présentation.

La chasse au trésor

collaborative 

Pour: favoriser la cohésion de groupe

Matériel: feuilles + stylos

Comment:

- Chacun.e écrit sur une feuille 1) une caractéristique physique 2) le dernier lieu visité 3) son plat préféré
- On froisse la feuille et la lance au centre du groupe

Chacun.e récupère une boule froissée et devine à qui elle appartient

Nos points

communs 

Pour: favoriser l'empathie, parler de soi et apprendre à se connaître

Matériel: cartes environnement, feuilles et stylos

Comment:

Chaque participant(e) choisit une carte au hasard.
1- Chaque joueur/joueuse doit trouver la personne qui a la carte correspondant à la sienne. Ce n'est pas exactement la même carte, mais elles ont des liens entre elles. Les participant(e)s peuvent se déplacer au sein de la salle.

2- Quand le détenteur/ la détentrice de la carte jumelle est retrouvé(e), les binômes se positionnent ensemble et se trouvent des points communs, durant cinq minutes.

Je m'appelle et j'aime



Pour: apprendre à se connaître

Comment:

- Former un cercle avec tous/toutes les participant(e)s.
- Une personne s'avance au milieu du cercle et dit: "Je m'appelle... et j'aime..." Elle retourne ensuite au sein du cercle.
- Une personne aimant la même chose s'avance au milieu et dit: "Je m'appelle... et j'aime... (une autre chose)"
- Ainsi de suite...

Le mot humain



Pour: faire appel à sa créativité, s'organiser et décider collectivement, comprendre ce que signifie coopérer

Comment:

- Répartir les participant(e)s en groupes de 6 ou 7.
- Piocher ou choisir un mot et représenter les lettres du mot avec le corps en s'aidant les un(e)s les autres.

Les deux font la paire



Pour: Initier un dialogue

Comment:

- L'animateur demande aux participants de se placer en paire avec quelqu'un qu'ils ne connaissent pas.
- L'animateur explique qu'il y aura dans chaque paire un sculpteur et un sculpté.
- L'animateur annonce un thème pour une première sculpture (la coopération, Jean Charest, chevreuil, etc.).
- Le sculpteur doit modeler le sculpté en fonction du thème en un temps limite (environ 2 minutes).
- L'animateur sonne la fin du temps alloué et fait le tour des statues pour commenter tout en humour, en demandant aux gens de se présenter et de présenter leur œuvre.
- Il est possible de tenir une 2e ronde avec les rôles inversés.

Jeu des noms



Pour: Initier un dialogue

Comment:

- Écrire des noms de personnes connues sur des cartons et placer dans le dos de chaque participant.
- Les participants doivent poser des questions aux autres pour découvrir le nom qui figure sur leur carton.
- Les participants ne peuvent poser plus d'une question à une même personne

Des objets qui nous représentent



Pour: favoriser la cohésion de groupe et apprendre à se connaître

Matériel: Un sac pour chacun des participants (idéalement identique et opaque)

Préparation :

Demander aux participants d'amener 5 objets qui les représentent. Numérotter les sacs. L'animateur doit s'assurer que les participants déposent discrètement leurs objets dans un sac avant d'entrer dans la salle. Mélanger les sacs afin de ne pas pouvoir identifier à qui ils appartiennent. Former des équipes hétérogènes.

Amorce :

Diviser le groupe en équipe. Disposer les sacs au hasard devant les participants et leur demander de mettre les objets sur la table. Si un participant à son sac, il doit faire semblant que ce n'est pas le sien.

Déroulement :

En équipe, les participants doivent deviner à qui appartiennent les objets et les écrire sur une feuille. S'il y a plusieurs sac, déterminer des numéros de sac à identifier pour chacune des équipes.

Les Smarties



Pour: favoriser la cohésion de groupe et apprendre à se connaître

Matériel: Smarties (quantité en fonction du nombre de participants), plat (ou autre contenant) et cuillère + Serviette en papier

Comment:

Faire assoir le groupe en cercle. Inviter chaque membre du groupe à prendre, avec la cuillère, des smarties dans le plat (ne pas préciser un nombre) et à les conserver. Chacun doit ensuite dire, à tour de rôle, une caractéristique et/ou information sur lui par smarties qu'il a en sa possession. Intérêts, loisirs, qualités, défauts, implications, études, profession ou autres caractéristiques qui nous permettent d'en apprendre davantage sur la personne. Chaque participant peut manger ses smarties après avoir exprimé l'ensemble de ses caractéristiques.

Note : Prévoir une alternative en cas d'allergie (par exemple, des billes mais attention à ne pas les manger !)

Le portrait



Pour: favoriser la cohésion de groupe et apprendre à se connaître

Matériel: Une feuille d'énoncés et un crayon par participant

Comment:

Faire assoir le groupe en cercle. Distribuer une feuille d'énoncés par participant. Inviter les participants à choisir sur la feuille trois énoncés (ajuster le nombre d'énoncés en fonction du nombre de participants) et à y répondre de façon individuelle. Chacun doit ensuite partager, à tour de rôle, les trois énoncés retenus au reste du groupe en expliquant ses choix.

Si j'étais

un lieu
une plante
un arbre
une fleur
un animal
une oeuvre d'art
un tableau
un livre
un objet
...

je serais ...

parce que ...

Le jeu des compliments



Pour: parler de soi et apprendre à se connaître

Matériel: scotch et feuilles de papier

Comment:

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. Ensuite, chacun se présente et nomme ses qualités.

L'invité spécial



Pour: favoriser la cohésion de groupe et apprendre à se connaître

Matériel: : Bandes de papier

Comment:

Former des équipes constituées de 4 personnes
Demander aux participants d'écrire individuellement sur les bandes de papier des questions qui leur permettraient de mieux connaître leurs collègues (une question par bande de papier) et de les déposer au centre des tables de travail. Chaque équipe répartit ses questions également entre ses membres. L'animateur attribue un numéro de 1 à 4 à chaque participant de chacune des équipes.
Demander ensuite à tous les participants numéro 1 de se lever et de se joindre à l'équipe à leur droite (ils deviennent l'invité spécial).
Demander aux participants numéro 2 de poser leur première question à l'invité et ainsi de suite pour les participants 3 et 4, jusqu'à ce que toutes les questions soient posées ou que le délai prévu soit écoulé. Inviter les participants à revenir à leur place et demander aux participants numéro 2 de se lever et de se joindre à l'équipe à leur gauche. Refaire cette étape jusqu'à ce que tous les participants aient joué le rôle d'invité

Une personne connue et reconnue



Pour: Favoriser l'esprit d'équipe et l'estime de soi

Matériel: Autant de feuilles reproductibles « Une personne connue et reconnue » qu'il y a de participants.

Comment:

Les participants doivent se connaître.

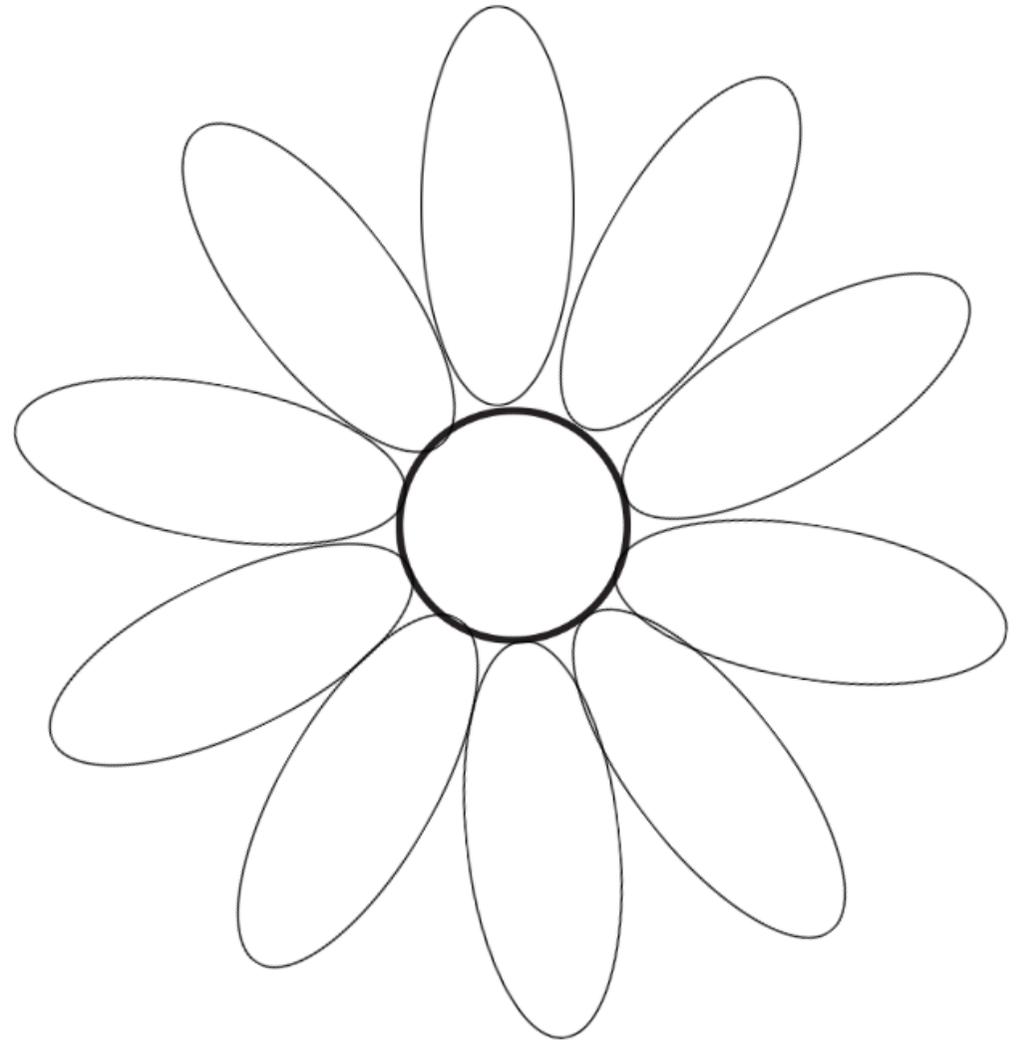
Écrire au centre de chaque feuille le nom d'un participant.

Distribuer les feuilles au hasard. Le but est de demander

aux autres d'inscrire dans les pétales une qualité attribuée à la personne dont le nom apparaît sur la feuille.

Essayer d'aller voir le plus de personnes pour avoir le plus de qualités possible. Ajouter des pétales au besoin.

Remettre les feuilles aux personnes concernées et leur laisser quelques minutes pour en prendre connaissance



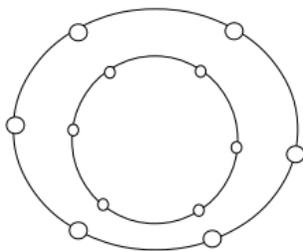
Les cercles concentriques



Pour: Apprendre à se connaître

Comment:

Diviser le groupe en deux sous-groupes. Attribuer le chiffre 1 à chaque membre d'un sous-groupe et le chiffre 2 aux membres de l'autre sous-groupe. Former avec les deux sous groupes deux cercles concentriques qui se font face. Poser une première question, par exemple : Quel est ton sport préféré?. Pour les gens qui se connaissent, on peut poser des questions comme Quel est l'attrait touristique de ta région que tu me conseillerais de visiter. Les partenaires 1 et 2 partagent leur réponse, à tour de rôle. Demander ensuite aux participants du cercle intérieur de se déplacer de trois personnes vers la droite afin de trouver un autre partenaire. Poser une deuxième question. Selon le temps dont on dispose, on peut faire bouger les participants à plusieurs reprises et poser des questions différentes à chaque fois.



J'apporte une lettre pour...



Pour: la cohésion de groupe

Matériel : Des chaises, autant que de participants moins une.

Comment:

Disposez les chaises en cercle. Demandez aux participants de s'asseoir et, à celui qui n'a pas de chaise, de se tenir au milieu. Demandez à la personne au centre de dire quelque chose comme : «J'apporte une lettre à... ceux qui portent des lunettes (... ont pris une douche ce matin; portent des pantalons; ont une montre à leur poignet; ou toute autre chose, selon l'imagination de la personne). Tous ceux qui portent des lunettes doivent alors changer de chaise, tandis que la personne au centre essaie d'en profiter pour s'asseoir. Demandez alors à la personne qui se retrouve au centre «d'apporter la prochaine lettre». Arrêtez le jeu au bout de 5-10 minutes, lorsque tous les participants ont eu l'occasion d'apporter une lettre et de changer de place.

Le clin d'œil



Pour: la cohésion du groupe

Matériel: Des chaises, en nombre égal à la moitié des participants plus une.

Comment:

Disposez les chaises en cercle. Divisez les participants en deux groupes; l'un d'eux comportera une personne de plus. Demandez au groupe le plus petit de s'asseoir (une chaise restera alors vide). Demandez ensuite aux membres du second groupe de se tenir derrière chacune des chaises (l'un d'entre eux sera derrière la chaise vide). Expliquez à présent que la personne derrière la chaise vide doit tenter «d'appeler» un des participants assis en lui faisant un clin d'œil. Celui-ci doit alors essayer de venir prendre place sur la chaise vide sans que la personne derrière lui ne le touche. S'il est touché, il doit alors revenir s'asseoir, et la personne derrière la chaise vide doit tenter d'appeler quelqu'un d'autre.

Si le participant parvient à venir s'asseoir sans être touché, alors la personne qui se retrouve derrière la chaise vide doit à son tour «appeler» quelqu'un. Dernière règle : La personne à qui s'adresse le clin d'œil ne peut l'ignorer; elle doit tenter de rejoindre la chaise vide.

Conseils pour l'animateur : Cette activité est très amusante si l'on y joue rapidement

Le pont

(la chaise à relais)



Pour: la cohésion du groupe

Matériel : Une salle vide et des chaises en nombre égal à celui des participants plus deux.

Comment:

Divisez les participants en deux groupes égaux. Disposez les chaises en deux rangées face à face, distantes de un à deux mètres. Chaque rangée doit avoir autant de chaises que de participants dans l'équipe, plus une. Les rangées doivent avoir la même longueur. Décidez d'un point dans la salle matérialisant la ligne d'arrivée, à égale distance des deux rangées de chaises. Demandez à chacune des équipes de choisir une rangée et dites à chaque membre de monter sur une chaise. La dernière chaise, la plus loin de la ligne d'arrivée, doit rester vide. Expliquez les règles du jeu : La personne la plus proche de la chaise vide doit l'attraper et la faire passer à la personne de son équipe devant d'elle, qui doit à son tour la faire passer à la personne devant elle, et ainsi de suite jusqu'au dernier membre de l'équipe. Les chaises doivent passer de main en main. La dernière personne doit alors la poser sur le sol et s'y mettre debout, puis tous les membres de son équipe doivent avancer d'une chaise. La chaise libérée au bout de la rangée doit alors passer de main en main, et ainsi de suite : l'équipe gagnante est celle qui parvient la première à atteindre la ligne d'arrivée avec une chaise vide. Donnez le signal de départ.

Conseils pour l'animateur : Les joueurs doivent être tout le temps sur les chaises. Si l'un d'entre eux chute, il est éliminé et son équipe doit alors faire passer deux chaises vides.

Le nœud



Pour: favoriser la cohésion de groupe

Comment:

Idéalement, diviser le groupe en équipe de 8 à 12 personnes. Chaque personne joint sa main droite avec une autre personne du groupe, mais pas avec celle qui se trouve à sa droite ou à sa gauche. Ensuite, chaque personne joint sa main gauche, mais pas avec celle qui se trouve à sa droite ou à sa gauche ni avec la même personne que précédemment. Puis les groupes doivent se démêler sans lâcher les mains. Ils peuvent relâcher un peu leurs prises pour pouvoir tourner. Ils peuvent enjamber ou passer eu dessous des autres. La première équipe qui arrive à démêler son nœud gagne.

Interview



Pour: apprendre à se connaître

Comment:

En groupe, les participants préparent des questions, puis se les posent.

Trouvez quelqu'un dans le groupe qui répond positivement à la question : « Êtes-vous quelqu'un qui... »

- a récemment repeint ou décoré sa maison?
- aime faire la cuisine?
- a voyagé dans un pays européen?
- partage sa maison avec d'autres membres de sa famille?
- lit un journal régulièrement?
- confectionne ses propres vêtements?
- aime le football?
- possède des animaux?
- sait jouer d'un instrument de musique?
- a des parents ou des grands-parents nés dans un autre pays?
- sait un peu parler l'espagnol?
- a voyagé hors de l'Europe et des Amériques?
- déteste faire du shopping?
- aime la cuisine indienne?
- a un chat?
- boit du café le matin?
- a deux frères?
- est né(e) en mars?
- ...

Le Bingo humain

(Trouve quelqu'un qui...) 

Pour: apprendre à se connaître

Matériel: Un crayon et une copie du questionnaire par personne.

Comment:

Expliquez que l'objectif consiste, pour chacun, à interroger les autres membres du groupe de façon à trouver une caractéristique propre à chacune et à écrire leurs noms dans les cases.

Conseils pour l'animateur : Si vous voulez avoir une brève discussion sur ce que les participants ont trouvé, commencez par leur demander s'ils ont apprécié l'exercice. Puis, abordez la diversité des compétences et des intérêts au sein du groupe et les influences culturelles qui se dégagent des réponses données. Exemple : Y-a-t-il un nombre égal d'hommes et de femmes qui aiment faire la cuisine ou coudre leurs vêtements? Mais n'insistez pas trop sur ce point - et passez à une autre activité qui permettra aux participants d'étudier les différences et les similitudes, comme par exemple « Un égale un ».

Qui a commencé?



Pour: la cohésion de groupe

Matériel: Une salle vide et une montre ou un chronomètre.

Comment:

Demandez à un volontaire de quitter la salle. Demandez au reste du groupe de former un cercle. Désignez un leader. Demandez-lui de commencer à faire quelque chose (se gratter le ventre, agiter une main, bouger la tête, faire semblant de jouer d'un instrument de musique, etc.) et dites aux autres de l'imiter. Demandez au leader de changer souvent de geste et dites aux autres de faire de même. Faites revenir le volontaire dans la salle et invitez-le à se tenir au centre du cercle pour deviner qui est le leader. Il dispose de trois minutes et peut faire trois suppositions. S'il ne parvient pas à deviner, il devra payer une amende, c'est-à-dire faire quelque chose de drôle. Si le volontaire trouve la réponse, le leader quitte la salle et le groupe désigne un nouveau leader. Et ainsi de suite jusqu'à la fin du jeu.

Conseils pour l'animateur : Le temps étant l'un des facteurs de pression dans cette activité, il est important que vous l'exploitiez pour accroître la dynamique de groupe, en disant : « Une minute vient de s'écouler et notre ami a l'air désorienté », « Va-t-il parvenir à deviner? », etc.

Debout



Pour: favoriser la cohésion de groupe et apprendre à se connaître

Matériel: : Des chaises, une par personne.

Comment:

Demandez aux participants de s'asseoir en cercle. Expliquez la règle du jeu : il doit toujours y avoir 4 joueurs debout en même temps, mais un joueur ne doit pas rester debout plus de 10 secondes; il peut néanmoins décider de rester debout moins longtemps. Il ne doit y avoir aucune tentative de communication entre les joueurs, mais chacun doit observer ce que se passe et assumer la responsabilité pour faire en sorte qu'il y ait toujours 4 personnes debout, ni plus ni moins. Conseils pour l'animateur : Les participants auront besoin de quelques minutes pour attraper le coup de main, mais, ensuite, ils trouveront le rythme, s'assoieront, se lèveront, etc. C'est un jeu très excitant qui développe un fort sentiment de groupe. Vous aurez peut-être envie de demander aux participants comment ils savaient lorsqu'ils devaient se lever?

Les points

communs



Pour: apprendre à se connaître

Comment:

En groupe de deux, les participants discutent pour trouver au minimum 2 points communs avec l'autre personne. (Par exemple : ils ont tous les deux deux frères, ils aiment Brad Pitt, ils jouent au tennis, ils sont allés en Allemagne,...). Ils notent alors le prénom de la personne et les points qu'ils ont en commun avec cette personne. Puis ils parlent à une personne différente. Chaque élève devra parler avec tous à tour de rôle. Mise en commun devant toute la classe.

Remarque : Proscrire les points communs trop évidents : nous apprenons tous les deux ce qu'est la coopération, nous sommes au même endroit en ce moment, etc.

En voiture!



Pour: favoriser la cohésion de groupe

Matériel: : Une bâche ou une couverture assez grande pour que tous les participants puissent tenir debout.

Comment:

Commencez en demandant à tous de se placer debout sur la bâche. Mettez-les au défi de retourner la bâche de l'autre côté sans que personne touche le sol. Accordez quinze minutes au groupe pour ce faire

Montre-moi...



Pour: apprendre à se connaître

Comment:

Au début de la session, l'animateur demande à chaque participant de prendre une photographie avec son smartphone ou sa webcam, puis de partager et de commenter la photo. Cela peut être l'endroit depuis lequel il ou elle travaille, ses chaussettes/chaussures, la vue depuis sa fenêtre, un élément de sa décoration intérieure, un livre de sa bibliothèque...

La Wish-list



Pour: favoriser la cohésion de groupe

Comment:

L'animateur demande aux participants de donner la liste des choses qu'ils ou elles souhaitent faire durant une période donnée. Les réponses peuvent aller du nettoyage de sa salle de bain à l'apprentissage d'une nouvelle langue ou à la lecture d'un roman, etc. Chaque participant doit alors classer ses souhaits en trois colonnes :

- Ce qu'il ou elle s'engage à faire
- Ce qu'il ou elle essaiera de faire
- Ce qu'il ou elle voudrait faire en sachant pertinemment que ce ne sera pas fait

Les participants partagent alors avec les autres ce qu'ils ont noté. Lors d'une prochaine séance, chacun pourra donner des nouvelles de ses avancées. Les autres participants peuvent alors poser des questions, donner des encouragements, ou évoquer des astuces pour se lancer.

Qui est qui



Pour: apprendre à se connaître

Comment:

A l'avance, l'animateur demande aux participants de donner 2 à 3 affirmations, si possibles surprenantes, sur leur vie. Par exemple « j'ai déjà couru plus de 10 marathons », « j'ai traversé le Canada en stop », « j'ai rencontré Lady Gaga », etc. Dans un tableau Trello, l'animateur crée une colonne par participant, plus une colonne « affirmations » avec une carte par affirmation. Tour à tour les participants choisissent une affirmation (qui n'est pas la leur) et doivent deviner à quelle personne elle appartient en la déplaçant dans la colonne correspondante. Une fois toutes les affirmations attribuées, chaque participant lit à haute voix celles de sa colonne et doit dire si c'est correct ou non. Ça sera l'occasion de partager les histoires derrière ces faits insolites et de générer des discussions entre tous les participants.

Je te présente mon chat



Pour: apprendre à se connaître

Comment:

Chaque participant montre et présente son compagnon à fourrure, à plumes ou à écailles. Quel est son nom, son âge, son tempérament : toutes les anecdotes sont les bienvenues. Les participants qui n'en ont pas peuvent choisir de présenter une figurine, une peluche, une plante verte... Peu importe, le but est avant tout de partager un souvenir, et de créer de l'interaction entre les personnes !