

**En contrepoint de la communication
artificielle sur un écran, retrouvez**

"la communication physique et émotionnelle"

**76 exercices physiques, en chair et en cœur,
dynamiseurs des groupes créatifs.**









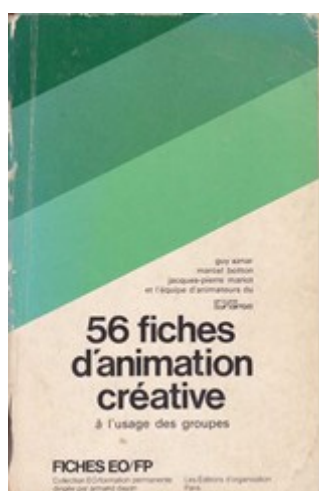


Historique.

La première édition de ce document a été effectuée dans le cadre de Synapse, la première société de créativité créée par Guy Aznar, Christian Aznar et Pierre Bessis en octobre 1966.

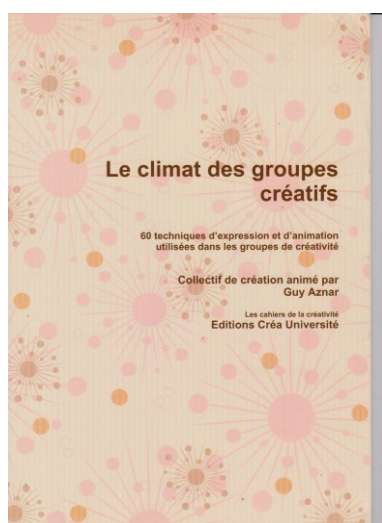
Dès le départ nous avons souhaité sortir de la réunion traditionnelle autour d'une table et nous avons rassemblé diverses techniques d'animation existantes, puis nous en avons inventé d'autres.

Avec l'équipe d'animateurs de l'époque, (notamment Jacques Mariot et Marcel Botton), nous avons publié ce livre en 1975 (Editions d'organisation, devenue Eyrolles)



Quelques années plus tard, j'ai créé Créa Université avec Todd Lubart.

De nouvelles techniques d'animation sont nées, notre inventaire s'est enrichi et j'ai publié une nouvelle version en 2018.



Ceci est une nouvelle version mise à jour par Guy Aznar. Avril 2025.

Les photographies sont extraites des séminaires animés à Porceau (près de Gien. 45) dans le cadre des programmes de formation organisés par Créa Université et Créa France.

Animés notamment par Guy Aznar, Isabelle Jacob, Stéphane Ely et les animateurs de Créa France, de la société Iris et de Créa Université.

Par la suite, Patrice Henry, en qualité de Président de créa France, a fait un remarquable travail de mise à jour et envisage de publier un nouveau dossier.

Aujourd'hui avec la révolution de l'I.A. (l'intelligence artificielle) ces techniques prennent une nouvelle vocation. Nous en reparlerons. : il s'agit d'équilibrer la fabuleuse énergie froide de l'I.A. par la chaleur de l'improvisation désordonnée des groupes de créativité cherchant des idées "en live".

"En live" veut dire : en chair et en os, en cœur et en émotion.

Préface

Qui est l'auteur de ces techniques d'animation de groupe ?

Selon moi, elles appartiennent « à tout le monde » ...

C'est un savoir collectif qui s'est façonné au fil du temps, de groupes en groupes, d'animateurs en animateurs qui se sont passés des conseils, des tuyaux, des « trucs », des manières de faire.

La liste présentée ici est incomplète, partielle et partielle. Nous citons 76 techniques, il faudrait en citer moins ou bien compter au double. Certaines de ces techniques ont disparu, sont tombées dans l'oubli ou ont été rejetées par leur côté inadapté aux besoins actuels ; de nouvelles se sont créées et d'autres enfin réinventées. Il ne se passe guère de mois où l'on entend parler, au détour d'un séminaire, d'une « nouvelle technique super originale » qui vient de sortir.

Pourquoi ces techniques ?

Oui, après tout, pourquoi ? Quel besoin ont les gens qui font de la créativité de faire des choses bizarres et de transformer parfois les salles de créativité en chaos organisé avec un grand fatras d'objets récupérés un peu partout ?

Pourquoi ? Parce que la créativité est une rupture temporaire par rapport à la logique, à la raison, à l'ordre.

La créativité en groupe ne fonctionne pas assis autour d'une table parce qu'autour d'une table, on retrouve immédiatement les réflexes conditionnés de la raison. Autour d'une table, machinalement, on cherche une feuille pour prendre des notes, on est conditionné par les années d'école où l'on écoute un professeur, par les années de réunions professionnelles où l'on note des instructions pour passer à l'action efficacement, où l'on parle à tour de rôle et quand on vous le demande. Autour d'une

table on écrit, on est posé. Autour d'une table, on écoute, on réfléchit, on pense, on juge.

La table, c'est l'ennemi de la créativité.

La mise en jeu du corps est un changement fondamental dans la mise en jeu de « l'autre pensée ».

« S'il vous plait levez-vous, formons un cercle ».

Cette phrase toute simple...et déjà quelque chose change, c'est comme si les murs s'entrouvraient.

« Présentez-vous en faisant un geste ».

Cette fois, c'est la révolution, les murs tombent. Certains envisagent déjà de repartir !

De fil en aiguille, on propose des gestes tout simples qui ne portent pas à conséquence et voilà qu'une nouvelle dimension se déploie, celle du langage du corps que l'on avait oubliée sous le corset de la convention sociale.

Les exercices corporels, qui s'apparentent à des jeux, ne sont jamais gratuits. Tous ont une fonction précise.

On croit faire l'enfant, s'amuser à « lancer des balles » à porter un « Rocher imaginaire », à jouer à « Colin-maillard », mais en fait, (on s'en rendra compte par la suite), on procède concrètement à un conditionnement psychologique extrêmement précis et structuré qui a pour but de créer la cohésion du groupe, de lui apprendre à saisir l'idée d'un autre pour en faire une nouvelle, de faciliter l'expression imaginaire, et enfin de faire appel à des registres d'expressions que l'on avait oubliés.

Je recommande d'ailleurs aux animateurs de toujours expliquer la fonction de l'exercice avant de le pratiquer. Les participants doivent comprendre que l'on ne joue pas seulement pour jouer, mais on joue pour vivre autrement une aptitude oubliée, une attitude créative, une émotion.

Mais je reviens au pourquoi.

L'École avec un E majuscule, en fille obéissante de l'Ordre, a surtout développé notre fonction logique et nous a rendus un peu handicapés de la fonction créative. C'est "son job".

Là où un enseignement idéal aurait développé en nous, à parts égales, les deux fonctions complémentaires (un jour l'un, un jour l'autre), il a développé d'une manière excessive la fonction rationnelle/logique.

D'où notre rôle, nous animateurs, d'où la réponse à notre pourquoi : **nous devons faire de la gymnastique de l'illogique.**

En développant la créativité, nous complétons le rôle de l'école en faisant la gymnastique d'une fonction sous développée.

Comment mettre en œuvre ces techniques ?

Notre démarche « réparatrice » va nous amener à agir sur différents plans : Il faut faire appel non seulement au conscient mais aussi à l'inconscient, à l'intuition, au « feeling » ; Il faut s'entraîner à parler avant de réfléchir (pour éviter le jugement) au lieu de réfléchir à ce que l'on dit avant de parler comme on nous l'a appris.

La mise en œuvre de la créativité suppose de réunir deux dimensions (c'est un peu « la tête » et « les jambes ») : d'une part, la maîtrise d'outils, de méthodes, de démarches intellectuelles, qui s'apprennent. On les appelle des « techniques de recherches d'idées ».

D'autre part, l'art de maîtriser la dynamique d'un groupe créatif, l'art de créer un climat propice à l'expression intuitive et émotionnelle, l'art de créer une ambiance permettant le rêve. On les appelle « techniques de climat créatif ».

Ce dont il est question ici, c'est du climat psychologique qui entoure la mise en œuvre de ces techniques au sein des groupes créatifs.

C'est l'ambiance, l'énergie, le « moral des troupes », qui conditionne la réussite. Ce n'est pas le contenu de telle ou telle technique, c'est la manière de les interpréter.

Pour décrire ce climat, nous parlerons de « posture », une expression proposée par Stéphane Ely, que nous aimons bien parce qu'elle s'apparente à la danse et qu'elle décrit bien le lien qui existe entre une attitude mentale, psychologique et une gestuelle corporelle.

La « posture dynamique » correspond à des exercices rapides et pragmatiques, où l'on court-circuite le raisonnement par la rapidité, voire la précipitation.

La « posture sensible » correspond à des exercices où , à l'inverse, on effectue une plongée plus lente dans les méandres de l'inconscient. Dans la posture dynamique, le moteur sera plutôt ludique. Pour détendre l'atmosphère, l'animateur fera faire des exercices corporels proches du jeu, que les animateurs américains appellent « ice breakers » (pour « briser la glace »). Ils correspondent principalement aux exercices « énergisants » de ce livre décrits dans le chapitre qui leur est consacré. L'ambiance est tonique, souvent joyeuse, stimulante. On a cassé les codes de la politesse, oublié les règles de la logique, suspendu temporairement le jugement. Osborn parlait « d'une ambiance de pique-nique » et l'on est en effet proche du style « Club Med ».

La mobilisation émotionnelle sera plus forte dans la posture sensible. On utilisera des techniques qui ne sont pas seulement des « ice breakers » mais des exercices mettant en jeu plus profondément l'implication affective des participants. Ils correspondent aux « Exercices émotionnels » ou « Exercices de détente » décrits dans ce Cahier. Dans la posture « sensible », le rythme est déterminé par la lenteur. On se laisse aller comme dans ces états de rêverie où les yeux mi-clos, les images défilent malgré soi, les mots ricochent les uns sur les autres, la pensée flâne et divague.

Pour bien fonctionner les groupes créatifs doivent atteindre un bon niveau de communication.

Paradoxalement, c'est en supprimant la parole que nous avons fait les plus grands progrès pour améliorer la communication dans les groupes en faisant pratiquer un ensemble d'exercices regroupés sous une expression qui désigne ce qu'ils ne sont pas plutôt que ce qu'ils sont : les techniques « non verbales ».

Il s'agit essentiellement d'exercices corporels et d'expériences de comportement qui vont du geste élémentaire de la rencontre jusqu'aux rythmes et à la danse qui mettent en jeu toute une série de moyens d'expressions physiques.

On trouvera en cours de route plusieurs exercices où il est précisé « technique non verbale », exercices qui vont du geste élémentaire de la rencontre, jusqu'aux rythmes et à la danse et qui mettent en jeu toute une série de moyens d'expressions physiques.

Les « Exercices plus émotionnels » préparent à la confiance, comme par exemple « Ma chambre d'enfant », « Le playback », ou simplement relationnels tels que « Les bâtons », « La sculpture humaine », etc.

Enfin pour conclure, il nous faut dire ici quelques mots d'une technique transversale que nous appelons « **la régulation** ».

Dans la pratique la régulation est une sorte de palier dans la vie du groupe, qui ponctue son déroulement. C'est un exercice proposé par l'animateur où chacun exprime librement « comment il se sent dans le groupe », aussi bien sur le plan physique, (chaud, froid), que sur le plan affectif (gêné, à l'aise, heureux, détendu, impatient, etc.). On exprime ce que l'on ressent, à l'instant même, sans aucune intellectualisation, et personne ne répond à cette expression.

En guise de conclusion : bon courage, bonne animation !

Sommaire

1) Exercices de présentation

page 19

1. *Se présenter avec un geste*
2. *Mon prénom d'enfant*
3. *Présentation du voisin*
4. *S'inventer un rôle*
5. *Aménagement de la salle de réunion*
6. *Parler en chiffres*
7. *Dialogue de sourds*
8. *Esprit de contradiction*
9. *Cet objet, c'est tout à fait moi !*
10. *Cette image, c'est tout à fait moi !*
11. *Qui a fait quoi ?*
12. *Qui porte une cravate rouge ?*
13. *La rencontre au fond des yeux*
14. *Le mur des questions*
15. *La main dans le sac*
16. *Baguette imaginaire*
17. *Pourquoi on est là*
18. *Faites des gestes*

2) Exercices énergisants

page 41

- 19) *Appel l'air*
- 20) *Le rocher*
- 21) *Les crocodiles*
- 22) *L'espace rétréci*
- 23) *Equidistance*
- 24) *La mêlée*
- 25) *La boule de mains*
- 26) *Le mouvement perpétuel*
- 27) *Le tourniquet*
- 28) *Les applaudissements*
- 29) *Les rythmes*

3) Exercices de recherche d'idées

page 55

- 30) Analogies, c'est comme
- 31) Imaginez
- 32) La photo du téléphone
- 33) Mimez des gestes
- 34) Gribouillez
- 35) Images abstraites
- 36) Inventez un nom
- 37) Je suis (identification)
- 38) Labyrinthe
- 39) Les cinq sens
- 40) Les couleurs
- 41) Les parfum
- 42) Musique
- 43) Raconter une histoire

4) Exercices de cohésion

page 71

- 44) Le déséquilibre
- 45) Le son de groupe
- 46) Le chef d'orchestre
- 47) Analogies personnelles
- 48) Poème de groupe
- 49) Sensations en aveugle
- 50) Associations verbales avec balle
- 51) Associations de couleurs avec balles
- 52) La sculpture humaine
- 53 La machine vivante

5) Exercices de détente

page 83

- 54) Détente musculaire
- 56) Respiration accompagnée
- 57) Auto Décontraction
- 58) Bercement
- 59) Lévitacion
- 60) La promenade non verbale
- 61) La fleur de lotus
- 62) Ecoute ton rythme
- 63) La chaise porteuse

6) Exercices émotionnels

page 95

- 63) Colin-Maillard
- 64) Les bâtons
- 65) Le miroir
- 66) Cercles concentriques
- 67) Expressions émotionnelles
- 68) La bulle à BD
- 69) La chambre d'enfant
- 70) Le play-back
- 71) Promenade chien-aveugle

7) Exercices de fin de session

page 107

- 72) Les cadeaux
- 73) L'assiette souvenirs
- 74) J'ai aimé, je n'ai pas aimé
- 75) Raconter l'histoire du groupe
- 76) La fresque du groupe

8) Votre proposition

page 113

Exercices de présentation

- 1) Se présenter avec un geste***
- 2) Mon prénom d'enfant***
- 3) Présentation du voisin***
- 4) S'inventer un rôle***
- 5) Aménagement de la salle de réunion***
- 6) Parler en chiffres***
- 7) Dialogue de sourds***
- 8) Esprit de contradiction***
- 9) Cet objet, c'est tout à fait moi !***
- 10) Cette image, c'est tout à fait moi !***
- 11) Qui a fait quoi ?***
- 12) Qui porte une cravate rouge ?***
- 13) La rencontre au fond des yeux***
- 14) Le mur des questions***
- 15) La main dans le sac***
- 16) Si c'était***
- 17) La baguette imaginaire***
- 18) Faites des gestes***

Se présenter avec un geste

Objectifs.

Contribuer à instaurer un climat de créativité dès le début de la session
Apprendre à suspendre le jugement et à oser.
Développer l'imagination corporelle.
Favoriser l'écoute et la bienveillance.

Description.

Les participants et l'animateur sont debout, en cercle.
L'animateur se présente en associant son prénom avec un geste de son choix. Le groupe répète ensuite le geste et le prénom. Les uns après les autres, tous les participants se présentent selon le même procédé.

Consigne.

« Nous allons nous présenter à tour de rôle, en associant notre prénom avec un geste de notre choix. Ensuite le groupe va répéter tous ensemble le prénom et le geste. Je vais commencer pour vous montrer l'exemple » - « À vous » (faire répéter le groupe).
Relance pendant l'exercice : « N'hésitez pas à utiliser tout votre corps ».

Remarques générales.

L'exercice se prête à tous types de publics, toutefois son caractère ludique peut déstabiliser les plus novices. Dans ce cas bien préciser l'objectif de l'exercice pour le faire accepter.

Aspects pratiques.

Durée : moins de 5 minutes.

Conseils d'animateurs.

L'animateur « donne le ton » en se présentant le premier. Son enthousiasme est communicatif et contribue à décomplexer les participants.

Mon prénom d'enfant

Objectifs.

Créer rapidement une ambiance familière et intimiste, en rupture avec le contexte professionnel ou social.

Instaurer un climat ludique ou émotionnel selon le cas.

Obliger « à parler de soi », à se mettre en scène personnellement.

Fait appel à l'enfant qui est en soi, dont on n'a pas l'habitude de parler.

Description.

Le groupe est en cercle, debout. Chaque personne va se rappeler et dire à haute voix son surnom d'enfant, la manière dont on l'appelait quand il était jeune. Puis le groupe va le répéter.

Consigne.

« Essayez de vous rappeler comment votre mère (ou la personne qui vous gardait) quand vous étiez enfant, vous appelait par la fenêtre, devant la porte, quand vous étiez en train de jouer...

Quel surnom affectif, quelle intonation...

Criez cet appel à nouveau. Faire bien marquer l'intonation, faire crier assez fort, le plus fort possible, éventuellement plusieurs fois.

« Maintenant le groupe va vous appeler à nouveau, comme on vous appelait quand vous étiez enfant » : un, deux, trois...Le plus fort possible, plusieurs fois.

Remarques.

L'animateur va donner l'exemple : « je m'appelle Guy, ma grand-mère m'appelait « guyguy », avec une voix perçante comme cela... ». Appelez-moi comme ma grand-mère...

Ce surnom d'enfant pourra devenir la manière de s'appeler pendant la réunion (n'y obligez pas les participants, ce qui pourrait les gêner, cela pourra venir ou non naturellement).

Aspects pratiques.

L'exercice est assez court et ne nécessite pas de matériel.

Conseils d'animateurs.

Bien prendre soin de préciser « soit votre mère » soit « la personne qui vous gardait ». Eviter de faire cet exercice dès le début avec un groupe un peu formel, habitué aux présentations professionnelles rigides, le choc serait trop fort. Par contre, quand vous sentez le moment venu, c'est un exercice qui crée une atmosphère familière très chaleureuse.

Présentation du voisin

Objectifs.

Faciliter la présentation des participants tout en créant immédiatement un climat original, surprenant, amusant.

Permettre d'emblée une manifestation de créativité qui facilite l'expression imaginaire.

Créer des relations personnelles.

Description.

Les participants vont se regrouper deux à deux : par exemple avec son voisin de droite. Mais on peut préciser : « choisissez une personne que vous ne connaissez pas ». Le principe est que chacun va raconter à son interlocuteur une anecdote personnelle. Par exemple quel est son loisir habituel ou bien le lieu où il a passé ses dernières vacances.

Puis chacun va parler à la place de l'autre en déformant sa présentation, en l'exagérant, en lui donnant éventuellement un contenu fantastique.. Par exemple j'étais situé à côté de Paul qui a passé ses vacances en Bretagne. Je vais restituer sa présentation en la déformant, en l'exagérant, en la transformant en récit imaginaire. Ainsi cela donne « je m'appelle Paul, je passe toutes mes vacances en Bretagne où j'organise des régates, j'ai gagné le concours. La dernière a réuni 1000 personnes qui m'on acclamé ». Ou encore « je m'appelle Paul, j'habite un manoir historique fréquenté parfois par des fantômes. Le dernier fantôme m'a invité à dîner et m'a invité dans un bal masqué ».

Consigne.

Regroupez-vous deux par deux. Racontez à votre voisin une anecdote personnelle, un incident qui vous est arrivé, ou bien votre loisir habituel.

Puis restituez ce qu'il vous a dit mais en le déformant, en l'exagérant librement, faites de ce récit un exercice d'imagination.

Remarques.

Cet exercice crée immédiatement une ambiance créative détendue. Il ne pose pas de problème particulier et il est facile à comprendre.

Conseils d'animateurs.

Après avoir fait le tour de table habituel vous pouvez préciser : « Maintenant nous allons faire un premier exercice de créativité, nous entraîner à imaginer en faisant un tour de table original ». Puis vous donnez un exemple, en choisissant le style d'exemple qui vous paraît convenir suivant le public : une légère déformation ou une déformation un peu « délirante ».

4)

S'inventer un rôle

Objectifs.

Plonger immédiatement les participants dans un registre très imaginaire.

Créer un style ludique, ironique.

Exercice projectif : le choix des personnes inventées n'est pas anodin.

Description.

Chaque participant va s'inventer un personnage imaginaire, librement choisi.

On peut éventuellement le relier au sujet traité. Par exemple si on travaille sur un problème lié à l'automobile, on peut choisir un personnage imaginaire ayant un lien avec le sujet (je suis un conducteur de rallye, je suis un garagiste renommé)

On peut par la suite demander aux participants de jouer un sketch dans lequel leur personnage tient un rôle et devra interagir avec les autres et demander éventuellement aux participants de se déguiser en fonction de leur personnage.

Consigne.

Vous allez choisir un personnage imaginaire auquel vous allez vous identifier.

Attention, ne choisissez pas un personnage réel ayant existé, mais un personnage que vous inventez » (par exemple ne choisissez pas Surcouf mais « un corsaire imaginaire » dont vous inventez la personnalité, l'âge, le rôle »).

Éventuellement reliez la consigne à la créativité (par exemple, imaginez que vous êtes un alchimiste qui cherche à transformer ses idées en or », ou bien « un prisonnier dans une pièce sans issue qui cherche une idée pour s'évader »).

Éventuellement reliez la consigne au sujet (par exemple si vous travaillez sur la cosmétique, imaginez que vous êtes un inventeur de parfum ou un vieux coiffeur de quartier).

Remarques générales.

Cet exercice est destiné à des personnes ayant déjà une certaine habitude de la créativité, et déjà pratiqué des exercices projectifs ou des identifications. À l'inverse, pour un groupe qui travaille souvent ensemble, c'est une manière de changer les rôles habituels.

Aspects pratiques.

On peut pratiquer cet exercice comme une forme de présentation rapide. Ou bien à l'inverse, en faire une règle de jeu qui va servir de trame pour toute la session, même si elle dure plusieurs jours.

Variantes.

On peut également demander aux participants de s'identifier à un animal ou à un objet ayant une fonction analogique du problème traité.

Conseils d'animateurs.

Il faut bien déterminer la fonction de l'exercice que vous choisirez. Si vous êtes dans un groupe de formation où il s'agit de s'entraîner aux mécanismes projectifs, le choix des personnages est indifférent. Si vous êtes dans un groupe de recherche d'idées qui doit rendre des résultats, il faut choisir des personnages qui ont une fonction déterminée. Eventuellement décrivez au départ la liste des personnages que vous devez illustrer en tenant compte des fonctions clés du problème.

Aménagement de la salle de réunion

Objectifs.

Appropriation collective de l'espace de travail.

Création collective.

Cohésion de groupe

Description.

On propose au groupe d'aménager librement la salle où il est réuni, en utilisant le matériel qui s'y trouve et, éventuellement, en utilisant du matériel venant de l'extérieur apporté par les animateurs (Ex. : coussins, matelas, feuilles de papier, matériel graphique, textiles, papier crépon, paravents, etc...). Lorsque les participants ont aménagé collectivement leur espace et que celui-ci leur convient, ils s'y installent.

Consigne.

« Cet exercice est non verbal ».

« Vous allez tout d'abord prendre connaissance de l'espace dans lequel nous nous trouvons.

Déplacez-vous dans cet espace, touchez les objets, éventuellement déplacez-les, Touchez les murs pour en sentir le contact, ouvrez, fermez les fenêtres, les portes...

Puis aménagez cet espace de manière à vous y sentir à l'aise... Construisez votre espace personnel à l'intérieur de cette pièce. Eventuellement associez-vous aux autres participants mais sans parler.

Remarques générales.

Cet exercice est l'occasion d'une création collective dont la richesse variera suivant l'atmosphère du groupe et la durée de l'exercice. Il est bon de laisser l'exercice durer assez longtemps pour permettre à la créativité des participants de s'exprimer.

Aspects pratiques.

Fixez la durée à l'avance mais laissez un certain temps aux participants pour trouver la possibilité de s'organiser collectivement.

Plus le matériel est abondant, plus l'aménagement sera riche.

Variantes.

On peut délimiter dans l'espace deux endroits : par exemple un coin « réflexion, évaluation, jugement » autour d'une table classique et un coin « recherche d'idées » avec un aménagement plus informel. Ce double aménagement symbolise bien les deux phases de la recherche d'idées. Il est également possible d'organiser trois espaces correspondants aux trois phases du Problem Solving (l'espace « clarification », l'espace « recherche d'idées », l'espace « transformation des idées en solutions »).

Conseils d'animateurs.

Surveillez la durée. Ne faites pas de cet exercice un jeu d'enfant mais un exercice fonctionnel.

Parler en chiffres

Objectifs.

Permettre l'expression d'émotions, d'attitudes indépendamment de tout contenu en s'appuyant sur le non-verbal (gestes, intonations, expressions...).
Favoriser l'extériorisation collective.

Description.

Debout et deux par deux, les participants discutent, non pas en employant des mots mais uniquement des chiffres ou des nombres.
Puis les couples permutent.

Consigne.

« Deux par deux, nous allons discuter en n'utilisant que des chiffres ou des nombres ».

Remarques générales

Exercice court, plutôt ludique, non impliquant qui ne présente pas de difficultés particulières. Le but pour le participant est d'exprimer une émotion, une réaction en disant un chiffre.

L'animateur doit encourager l'expression et l'extériorisation des participants.
Aller assez vite pour ne pas lasser.

Variantes.

Les participants peuvent discuter tous ensemble et se déplacer dans la pièce.

Les participants peuvent discuter non en employant des chiffres mais en s'exprimant par une langue inventée : onomatopées, cris, bredouillement...

Les participants peuvent se réunir en cercle et s'accroupir, puis comptent jusqu'à 10 en criant de plus en plus fort, mais sans se forcer.

L'animateur montre « 1 » avec un doigt et le groupe dit 1, puis l'animateur dit « et » et montre simultanément « 2 » avec deux doigts et le groupe dit « 2 » plus fort et ainsi de suite en crescendo.

L'objectif de l'exercice est alors une décharge d'énergie.

Dialogue de sourds

Objectifs.

Sensibiliser à l'écoute « a contrario », en caricaturant son absence.

Description.

Les membres du groupe se déplacent librement, en tous sens dans la pièce, par deux ou en petits groupes. Chacun d'entre eux parlent pour soi, sans s'écouter les uns les autres. Puis inversement, les participants s'écoutent tout en continuant à marcher.

Consigne.

« Nous allons nous déplacer en tous sens dans la pièce, en parlant tous en même temps à voix haute, en suivant un sujet de « conversation » personnel, sans nous écouter les uns les autres. Puis, nous continuons à marcher et à parler, mais maintenant nous écoutons ce que dit l'autre ».

Remarques générales.

Cet exercice a pour but de caricaturer les réunions où chacun parle pour soi et où personne n'écoute ce qui lui est dit. Cet exercice se pratique en début de séminaire ou en intervention quand l'animateur pense que les participants ne s'écoutent pas. Cet exercice est simple à mettre en œuvre et ne présente pas de difficultés particulières. La première phase de l'exercice est ludique. La deuxième, en revanche, peut être riche de contenu car des choses intéressantes peuvent y être dites au sujet du groupe.

Aspects pratiques.

Pièce dégagée pour que les participants puissent se déplacer facilement.

Esprit de contradiction

Objectifs.

Décharger les tensions et mobiliser l'énergie du groupe.

Description.

Les participants se répartissent deux par deux : soit au hasard, soit en constituant des paires suivant un critère donné, soit en proposant dans la consigne de s'associer avec une personne pour laquelle on a éprouvé une certaine animosité au cours de la session.

Les participants vont dialoguer entre eux avec seulement un mot : OUI ou NON. Une fois que les couples ont tour à tour dit OUI et dit NON, proposer de changer de partenaire et de réitérer l'exercice avec toutes les personnes du groupe.

Consigne.

« Mettez-vous debout deux par deux, en choisissant si possible une personne avec laquelle vous n'avez pas beaucoup parlé jusqu'ici. Faites-vous face, les pieds bien plantés au sol, et prenez d'abord contact par le regard en silence.

S'il y a des rires, laissez venir, mais essayez de ressentir ce qui se passe en vous au moment où vous rencontrez du regard votre partenaire. Maintenant une lutte va s'établir entre vous deux : l'un dira de toutes ses forces OUI, l'autre NON, et seulement cela. L'objectif est de vous impliquer tout entier pour convaincre l'autre de votre OUI ou de votre NON ». Au bout d'une minute : « Changez ! Celui qui disait OUI dit maintenant NON ».

Ensuite, l'animateur propose de changer de partenaire.

Remarques générales.

Ce type d'exercice est propice à la décharge émotionnelle, qu'il faut alors encourager et ne jamais stopper, qu'il s'agisse de rires ou de paroles.

L'animateur peut lui aussi participer afin de dynamiser certains participants timorés.

Aspects pratiques.

Faire attention à ce que les participants soient bien plantés au sol et s'expriment avec tout leur corps (bras, poignets, genoux fléchis...).

Salle insonorisée.

Variantes.

Demander aux participants de composer une étoile au sol, chacun étant allongé les pieds convergeant vers le centre. Une fois la position prise et après un court moment de relaxation, les participants sont invités à faire pivoter leur tête de droite à gauche lentement en respirant puis en disant NON. Progressivement l'intensité des NON va monter jusqu'à se faire écho les uns aux autres et il n'est pas rare d'observer un NON qui devient scandé collectivement. Lorsque l'intensité maximale a été atteinte, ramener les participants au calme et prolonger cette phase par un moment positif.

Cet objet, c'est tout à fait moi !

Objectifs.

Favoriser la connaissance des membres du groupe
Favoriser la communication et l'extériorisation collective

Description.

A tour de rôle chaque participant choisit un objet qu'il a sur lui (téléphone, stylo, lunettes...) ou dans la salle et dit au groupe : « cet objet c'est tout à fait moi et il me représente vraiment parce que..... »

Consigne.

« Nous allons nous présenter chacun à tour de rôle, à partir d'un objet que vous avez avec vous et vous allez expliquer au groupe pourquoi cet objet, c'est tout à fait vous ... »
L'animateur commence en donnant l'exemple avec son objet.

Remarques générales.

Exercice qui ne demande ni préparation ni matériel.
Exercice qui ne présente pas de difficultés particulières.
Le but pour le participant est d'exprimer une émotion, un trait de sa personnalité.
L'animateur doit encourager l'expression et forcer les participants à s'extérioriser. L'exercice peut devenir facilement lassant si les participants ne s'expriment pas sincèrement.

Variantes.

Le même exercice en choisissant une couleur. Ex. « Le jaune est tout à fait moi parce que... »

Aspect pratiques.

Il est conseillé de faire asseoir les participants en cercle.
La taille du groupe peut aller de 2 à 15 personnes. Au-delà, l'exercice peut devenir long et ennuyeux. On peut également se faire deux par deux. Peut aussi avoir un intérêt pour des personnes qui se connaissent déjà.

Cette image, c'est tout à fait moi !

Objectifs.

Se présenter de façon originale et introduire progressivement le climat créatif.
Pour l'animateur, disposer d'informations précieuses sur l'état d'esprit des participants.

Description.

Les participants sont invités à se présenter à l'aide d'une image qui correspond à leur état d'esprit par rapport à la session de créativité.

Consigne.

Étaler un grand nombre d'images sur le sol (exemple : des images choisies dans une collection de cartes projectives). « Je vous invite à vous lever et à venir choisir une image qui correspond à votre état d'esprit par rapport à cette session de créativité. Chacun se présentera à l'aide de son image ».

Une fois que les participants ont sélectionné leur image, se placer debout en cercle.
« Je vous propose de vous présenter de la façon suivante : votre prénom, 'Dans la vie je suis comme cette image parce que...' », « Mon état d'esprit (ou ma disposition) par rapport à cette session de créativité', ressemble à cette image », en précisant en quoi l'image que vous avez choisi la reflète ».

Remarques générales.

Cet exercice est adapté à tous publics et particulièrement pour les plus « sérieux » (ex. Comité de Direction, actionnaires). Il permet de se présenter de façon originale sans être trop impliquant. Il introduit de façon progressive l'état d'esprit requis en session de créativité.

Cela permet également à l'animateur de prendre la température du groupe et les éventuelles attentes exprimées.

Aspects pratiques.

Exercice court requérant un jeu de cartes projectives (ou, à défaut, une sélection d'images projectives imprimées sur papier cartonné).

Variantes.

Plutôt que son état d'esprit / disposition / humeur de jour, inviter les participants à choisir une image correspondant à ce qu'ils souhaitent apporter au groupe pour cette session de créativité, en quoi l'image reflète leur talent.

Conseils d'animateurs.

L'animateur se présente lui aussi, de préférence en dernier. Selon le contexte, il aura choisi son image au préalable pour conclure utilement la séquence.

Qui a fait quoi ?

Objectifs.

Provoquer des échanges informels dans un groupe qui ne se connaît pas.

Description.

A leur arrivée, les participants sont invités à dessiner une étiquette avec leur nom et éventuellement un dessin (il faut donc prévoir des étiquettes et des feutres). Ils collent cette étiquette sur eux pour être reconnu.

Une feuille leur est remise avec un tableau qui comporte des questions du type :

1. Qui a mangé des escargots au cours des 3 derniers mois ?
 2. Qui danse la salsa ?
 3. Qui a vu le soleil de minuit ?
 4. Qui a au moins 3 enfants ?
 5. Qui a fait une promenade en dromadaire ou chameau ?
 6. Qui dort tout(e) nu(e) ?
 7. Qui a sauté en parachute ?
 8. Qui a un animal domestique autre qu'un chat ou un chien ?
 9. Qui a un grain de beauté visible ?
- (on peut suggérer de compléter la liste ».

Consigne.

« Au départ, trouvez une question qui vous correspond » puis « promenez-vous et trouvez quelqu'un qui... »... Notez son nom en complétant le tableau qui vous a été remis. Vous devrez trouver une personne différente pour chaque sujet.

Remarques générales.

Cet exercice permet de détendre rapidement l'atmosphère et de créer une émulation. Les liens tissés en menant l'enquête perdurent pendant la journée.

Aspects pratiques.

Penser aux étiquettes et aux feutres.

Préparer sur une feuille un tableau contenant chacune des questions et laissant la place pour que chacun puisse y inscrire un nom. Photocopier ce tableau selon le nombre de participant.

Qui porte une cravate rouge ?

Objectifs.

Faciliter la rencontre entre les participants en développant le sens de l'observation.
Renforcer la relation entre les participants avec un regard neuf.
Créer un climat ludique et familier.

Description.

Les participants sont debout, ils se déplacent en silence. L'animateur leur demande d'observer attentivement les autres participants avec un regard curieux. Puis il leur demande de fermer les yeux (ou de mettre un bandeau ou un masque de sommeil sur les yeux) et de deviner à l'intuition celui qui porte tel ou tel signe distinctif.

Consigne.

« Déplacez-vous dans la salle sans parler, en regardant les participants du groupe avec un regard naïf, curieux, indiscret.

« Fermez les yeux ».

« Déplacez-vous maintenant dans la salle en vous orientant vers un participant qui porte un signe distinctif particulier, que je vais vous indiquer, comme par exemple :
« dirigez-vous vers le participant qui porte une cravate rouge ; vers le participant qui porte des baskets jaunes ; vers celui qui porte des lunettes à monture d'acier » etc...

Remarques générales.

La première fois que les participants pratiquent l'exercice sans être prévenus, ils sont perdus, ne retrouvent personne.

La seconde fois, ils font un gros effort d'observation et sont plus attentifs à la recherche des détails significatifs de chacun.

Aspects pratiques.

L'exercice est assez court, peu impliquant et il peut être utilisé facilement en début de réunion.

La rencontre au fond des yeux

Objectifs.

Décomposer et prolonger artificiellement les divers aspects d'une rencontre pour en neutraliser l'aspect conventionnel et forcer la rencontre effective (et affective...).

Faire prendre conscience de la difficulté d'établir des relations authentiques.

Favoriser la perception directe, globale et intuitive de l'autre.

Description.

Exercice non verbal.

Les participants se déplacent dans la pièce sans parler. Ils s'observent les uns les autres avec un regard curieux voire indiscret. Puis les participants s'immobilisent. Chacun se place devant un partenaire. A ce moment, ils se regardent dans les yeux sans parler. L'animateur précise qu'ils doivent « se rencontrer par le regard ». Laissez durer cette rencontre un certain temps, même si elle crée un certain gêne.

Lorsque la rencontre entre deux participants est terminée, ils se séparent puis chacun d'eux rencontre un autre participant. Chaque participant doit faire une rencontre avec tous les autres membres du groupe. À la fin de l'exercice, faire une régulation avec le groupe.

Consigne.

« Nous allons nous déplacer dans la pièce et essayer de recueillir avec curiosité, voire d'une manière indiscrete, le maximum d'informations sur ceux qui nous entourent, (leurs vêtements, leurs mains, leur façon de marcher, leur visage, leurs yeux...). Ensuite, chacun s'arrête devant un participant, bien en face de lui et le regarde dans les yeux... ». On s'efforce d'établir une rencontre par le regard, de ressentir sa personnalité à travers le regard.

Remarques générales.

C'est un exercice non-verbal. Il se situe au début du séminaire. La rencontre doit durer un certain temps. L'exercice est donc assez long. Si des résistances se manifestent sous forme de rires, de bavardages ou si les participants ne sont pas naturels et font de la caricature, l'exercice perd de son intérêt. Il faut interrompre l'exercice et faire une régulation. Il est préférable que pendant les rencontres, les participants soient debout.

Variantes.

La rencontre peut se faire au ralenti. Comme dans un film au ralenti, les participants se déplacent lentement. Dans ce cas, l'exercice augmente en intensité.

L'exercice peut se dérouler de la manière décrite plus haut, mais les participants échangent leurs prénoms.

Le mur des questions

Objectifs.

Permettre à chacun de poser des questions techniques, de noter des remarques qui seront reprises en fin d'exercice ou à la fin du séminaire. C'est le « pense-bête » du groupe.

Faire exprimer les difficultés de compréhension n'ayant pas pu se dire oralement.

Favoriser une expression plus concentrée et plus directe que l'expression verbale (principe des *dazibaos* chinois).

Description.

On recouvre les murs de grandes feuilles de papier blanc.

Pendant tout le séminaire les participants écrivent sur le tableau de papier ce qu'ils veulent, quand ils le désirent.

L'exercice est à la fois une foire aux questions, une liste des attentes, une demande de précisions et également une régulation permanente de l'humeur et du climat.

Quand ils le désirent, les autres participants y écrivent ce qu'ils veulent en associant éventuellement sur ce qui vient d'être écrit précédemment, de manière à développer un dialogue écrit. C'est beaucoup plus un exercice d'expression qu'un exercice de création. Le mur de questions peut être permanent.

Consigne.

« Ce tableau blanc est un mur d'expressions qui vous appartient. Vous pouvez y noter ce que vous voulez, questions techniques et reflets de votre humeur. Vous pouvez écrire, dessiner, coller des post it... le mur vous appartient. Vous pouvez également noter des idées qui vous passent par la tête sur le sujet du jour ou sur autre chose ».

Remarques générales.

C'est un outil d'animation très utile et très agréable. Pour les participants c'est la liberté de tout dire, de demander tout ce qu'ils veulent. Pour les animateurs c'est une manière de mieux connaître le climat du groupe, de façon discrète. D'une certaine manière c'est une régulation écrite permanente. On peut conserver le contenu du tableau ou en faire un thème d'exercice.

Variantes.

On peut aujourd'hui organiser un mur d'expression sur un support numérique.

Aspects pratiques.

Utiliser des rouleaux de papier Canson, ou scotcher des feuilles de paper board assemblées.

La main dans le sac

Objectifs.

Pour le « dessinateur », développer son aptitude à déceler les points clé de la personnalité de l'autre.

Pour les autres participants : effectuer un exercice projectif à partir d'un matériau original.

Description.

On se met deux à deux. Chacun est à tour de rôle « dessinateur ». L'autre décrit son activité principale ou son activité de loisir. Le « dessinateur » fait un dessin qui correspond à cette description. Mais ce dessin est fait en aveugle, soit les yeux bandés, soit la main enfermée dans un sac en papier.

Quand le « dessin » est fini, le dessinateur le présente au groupe, qui doit alors deviner la personnalité ou les activités de l'autre.

Consigne.

Pour le dessinateur : écouter la description de votre partenaire, traduisez-la en un dessin que vous réaliserez en aveugle. Cherchez à décrire graphiquement les points saillants.

Pour le groupe: essayez de deviner le message qui est dans le dessin. Considérez-le comme un support projectif à partir duquel vous pouvez imaginer des développements.

Remarques.

Cet exercice ne doit pas être considéré comme un jeu de devinettes, mais comme un exercice projectif, prétexte à imaginer. Le dessinateur doit s'entraîner à saisir les traits essentiels comme un caricaturiste.

Aspects pratiques.

L'exercice fonctionne mieux avec « la main dans le sac » en papier.

La baguette imaginaire,

Objectifs.

Mieux comprendre les attentes personnelles des participants, leur faire exprimer leur désir. Cette fiche est comparable à la fiche "pourquoi on est là" mais elle suit une démarche un peu différente. Elle exprime une attente plus globale, plus psychologique. Elle oblige à faire "un détour" en supposant la réunion terminée.

Description.

On invite les participants à supposer que la réunion "ou le séminaire" qu'ils vont suivre (et qui n'a pas encore commencé) sont déjà terminés. Avec une "baguette magique", on se projette dans la séquence finale au cours de laquelle on fait le bilan de cette session. Ils sont invités alors à décrire la session à laquelle ils n'ont pas encore participé et à en raconter l'essentiel et surtout à l'évaluer. Par exemple : "Ce que j'ai aimé dans cette session c'est que l'on nous a bien expliqué telle chose..."; ou bien " ce que j'ai bien aimé dans cette session, c'est le climat, l'ambiance, le fait que l'on s'est mieux connus"...ou "ce que je n'ai pas trop aimé c'est que l'on n'a pas eu de temps pour..."

Ce mécanisme différé est très intéressant pour mieux comprendre les attentes véritables des participants.

Consigne

Imaginez que vous avez une baguette magique qui vous permet de voir le futur :

" vous allez supposer que le séminaire est terminé. nous en sommes à la séance finale et vous en faites l'évaluation... Imaginez l'évaluation que vous en feriez! ". Votre commentaire commence par : "ce que j'ai bien aimé dans cette session.. ou "ce que j'ai moins aimé dans cette session".

Remarques.

Il faut présenter cette consigne avec humour, comme un jeu, avec légèreté. En fait ce n'est pas un jeu, c'est un outil puissant pour bien comprendre les motivations et les craintes par rapport à la session.

Conseils d'animateurs.

Cette technique n'est pas à utiliser dans toutes les séances. Mais elle permet bien d'éclaircir les attentes. Elle donne une tonalité un peu étrange, originale voir mystérieuse à votre session.

Pourquoi on est là

Objectifs.

Exercice de présentation. Faire préciser l'objectif de la réunion, éclaircir les motivations personnelles, le non-dit.

Description.

Chacun à tour de rôle répond à la question "pourquoi on est là" en donnant une réponse différente des précédents. Il ne s'agit pas de répondre d'une manière rationnelle, formelle en disant : "je suis là pour assister une réunion" mais plus intuitivement quelles sont les diverses raisons qui expliquent ma présence. Ne pas répondre comme le voisin mais chercher une réponse personnelle, différente. Les précédents ayant dit par exemple, "je suis là pour apprendre", on peut dire "je suis là pour travailler avec des collègues" ou "je suis là pour casser le rythme habituel du travail", etc. Encourager les réponses subjectives, telles que : "je suis là pour profiter du paysage".

Consigne.

Chacun va s'exprimer en précisant ses attentes par rapport à cette réunion (à ce séminaire) en répondant à la question : "pourquoi on est là?". La réponse de chacun commence par "je suis là parce que"... Chaque réponse devra être différente, dans la forme, des réponses précédentes. Votre réponse pourra être logique, rationnelle ou complètement subjective, intuitive.

Remarques.

Bien entendu l'exercice est plus facile pour les premiers, plus difficile pour les derniers. Expliquez qu'il s'agit seulement d'être différent dans la forme. Par exemple si quelqu'un a déjà dit "je suis là pour apprendre", cela pourra être "je suis là pour découvrir de nouvelles méthodes", etc. Mais cela pourra être plus subjectif par exemple : "je suis là pour passer un bon moment"

Aspects pratiques.

Ne pas tourner forcément dans l'ordre du tour de table mais laisser les participants choisir leur moment.

Conseils d'animateurs.

Vous pouvez créer un style grave, impliquant où chacun exprime ses raisons profondes, ou induire un style ludique en encourageant les réponses ironiques. Mais soyez clair sur le style que vous choisissez.

18) Faites des gestes

Objectifs

Faire des gestes pour représenter le problème pour lequel vous cherchez des idées est une technique souvent très efficace pour en avoir une perception différente.

Dans la vie courante, est-ce que vous ne faites pas des gestes, parfois, pour vous faire comprendre ?

Quelle meilleure compréhension intime peut-on imaginer que celle qui consiste à s'identifier au problème avec son corps ?

A titre personnel, en tant que créatif, pendant la clarification, : pour mieux « ressentir » le problème, mimez-le au ralenti, décomposez son mécanisme, singez les gestes du client, du vendeur, de l'utilisateur.

Pendant la phase d'idéation, cette technique peut également être utilisée pour vous « éloigner » mentalement de votre sujet

En phase de convergence, on peut aussi représenter avec des gestes un concept, une idée.

Description

Mettez-vous en condition

Cherchez un partenaire pour votre recherche d'idée.

Installez-vous debout face à lui, et essayez de mimer le problème, de le présenter dans le langage des sourds-muets.

(imaginez que vous parlez à quelqu'un qui ne vous entend pas)

Puis, inversez les rôles. Cela vous a peut-être donné une idée ?

Consigne

Mimez le problème, au ralenti, décomposer le mécanisme, (ou singer les gestes du client, du vendeur, de l'utilisateur), aide souvent à mieux "ressentir le problème"

Conseils d'animateurs

Evitez le style ludique, caricatural. Efforcez-vous d'aider le participant à véritablement traduire la fonction du problème en gestes physiques.

Exercices énergisants

- | | |
|------------|--------------------------------------|
| 19) | <i>Appel d'air</i> |
| 20) | <i>Le rocher</i> |
| 21) | <i>Les crocodiles</i> |
| 22) | <i>L'espace rétréci</i> |
| 23) | <i>Equidistance</i> |
| 24) | <i>La mêlée</i> |
| 25) | <i>La boule de mains</i> |
| 26) | <i>Le mouvement perpétuel</i> |
| 27) | <i>Le tourniquet</i> |
| 28) | <i>Les applaudissements</i> |
| 29) | <i>Les rythmes</i> |

Appel d'air

Objectifs.

Développer la cohésion physique du groupe.
Forcer la décharge d'énergie.
Faire réagir physiquement à une situation imaginaire.

Description.

Les participants sont rassemblés debout dans un coin de la pièce, proches les uns des autres. L'animateur annonce qu'une aspiration d'air violente en provenance du coin supérieur opposé va les attirer. Les participants essayeront de résister au courant d'air en s'entraîdant les uns les autres, mais ils n'y parviendront pas et seront finalement aspirés. Ensuite, à l'inverse, ils seront repoussés par le courant d'air et essaieront de résister.

Consigne.

« Nous allons imaginer que dans le coin opposé supérieur de la pièce, une violente aspiration d'air nous attire et nous résisterons de notre mieux ». Puis, à l'inverse « une violente poussée d'air nous refoule »

Remarques générales.

C'est un exercice verbal. La consigne doit être donnée sur un ton dynamique. L'animateur peut commencer le mouvement de résistance au courant d'air pour faciliter le démarrage du groupe qui peut avoir du mal à réagir au courant d'air imaginaire. L'animateur donne le mouvement au groupe et doit suggérer aux participants de s'entraider en se tenant les uns aux autres pour mieux résister à l'appel d'air. Cet exercice est plutôt l'occasion d'une extériorisation bruyante de la part des participants. C'est un moyen de « défoulement ». Cet exercice plutôt ludique peut être exécuté le matin au réveil ou après une phase de tension soutenue.

Variantes.

L'exercice peut se faire en deux temps :
La phase d'aspiration peut être suivie d'une phase de refoulement : quand tous les participants auront été aspirés, ils seront ensuite repoussés et essaieront encore de résister.

Aspects pratiques.

Oter chaussures et lunettes.

Le rocher

Objectifs.

Développer la cohésion physique du groupe.

Forcer la décharge d'énergie.

Faire réagir physiquement devant une tâche imaginaire.

Description.

Le groupe se place en cercle, debout, les participants assez espacés les uns des autres.

L'animateur annonce qu'au centre de ce cercle se trouve un gros rocher imaginaire et il invite les participants à l'aider à déplacer ce rocher en le poussant dans une direction donnée.

Le groupe essaie par tous les moyens de déplacer ce gros rocher en simulant l'effort et en reproduisant les attitudes qu'il prendrait pour soulever un rocher réel.

Consigne.

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

Dans la consigne, l'animateur considère le rocher comme réel.

Remarques générales.

C'est un exercice verbal et les participants peuvent s'exprimer dans la représentation des efforts produits (gémissements, genuflexions pour porter le rocher, etc.).

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

L'animateur peut réitérer l'exercice une ou deux fois si l'énergie dégagée et la cohésion de groupe n'apparaît pas suffisante.

Variantes.

On peut varier les tâches à faire effectuer par le groupe : le groupe doit sauter un obstacle imaginaire.

Les crocodiles

Objectif.

Dynamiser le groupe en reprise de session

Forger une solidarité de groupe

Créer une émulation positive

Description.

Le groupe doit virtuellement traverser une rivière pleine de crocodiles « mangeurs » de mauvaises idées et doit traverser UN à UN la rivière sans jamais poser les pieds (à genoux c'est possible) et à chaque fois d'une manière différente de son collègue précédent. Donc pour une équipe de 12 personnes il faut trouver 12 manières différentes de traverser la rivière.

Tout le matériel présent dans la salle est exploitable.

Consigne.

« Pour continuer la journée de travail vous devez me rejoindre de l'autre côté de la rivière...en respectant la consigne suivante : vous devez virtuellement traverser une rivière pleine de crocodiles « mangeurs » de mauvaises idées et traverser UN à UN la rivière sans jamais poser les pieds (à genoux c'est possible) et à chaque fois d'une manière différente de la personne précédente. Donc il faudra trouver à chaque fois, une manière différente de traverser la rivière. Vous avez 15 mn pour me rejoindre ».

L'animateur juge le timing en fonction de la taille du groupe.

Remarques générales.

L'animateur doit pousser le groupe à collaborer. Il peut y avoir un essai préalable, en laissant traverser 1 à 2 participants en mode « solitaire », pour montrer les limites de la traversée sans réflexion préalable, collective et concertée , afin de s'assurer que tout le monde peut traverser.

Cet exercice convient pour tout type de public.

Conseil d'animateurs.

Selon la configuration de la salle, faire figurer physiquement la rivière (avec de la craie par exemple) et idéalement les crocodiles avec un dessin sur des feuilles en format A3.

Il faut que la rivière modélisée soit d'une largeur maximum d'un mètre pour laisser aux participants la possibilité de sauter.

Faire ensuite un debrief et expliquer l'objectif de l'exercice et les enseignements retirés (réflexion, partage des tâches, capitalisation sur le retour d'expérience, solidarité, esprit de groupe, etc.)

L'espace rétréci

Objectifs.

Renforcer la cohésion du groupe

Dynamiser le groupe sur un mode ludique

Faire vivre le jeu de l'entraide et de l'agressivité entre participants ou vis-à-vis de l'animateur.

Description.

Constituer à l'aide de matelas ou de coussins plats juxtaposés sur le sol, une surface sur laquelle le groupe est invité à se déplacer sans jamais en sortir. L'animateur retire un à un les coussins pour réduire la surface disponible.

Il poursuit jusqu'à rendre la situation quasi-impossible, ce qui oblige le groupe à s'entraider ou à réagir.

Consigne.

« Sur ce dallage de matelas que je viens de constituer, vous allez vous déplacer sans arrêt et en tous sens. C'est un exercice non-verbal, mais vous pouvez vous exprimer par tout autre moyen. Vous n'avez pas le droit de marcher en dehors de cet espace. Un événement va se produire. Vous allez réagir comme vous voudrez... ».

Remarques générales.

Exercice court, plutôt ludique et peu impliquant. Il peut se pratiquer avec un groupe en début de formation : c'est l'occasion d'un premier contact physique.

Il constitue également une bonne détente après une phase de longue réflexion, ou au contraire une mise en route du groupe.

Cet exercice peut être l'occasion d'une décharge d'agressivité aussi bien entre les participants que vis-à-vis des animateurs. Par exemple : les participants s'opposent à la consigne ou empêchent l'enlèvement des coussins. Dans ce cas, faire suivre d'une régulation.

Aspects pratiques.

Oter de préférence les chaussures. Les matelas ou coussins enlevés devront être jetés par l'animateur aussi loin que possible s'il veut éviter qu'un participant malin ne les remette au fur et à mesure à leur place !

Variantes.

Chaque personne marchant en dehors de l'espace est exclue, si bien qu'à la fin il n'y aura plus qu'un petit groupe de personnes qui se sont choisies.

Il est possible d'inciter le groupe à réagir à la situation et à se positionner par rapport à l'autorité.

Si l'animateur ne dispose pas de matelas ou de coussins, utiliser des feuilles de paperboard scotchées ensemble, pour délimiter au départ un assez grand espace.

La consigne devient alors de se positionner sur cet espace. L'animateur fait ressortir les participants et plie la feuille en deux, puis invite les participants à se positionner sur l'espace ainsi réduit. Et ainsi de suite.

Equidistance

Objectifs.

Faire prendre conscience des liens qui se tissent dans un groupe, et qu'un changement de position d'une personne peut provoquer un changement de position de tout le groupe.

Description.

Les membres du groupe sont debout en cercle pendant l'énoncé de la consigne.

Ils vont se déplacer pour se positionner à équidistance des 2 personnes qu'ils auront choisies. Le groupe va mettre un temps à se stabiliser puisque le changement d'une seule personne va engendrer un mouvement du groupe dans son ensemble.

Une seconde consigne peut être donnée : une personne se baisse et ceux qui l'ont choisie se baissent à leur tour et ainsi de suite.

Consigne.

Première consigne : « Chacun d'entre nous va choisir deux membres du groupe, SANS LE DIRE au reste du groupe, et conservera son choix pendant toute la durée de l'exercice. Maintenant, placez-vous à équidistance de ces 2 personnes ».

Une fois que le groupe est stabilisé : tout le monde est positionné à équidistance de ses 2 personnes choisies, l'animateur peut donner une **seconde consigne** :

« Je vais me baisser, tous ceux qui m'avait choisi comme point de référence vont se baisser et ceux qui les ont choisis comme point de référence vont aussi se baisser et ainsi de suite. »

Remarques générales.

Cet exercice a pour but de montrer qu'un changement au sein d'une équipe peut engendrer le changement de l'équipe entière.

Il est intéressant de mettre en lumière les réactions des personnes au fur et à mesure.

Une fois que la consigne est donnée : « mais c'est impossible, jamais on ne va arrêter de bouger... » etc. Puis une fois que le groupe croit s'être stabilisé, et qu'un membre bouge encore, certains vont montrer leur agacement « Ah non tu bouges encore ! ».

Selon un temps variable dépendant du nombre de participants, le groupe va arriver à son point d'équilibre et ne plus bouger.

Avec la seconde consigne, on met en lumière encore un effet systémique, le changement de position d'un membre de l'équipe provoque le changement de position de toute l'équipe.

Aspects pratiques.

Pièce dégagée pour que les participants puissent se déplacer facilement.

La mêlée

Objectifs.

Forcer la décharge d'énergie et les tensions
Faire découvrir l'expérience du cri
Introduire un contact physique

Description.

L'exercice se pratique deux par deux, à genoux, les mains au sol, face à face, épaule contre épaule. Les participants vont se pousser l'un l'autre aussi fort qu'ils le peuvent comme au cours d'une mêlée de rugby.

Consigne.

« Veuillez-vous mettre par deux, de taille et de poids sensiblement égaux.

Si vos chaussures dérapent sur le sol, ôtez-les car cela sera plus efficace ».

L'animateur choisit un partenaire pour décrire l'exercice.

« Mettez-vous à genoux, les mains au sol, face à face... Approchez-vous l'un de l'autre pour que vos épaules se touchent (épaule gauche contre épaule gauche). À mon signal, vous pousserez votre partenaire aussi fort que vous le pourrez, comme au cours d'une mêlée de rugby... Allez-y ! Ne retenez pas le son qui doit accompagner votre effort et qui se coince dans votre gorge, laissez sortir ce son ».

L'animateur peut alors encourager l'expression sonore de ceux qui ne parviennent pas à laisser s'échapper d'eux un son.

Remarques générales.

Exercice court, souvent ludique, qui permet de finir une séance de travail tendue avant de passer au repas.

Il est également possible de demander à ce que tout le monde le fasse avec tout le monde.

Aspects pratiques.

Salle insonorisée.

La boule de mains

Objectifs.

Favoriser la cohésion du groupe
Susciter des émotions
Développer les perceptions tactiles

Description.

Rassemblés en cercle serré, les participants à genoux, les yeux fermés, avancent leurs mains au ralenti devant eux au centre du cercle et les réunissent en une boule vivante. Ils sont invités à ressentir à travers leurs mains ce qui se passe dans la boule qui évolue suivant les initiatives individuelles.

Consigne.

« Nous approcherons lentement, très lentement, les yeux fermés, nos mains vers le centre et nous les réunirons en une boule vivante... ».

Remarques générales.

La réussite de l'exercice dépend largement du ton de la consigne. Si l'animateur recherche l'implication personnelle et émotive, le ton de la consigne devra être assez grave. L'animateur devra faire durer l'exercice jusqu'à ce que naissent des initiatives personnelles. Suivant les groupes, la boule de mains évolue de différentes manières : elle peut voyager, s'agrandir, se contracter et même donner naissance à une danse collective.

Variante.

Cet exercice peut être pratiqué sur un mode ludique. Dans ce cas, son objectif n'est plus de faire naître des émotions, mais de développer l'expression gestuelle. L'animateur donnera la consigne d'un ton léger et ajoutera que la boule de mains représente un animal fantastique que chaque participant pourra faire évoluer.

Aspects pratiques.

L'exercice se pratiquera dans la pénombre et le silence.

Le mouvement perpétuel

Objectifs.

Faire détecter par le groupe les points de mauvaise communication

Développer l'écoute

Mesurer le degré de tension du groupe

Description.

Les participants se placent en cercle debout dans la même position, assez écartés les uns des autres, et chacun d'entre eux prend un modèle. Chaque participant n'a qu'un seul modèle et n'est le modèle que d'une seule autre personne.

Par exemple : dans un groupe de 9 participants, chacun prend comme modèle le deuxième participant sur sa gauche. (Prendre garde que « N » ne soit pas diviseur de l'effectif total du groupe).

Chaque participant ne regarde que son modèle : il l'observe le plus scrupuleusement possible et reproduit tous ses mouvements et sons involontaires, car chacun s'efforce de ne pas faire de mouvements volontaires.

Les mouvements involontaires reproduits (pincement de lèvres, mouvements des mains, des yeux, toussotements...) s'amplifient et s'ajoutent les uns aux autres. Ils se répercutent à l'infini et le groupe s'agite de plus en plus.

Consigne.

L'animateur explique l'exercice tel qu'il est décrit ci-dessus et veille à ce que les participants le comprennent bien car les consignes sont compliquées.

Remarques générales.

Une fois que les participants sont en place et que chacun a bien compris qui est son modèle, l'animateur, pour s'assurer que les consignes sont bien comprises, peut faire un mouvement volontaire et voir si son mouvement est bien reproduit.

Dès cet essai, l'animateur peut détecter les blocages éventuels et ainsi insister sur ce qui n'a pas bien été compris par le groupe.

Au cas où la chaîne se bloque à cause de l'inattention d'un participant, l'animateur doit interrompre l'exercice, reprendre ses explications et insister pour que les participants se concentrent sur leur modèle sans être distrait par les autres membres du groupe. Pour que l'exercice réussisse, l'animateur doit faire persévérer les participants.

Les consignes bien comprises et les participants très réceptifs, l'exercice devient vite frénétique et le groupe très agité.

Les difficultés de consignes surmontées, l'exercice est simple et rapide à réaliser. C'est une activité ludique qui engendre des fous rires et permet aux participants de se décontracter.

Si l'animateur ressent des difficultés d'écoute dans le groupe, il peut faire pratiquer cet exercice en intervention ; cet exercice sera un test d'écoute. Cet exercice ne demande aucune préparation préalable et peut être réalisé à n'importe quel moment pendant le séminaire.

Si l'animateur détecte des mouvements volontaires de la part des participants, arrêter l'exercice.

À la fin de l'exercice, très souvent les participants s'accusent les uns les autres d'avoir fait des gestes volontairement. L'animateur fait constater que c'est faux et que seule la bonne écoute de l'autre permet de déceler qu'il fait de nombreux petits gestes malgré lui.

Variantes.

L'acting est une variante du mouvement perpétuel. Les participants ont la même position de départ, mais ils peuvent faire des mouvements volontaires. Chaque participant n'a pas un modèle particulier mais il observe tout le groupe. N'importe qui dans le groupe propose un mouvement qui est repris par tous les autres participants.

Cet exercice est autant un exercice d'expression qu'un exercice d'écoute.

Par les mouvements, les participants expriment leurs sentiments. Cet exercice est révélateur du climat du groupe. Exercice plus difficile que le mouvement perpétuel car il nécessite une meilleure écoute de la part des participants.

Le tourniquet

Objectifs.

Favoriser la communication non-verbale
Expérimenter sa confiance dans l'autre

Description.

Les participants se groupent deux par deux et se placent debout face à face, les pieds se jouxtant.

Ils se prennent les mains, les bras se croisent. Puis ils se laissent tomber chacun en arrière sans bouger les pieds de manière à se trouver en position oblique, chacun étant soutenu par les mains de l'autre.

Ensuite, en se regardant dans les yeux, ils commencent à tourner lentement puis progressivement tournent de plus en plus vite, le plus vite possible puis très progressivement ralentissent pour s'arrêter enfin.

Ensuite les couples permutent.

Consigne.

L'animateur montre aux participants la position de départ puis annonce la consigne :

«Laissez-vous tomber chacun en arrière sans bouger les pieds de manière à vous trouver en position oblique, chacun étant soutenu par les mains de l'autre. Ensuite, en vous regardant dans les yeux, vous allez tourner lentement puis progressivement de plus en plus vite, le plus vite possible puis, très progressivement, ralentir pour vous arrêter enfin ».

Bien insister pour qu'ils ne se quittent pas des yeux pendant qu'ils tournent et pour qu'ils s'arrêtent bien progressivement.

Remarques générales.

Les participants doivent tourner au maximum 3 à 4 minutes.

Dans la mesure où les participants respectent bien les consignes, c'est-à-dire ne se quittent pas des yeux et ne s'arrêtent pas brusquement, ils tourneront très vite sans risque de tomber.

Aspects pratiques.

Pratiquer l'exercice sur la moquette ou sur l'herbe. (Attention aux chutes.)

Les applaudissements

Objectifs.

Mettre chacun des participants en situation de valorisation

Description.

Le groupe debout est réuni en cercle.

À tour de rôle, chaque participant va au centre du cercle et se fait applaudir, puis regagne sa place quand il le désire.

Consigne.

« Chacun de nous, à tour de rôle, se place au centre du cercle et nous l'applaudissons. Vous pouvez aussi l'acclamer haut et fort ».

Remarques générales.

C'est un exercice qui ne présente pas de difficultés dans sa réalisation. Il peut se situer en début de séminaire, ou l'animateur peut le faire pratiquer quand il juge que les participants ont besoin d'être valorisés.

La consigne est donnée d'une manière entraînante. L'animateur peut désigner les participants qui se mettent au milieu si ceux-ci n'y vont pas spontanément.

Les réactions sont très diverses : des participants peuvent remercier le groupe, d'autres cherchent à faire amplifier les applaudissements, d'autres veulent mériter ces applaudissements et essaient de faire une prouesse quelconque, d'autres enfin sont gênés et rejoignent le groupe avant la fin des applaudissements...

L'exercice est d'autant plus intéressant que les participants sont nombreux. Il est extrêmement revitalisant pour le groupe.

Variantes.

Le participant placé au centre peut dire quelque chose avant de se faire applaudir : son prénom, une phrase très brève de son choix...

Le participant placé au centre peut aussi s'exprimer corporellement pendant qu'il est applaudi.

Les rythmes

Objectifs.

Entraînement à l'expression sonore
Développement de l'écoute des autres

Description.

Le groupe est en cercle. Il est invité à produire collectivement et progressivement un rythme en tapant dans ses mains et/ou en utilisant différents moyens de percussion en utilisant des objets présents dans la salle.

Il peut ensuite y avoir une progression dans le rythme, et enfin l'ajout de sons, voire du chant et de la danse.

Consignes.

Il est préférable de réaliser une série d'entraînements à l'exercice.

Premier entraînement :

« Chacun à son tour propose un rythme simple, une fois, et le groupe le reproduira ensuite une fois. Si le rythme n'est pas repris correctement, on recommence ».

Deuxième entraînement :

« La personne qui démarre propose un rythme simple et le garde durant tout l'exercice. Chaque personne suivante ajoute un rythme personnel, différent, qui s'insère dans le rythme déjà proposé ».

Troisième entraînement :

« Le groupe répète le deuxième entraînement puis augmente petit à petit les rythmes. Il est possible de changer de rythme en cours de route mais à la condition d'être toujours synchronisés ».

Exercice final :

Une première personne produit un son avec les mains ou à l'aide de matériel. La suivante s'insère dans son rythme avec un autre son, différent du précédent et ainsi de suite.

Au bout d'un moment, le groupe est invité à accélérer, changer de rythme, ajouter du chant et de la danse.

Remarques générales.

Exercice excellent pour développer l'écoute. Un bon résultat ne peut être obtenu que si chacun est attentif aux autres.

Exercice détendant qui entraîne la cohésion du groupe dans un climat ludique. Il est recommandé de suivre la progression des trois entraînements.

Les rythmes peuvent être réalisés au début en tapant des mains puis en utilisant n'importe quel objet dans la pièce pour produire des sons : tables, chaises, vitres, clés, règles...

Variantes.

On peut également proposer de danser plutôt que de produire un rythme. L'exercice devient alors une danse collective, chantée, rythmée, très dynamique et libératoire.

3) Exercices de recherche d'idées

- 30) C'est comme (analogies)**
- 31) Imaginez**
- 32) La photo du téléphone**
- 33) Le mur d'indices**
- 34) Gribouillez**
- 35) Images abstraites**
- 36) Inventez un nom**
- 37) Je suis (identification)**
- 38) Labyrinthe**
- 39) Les cinq sens**
- 40) Les couleurs**
- 41) Les parfums**
- 42) Musique**
- 43) Raconter une histoire**

C'est comme!

Objectifs.

S'entraîner à une technique de recherche d'idées qui est l'une des plus fertiles de la créativité. Elle consiste à déplacer le sujet de votre recherche dans un autre domaine. on appelle cela faire des analogies. Les analogies sont à la source d'un grand nombre d'inventions. Ça marche et c'est très amusant

Description.

"Déplacez" votre problème dans un autre domaine...

Vous avez un problème de mécanique? Transposez-le dans la biologie ou dans la littérature ou dans l'art culinaire ! Pour y parvenir, dites « C'est comme... ».

Exemple si vous travaillez sur le thème des freins : « Le voilier : les freins c'est comme les voiles, elles freinent le vent; pour le pêcheur à la ligne : c'est comme le fil de nylon quand le bouchon dérive, il freine le bouchon; pour le pianiste : c'est comme quand je fais des « rubato », je freine la mélodie; pour le cavalier : c'est comme les rênes du cheval, ça le ralentit etc. »

C'est ce que l'on appelle les "analogies".

Consigne.

- 1) Faites une liste la plus large possible, des analogies de votre problème : "Le sujet de ma recherche, c'est comme..."
- 2) Si vous les comprenez bien et qu'elles vous paraissent pertinentes, exploitez le « filon » et transposez-les à votre problème.
- 3) Si elles paraissent un peu lointaines et que vous ne savez pas par quel bout les prendre: ne les abandonnez pas ! Vous les reprendrez plus tard.

Remarques générales.

Certaines analogiques sont logiques. Comme par exemple, la science que l'on appelle la Bionique qui cherche dans la nature des réponses apportées à un problème et transposables à une technique (Peut-être la solution apportée par les insectes, conduira-t-elle à trouver une solution pour un problème d'engrenage ?).

D'autres sont intuitives, insolites, irrationnelles, mises à jour par notre inconscient.

Aspects pratiques.

Pour vous entraîner si vous êtes plusieurs: prenez un thème simple que tout le monde connaît, et demandez à chacun de chercher une analogie en commençant la phrase par « C'est comme... »

Conseils d'animateurs

Faites faire un entraînement sur un problème simple, de préférence en groupe : les références analogiques seront plus nombreuses

Imaginez !

Objectifs.

"Imaginer" c'est produire des images...

Entraîner les participants à imaginer, c'est-à-dire à penser par images, à parler par images ce qui constitue un exercice un peu difficile, exigeant, mais très pédagogique. Si vous réussissez vous les faites véritablement entrer dans le processus créatif et vous leur faites vivre une expérience intéressante.

Description.

L'objectif n'est pas de "raconter" une histoire imaginaire, n'est pas de dire ce que l'on "sait" de cet objet, mais de « le voir » se révéler. On ne provoque pas l'image, on attend qu'elle se construise lentement devant soi, presque malgré soi, qu'elle se solidifie par la parole. « Imaginez devant vous un objet »... et l'on attend que l'objet apparaisse. Fermez les yeux, laissez flotter votre pensée. ...

Vous êtes au cœur du processus créatif !

Consigne.

Prenez un objet au hasard que tout le monde connaît : une table de cuisine, une chaise de paille, un cartable d'école.... Essayez de le voir se "révéler sous vos yeux", (fermez les yeux) puis décrivez le par très petites touches, (des mots qui s'additionnent comme dans un puzzle). "Un vélo d'enfant par exemple...voyez-vous sa couleur ? Son petit guidon ? Sa selle de cuir ? Les poignées en plastique ? Les rayures sur sa peinture? Associez les uns sur les autres.

Recommencez plusieurs fois en changeant les objets. Evitez les descriptions rationnelles, ne retenez que ce que vous voyez apparaître. N'ayez pas peur des silences, laissez venir...

Remarques.

On peut commencer par des associations logiques, compréhensibles. Puis, à la suite d'une consigne spécifique, vous pouvez les inciter à "voir" des choses invraisemblables, des objets qui parlent, qui souffrent, qui ont une odeur.

Vous êtes sur le chemin du rêve éveillé. C'est très agréable !

Aspects pratiques.

Organisez le groupe en petites équipes de 6 à 8 maximum, à tour de rôle. Placez les côte à côte, assez serrés (ils vont parler à mots feutrés).

Conseils d'animateurs.

Ne "gâchez pas" cet exercice en le bâclant ou en le tournant en dérision. Il faut le réserver pour un groupe qui s'intéresse à l'imagination et si vous disposez d'un peu de temps.

la photo du téléphone

Objectifs.

Utiliser un support projectif personnel, dans le cadre d'un exercice à deux, à partir d'une règle de jeu inattendue, amusante, occasion d'une communication très conviviale et souvent très créative.

Description.

Parcourez votre stock de photos sur votre Smartphone. explorez votre stock de photos jusqu'au moment où vous sentez un déclic (celle-là, pourquoi pas?). Montrez-là à votre partenaire. Il la découvre, il raconte (s'il se trompe pas de problèmes). Au bout d'un moment, demandez-lui : "et par rapport à notre problème, ça vous fait penser à quoi? ça vous donne quelle suggestion?". Puis inversez les rôles

Consigne.

Regroupez vous deux par deux. Sortez votre smartphone, choisissez une photo que vous avez envie de montrer à votre partenaire. Pendant un certain temps demandez-lui d'associez librement sur cette photo : toutes les images, toutes les idées qui lui passent par la tête. Ne le contrariez pas s'il se trompe. puis demandez-lui : par rapport à notre sujet de réflexion d'aujourd'hui, ça vous inspire quelle réflexion,; quelles idées, (notez-le. Inversez les rôles

Remarques.

Un exercice très agréable sur le plan de la communication, une occasion de faire connaissance, une occasion d'entrer dans le jeu d'une manière simple.

Aspects pratiques.

En général tout le monde possède un smartphone dans la poche, dans le cas contraire mettez-les par trois

Conseils d'animateurs.

Pensez à noter au départ le thème de la recherche du jour au tableau. Précisez bien la règle de jeu. Après l'exercice, reprenez les notes : ça vous inspiré quelles idées? quelles réflexions?

33) Le mur d'indices

Objectifs

Synthétiser les objectifs, résumer la clarification, commencer à noter les premières intuitions, les premiers "indices" de la recherche d'idée :

Description

Comme les policiers qui au début d'une enquête notent sur une feuille le nom des suspects et collent des photos des protagonistes de la recherche :

Sur une grande feuille de papier Canson, notez tous les indices, toutes les pistes de recherche : à la fois des mots clés qui viennent en recherche d'idées spontanée mais aussi en faisant un "collage" d'images découpées toutes les images mentales associées.

Il peut être le départ d'une carte mentale, d'un arbre à idées

Consigne

"Sur cette feuille, nous allons noter toutes les pistes d'idées, tous les axes de recherche, toutes les associations spontanées. Soit des mots, soit des images, des photos, des dessins, des schémas. C'est à la fois un point de départ et un "pense-bête" de notre recherche. C'est aussi un décor inspirant pour notre recherche d'idées.

Aspects pratiques

A faire tout au début du groupe. laissez les participants inscrire dessus leurs idées les plus folles. C'est un journal mural de la recherche.

Conseils d'animateurs

Considérez le mur comme un décor permanent de votre recherche. Reportez-y souvent pour relancer la production d'idées. Si le groupe se sépare pour une autre séance, gardez-le : c'est votre mémoire.

(

"Gribouillez" pour vous inspirer

Objectifs.

Il s'agit de favoriser une expression libre, libérée, où on "peut tout dire". Mieux que la parole (qui est déjà conditionnée par des années d'école, et de règles sociales) l'idéal est de partir du dessin. Le dessin est le point de départ d'une expression libérée et qui met tout le monde sur le même plan!

Description.

Il faut fabriquer ce que nous appelons "du matériel graphique", c'est à dire non pas du dessin d'art, non pas du dessin ressemblant à un modèle mais des formes, des graffitis, des "gribouillis" qui sortent naturellement sous les doigts. Laissez votre main « filer » seule, machinalement en pensant au sujet !

Recherchez le gaspillage, la profusion, retrouvez vos gestes d'enfants

Votre "dessin" est un stimulus imaginaire, un point de départ qu'il s'agit de connecter au thème de la réunion d'aujourd'hui!

Après avoir "dessiné" vos ébauches d'idées, essayez d'établir un pont entre ce dessin et les éléments de votre réflexion du jour !.

Recherchez des idées, même floues, inspirées par le dessin.

Consigne.

Jon Pearson¹ est un animateur de créativité américain qui « pense » en dessin. Sa méthode comprend différents exercices que nous vous recommandons parmi lesquels

- Griffonnez : « écrivez l'énoncé du thème de la réunion d'un côté de la feuille de papier... retournez là, et laissez votre main griffonner au hasard...
- Dessinez des sentiments : "dessinez l'ennui, la sympathie, la solitude, l'affection..."
- Dessinez de travers : "dessinez de manière grotesque, amusante, ridicule.... »
- Faites des formes au hasard, aléatoires : "... puis faites entrer le problème dans cette forme hasardeuse... "

Aspects pratiques

De quoi avez-vous besoin ? Du papier, des crayons, des feutres, des pastels, en abondance. L'inspiration ne doit pas être en cours de munitions !

Conseils d'animateurs.

Cet exercice n'est pas un jeu "gratuit", il a une fonction dans votre démarche d'animation. Procédez en trois temps : 1) inscrivez au tableau le thème de votre recherche, le cœur de votre réflexion; 2) passez à la phase du dessin débridé; 3) demandez ensuite à vos participants de "relire" leurs dessins en pensant à leur recherche et proposez-leur d'établir une connexion, proposez-leur de faire un lien: ça vous inspire quoi?

¹ Jon Pearson Creative thinking programs.pearsonjon@aol.com

Images abstraites

Objectifs.

Prenez votre envol à partir d'images abstraites, stimulantes pour l'imagination. Les images abstraites ouvrent un champ plus large à l'imagination que les images figuratives. Elles paraissent mystérieuses, mais elles facilitent l'éloignement imaginaire. On appelle cela des "planches projectives".

Description.

Pourquoi ça marche ?

A l'inverse de techniques "rapides", quantitatives (comme le brainstorming), c'est une technique lente, pour une recherche où vous ne cherchez pas des idées immédiatement, mais où vous avez besoin de rêver, de vous "éloigner" du sujet pour chercher des idées originales, décalées, "en rupture", qu'il faut ensuite laisser murir.

Consigne.

Comment procéder : (Important : le problème doit être présent à votre esprit pendant cet exercice, écrivez sa formulation et fixez-la au mur).

Phase 1 : l'éloignement

Etalez les photos abstraites devant vous. Ne cherchez pas à comprendre (il n'y a rien à comprendre !). Concentrez-vous sur l'image, explorez-la en faisant librement des associations d'idées, sans vous demander où elles vont : " Cela vous fait penser à....", "Vous voyez quoi ?..." et quoi d'autre ? ... et encore, et encore...

Ces images abstraites sont un point de départ de rêveries. Et puis de fil en aiguille, improvisez.

Phase 2 : la connexion

Réintroduisez le problème en vous demandant « quel rapport entre mon thème de recherche d'idées, et les associations étranges que je viens de faire sur cette image ?

Aspects pratiques.

- Vous pouvez vous constituer vous-même des images abstraites à partir de photos, en les prenant en très gros plans ou en jouant avec des effets spéciaux sur Photoshop.
- En tapant "Images abstraites" sur Google Images, vous trouverez de nombreux exemples.

Vous pouvez acheter des collections :

Inno Centre : téléphone

Iris

Ou faites comme Léonard de Vinci regardez les taches sur les murs : "« Tu dois regarder certains murs tachés d'humidité...Tu y verras des batailles et des figures étranges dans de violentes actions, des expressions de visages et de vêtements, et une infinité d'autres choses, parce que l'esprit s'excite parmi cette confusion, et qu'il y découvre plusieurs inventions ».

Conseils d'animateurs

Jne technique à utiliser pour des groupes déjà entraînés et quand vous avez du temps evant vous

Inventer un nom

Objectifs.

S'entraîner à un processus créatif. S'entraîner à une création verbale collective. puis s'entraîner à une création imaginaire de personnages, de lieux, de recettes, d'outils, de musiques...

Description.

On fabrique dans un premier temps un nom. Puis on projette sur ce nom les attributs d'un personnage, d'un objet, d'un métier, etc.

Consigne.

Nous allons inventer le nom d'un personnage, ou d'un objet.. Vous allez me suggérer une alternance de consonnes et de voyelles.

allez-y : par exemple B A S T O K.

Vous avez créé le mot Bastok. Supposons que ce soit un personnage, Monsieur Bastok; il est comment? décrivez-le..(ses vêtements, son caractère, son métier, etc.). Maintenant supposons que Bastok soit le nom d'un objet utilitaire, "tiens où j'ai mis mon bastok", comment est cet objet (décrivez-le); maintenant supposons que Bastok soit le nom d'une recette de cuisine : on va manger un plat de Bastok à midi, c'est comment?, etc..etc... d'une musique, d'un vêtement, etc.

Maintenant créons un autre nom : L I G A R E L, reprenons l'exercice, etc...RITONI, REVOLEX, KASTRIA , etc...etc.

Remarques générales.

C'est un exercice très créatif mais également très amusant, qui donne lieu à une bonne coopération de groupe. On peut le prolonger par des sketches, des récits (la rencontre entre Mr Bastok et Melle Ligarel; autour d'un plat de Ritoni dans la salle de l'hôtel Revolex dans la station de vacances de Kastria.

Aspects pratiques.

Pas de contraintes techniques, un tableau paper board, le groupe en cercle

Conseils d'animateurs

On peut considérer cet exercice comme un exercice de formation à l'association, ou comme un exercice de détente en cours de réunion.

Qui

Objectifs.

L'identification est l'une des méthodes les plus intrigantes de la créativité. C'est aussi l'une des plus riches, des plus "planantes", des plus intense émotionnellement. C'est un exercice que l'on a pas l'habitude de faire et pourtant, il est très riche d'enseignements et peut générer des idées inattendues.

Description.

Identifiez-vous au problème pour lequel vous cherchez des idées. L'inventeur de la méthode Synectique, W.J.J Gordon, a été l'un des premiers à intégrer cette approche, et a décrit de nombreux exemples où cette technique a été source d'une invention. « L'identification, écrit Gordon, consiste pour le chercheur à s'identifier totalement aux termes de son problème... Le chimiste rendra son problème nouveau s'il s'identifie aux molécules en action... Le technicien inventif s'imagine être une molécule dansante, il se laisse attirer et repousser par les forces moléculaires, il se laisse emporter dans le tourbillon, il échappe à la condition humaine pour assumer l'aventure d'une molécule ».

Consigne.

Fermez les yeux, essayez de vous identifier tour à tour à chaque élément du problème. Racontez l'histoire du problème : "Je suis une tuile de toit, je me chauffe, je me sens brûlante..." . Cherchez une idée : "Je suis une tuile du toit, je me dilate avec la chaleur, je change de couleur, je reflète la chaleur, la chaleur pénètre moins dans la maison..." Les idées vont vous venir malgré vous. Du « dedans ».

Remarques générales.

L'identification n'a de sens que si on la vit d'une manière impliquée, « pour de vrai ». Comme l'écrit Stanislavski à propos de l'identification de l'acteur à son personnage, *«vous devez le vivre en éprouvant réellement les sentiments qui s'y rapportent... les images que vous produisez créent un état intérieur correspondant et soulèvent des émotions »*. Ne le considérez plus de l'extérieur, essayez d'être « dedans ».

Aspects pratiques.

Mettez les participants en condition. L'exercice nécessite un peu de temps et un endroit tranquille, pour pouvoir se mettre mentalement « dans la peau » du sujet. Soyez attentifs aux commentaires et impressions ressenties

Conseils d'animateurs

Une technique très riche qui n'a de sens si on pratique sérieusement, "pour de vrai", et non en dérision. A utiliser avec un groupe entraîné.

Le labyrinthe

Objectifs.

Le thème du labyrinthe est une représentation symbolique qui se retrouve dans de nombreuses civilisations depuis l'Antiquité. Concrètement, c'est un tracé sinueux avec des embranchements, des impasses, des fausses pistes, destiné à perdre ou à ralentir celui qui cherche à s'y déplacer.

Le labyrinthe peut aussi être considéré comme un chemin de méditation, qui conduit parfois à trouver une idée, à approfondir une réflexion.

Description.

Un labyrinthe est un tracé que vous pouvez dessiner à la craie sur le sol (Voir modèle ci-contre). Si vous avez un jardin, ou une terrasse, vous pouvez aussi construire votre labyrinthe avec des cailloux (sur la plage, au colloque de Sestri, tous les ans, nous le construisons avec des galets). Vous pouvez également parcourir un labyrinthe, en suivant avec la pointe de votre crayon, le labyrinthe représenté sur la page voisine.

Consigne.

"Arrêtez vous à l'entrée du labyrinthe et imaginez un petit cercle devant l'entrée. Rentrez dans le labyrinthe et marchez jusqu'au centre en écoutant les suggestions que te fait le labyrinthe. Arrivé au centre, prenez votre temps, et vérifiez si la question (ou le sujet), est toujours la même. Visitez bien le centre du labyrinthe avec la question en vous demandant : Qui ? Quoi ? Pourquoi ? Où ? Comment ? Quand ? Revenez en arrière par le même chemin et écoutez avec attention les réponses que vous suggère le parcours du labyrinthe"

Remarques.

Suggeriez aux participants de se mettre en condition, dans un état de relaxation, de méditation, de silence. Demandez-leur de suivre le mode d'emploi ci-dessus et de laissez venir à eux les « images », suggestions, idées, qui leur passeront par la tête.

Aspects pratiques.

Vous devez disposer de place, une grande salle, une terrasse, un espace vert. Préparez si possible le tracé du labyrinthe à l'avance.

Conseils d'animateurs.

Après une séance de travail intense psychologiquement ou fatigante physiquement, l'exercice du labyrinthe crée une rupture, permet aux participants de se retrouver individuellement, donne une dimension rêveuse voire philosophique à votre réunion.

Qui

Objectifs.

Pour trouver des idées, on peut s'inspirer des cinq sens : la vue, l'ouïe, le goût, le toucher, l'odorat. Pour explorer facilement la piste des 5 sens, on peut utiliser une astuce amusante.

Description.

Prenez des bonbons, style bonbons anglais, multicolores, emballés dans un papier brillant, et faites réagir vos interlocuteurs successivement à chaque élément :

La vue : regardez ces jolies couleurs brillantes, acidulées. Cherchez des associations d'idées acidulées, scintillantes, des idées visuelles.

Le toucher : touchez ce papier glacé, fermez les yeux, quelles perceptions ? Quelles associations « brillantes » inspirées par cette sensation ?

L'ouïe : défaites le papier en mettant le bonbon près de votre oreille. Écoutez ce crissement. Cherchez des associations sonores, musicales, bruyantes.

L'odorat : le papier est défait. Respirez de près le parfum du bonbon. Laissez venir les évocations du parfum. Vous êtes où ? Quels souvenirs ?

Le goût : croquez. C'est bon ? Des souvenirs de voyage ? Cherchez des images craquantes comme un bonbon.

Consigne.

Nous allons utiliser successivement nos cinq sens en "jouant" avec ces bonbons. Je vais vous demander de rechercher des associations, des images, des idées en utilisant à chaque fois et exclusivement l'un de vos sens. Pour commencer je fais appel à : la vue. l'image de ces bonbons, le type de ces couleurs vous fait penser à quoi?et maintenant je fais appel au sens du toucher. le toucher de ces bonbons vous suggère quelles évocations?etc...

Remarques générales.

Cette idée peut être réalisée seul, mais elle est plus intéressante à faire à plusieurs. On peut aussi laisser le groupe donner ses évocations pour chaque « sens », et faire des connexions ensuite pour répondre à l'objectif d'une recherche d'idées.

Aspects pratiques.

De quoi ai-je besoin ?

Prenez des bonbons, style bonbons anglais multicolores, emballés dans un papier brillant. Préparez une jolie présentation, dans une coupe en verre.

Combien de temps ? 15 à 30 mn

Conseils d'animateurs.

Pour créer une diversion, pour vous changer les idées. Pour détendre un auditoire après une recherche intense.

Jouez la couleur

Objectifs.

Les couleurs sont chargées de symboles (on dit voir rouge, être vert de rage, avoir le blues, ou des avoir des idées noires...). On peut s'appuyer sur la force symbolique des couleurs pour exprimer des idées, des opinions, des désirs...C'est un langage culturel partagé

Il existe sept couleurs symboliques : rouge, orangé, jaune, vert, bleu, indigo; violet. C'est la base d'un vocabulaire imaginaire!

Description.

Un exercice en deux temps : d'une part on libère l'expression dans tous les sens; ensuite on s'inspire de cette production pour chercher des solutions.

Si chaque équipe propose dix idées : multiplié par sept cela fait vite un stock imposant !: Un exercice productif et agréable.

Consigne.

Par groupe de 3 ou 4, choisissez une couleur qui vous inspire dans cette liste. Puis sur chaque couleur, sur une feuille de papier notez toutes les associations qui vous viennent à l'esprit : des tournures de langage, des noms de films, de chansons, des expressions populaires, des genres de vêtements, des mots d'argot, des associations personnelles; etc.

Puis, ensuite : cette couleur vous inspire quel genre d'idée, quelle opinion, quelle organisation, quelle réflexion, rapportée à votre thème d'aujourd'hui? (notez)

Remarques.

Pour la phase projective travaillez en petit groupe (trois à six maximum)

Aspects pratiques.

Pensez à faire note sur des feuilles séparées : 1) les associations, 2) le résultat des connexions

Conseils d'animateurs.

Un exercice agréable à animer d'une manière enjouée, plutôt ludique, rapide. si vous sentez qu'une équipe est en panne; vous pouvez participer et mettre la main à la pâte (dans la première phase seulement).

Mettez vous au parfum

Objectifs.

Le parfum est un messenger qui s'adresse directement au cerveau droit, siège de nos émotions, sans passer par le cerveau gauche, celui de notre esprit rationnel. Nous vous proposons d'utiliser ce « messenger » pour connecter vos émotions à votre recherche d'idées.

Description.

On fait respirer à chaque participant des parfums sélectionnés à l'avance. On leur suggère de s'en inspirer pour proposer des associations, des idées, des pistes de réflexion.

Consigne.

Demandez à vos participants chacun à leur tour de se mettre dans un endroit tranquille, de se replonger dans le sujet de recherche d'idées ou dans le thème de la réunion, puis de fermer les yeux et de choisir une fiole de parfum au hasard.

Demandez leur d'ouvrir le contenant et de le respirer respirez lentement. Puis de se poser la question : « Qu'est ce que cela me suggère pour mon sujet ? ». Notez les idées qui vous viennent, même si elles vous semblent étranges. Nous sommes dans le domaine des émotions, pas de la raison.

Remarques .

Suivant les animateurs qui utilisent souvent cette technique : *"La technique des stimuli olfactifs permet de générer des idées plus éloignées du sujet mais avec un contenu imaginaire plus fort que les techniques visuelles"*

Aspects pratiques.

Dévalisez votre cuisine et votre salle de bains et constituez-vous une petite «bibliothèque » de parfums à l'aide de petites fioles. Il est important que tous vos récipients soient identiques, de la même contenance et se ferment hermétiquement.

Puis, collectez vos « parfums » : vanille, poivre, cannelle, chocolat, savon de Marseille, lessive, parfum, liquide vaisselle...et pourquoi pas ... eau de javel, white spirit, essence et tout autre parfum qui parle à « vos » émotions.

Conseils d'animateurs

A utiliser avec un groupe déjà exercé au cours d'une réunion de longue durée, comme un exercice de rupture.

Utilisez la musique

Objectifs.

Créer une rupture dans la réunion, mettre fin aux "bavardages, faciliter une démarche plus intuitive, plus émotive.

Description.

C'est une séquence pendant laquelle on met fin aux débats, aux questions intellectuelles mais où après un moment de silence on va se laisser aller à l'intuition, à l'émotion.

Consigne.

" Vous allez écouter différentes musiques... laissez vous porter... fermez les yeux... Repensez au sujet sur lequel nous travaillons aujourd'hui... Notez mentalement (ou sur un papier) les idées qui vous tiennent en tête". Nous en parlerons tout à l'heure.

Remarques générales.

Il existe un lien évident entre la musique et le fonctionnement du cerveau. Beaucoup d'entre nous ont leur play-list personnelle : pour se redonner de l'énergie ou au contraire, se calmer, se libérer des préoccupations quotidiennes.

Aspects pratiques.

Prévoyez de disposer de matériel audio de bonne qualité, dans une salle silencieuse où vous avez le droit de faire de la musique.

Allez sur les sites musicaux tels que Deezer, Spotify, etc.

Ou bien créez votre Play-list, adaptée à votre public, à votre style d'animation.

Adaptez le style de musique au sujet que vous allez traiter. Par exemple :

- Pour les idées de promotion, de pub, pour les thèmes pour lesquels vous recherchez de la quantité : jazz, pop, rap.

- Pour les idées prospectives, à long terme ou pour les réflexions sur un changement personnel: musique planante, new-age, onirique

- Pour les idées sur des sujets de société; les thèmes sociaux : une musique plus structurée telles que Bach.

(Mais suivez surtout votre intuition d'animateur...!)

Raconter une histoire

Objectifs.

Replonger les participants dans les contes et légendes de leur enfance, c'est un réservoir imaginaire inépuisable.

«Le conte peut nous fournir des clés pour entrer dans la réalité par des voies nouvelles » (Gianni Rodari).

Mais c'est aussi une technique de recherche d'idées : mélangez le thème de votre recherche d'idées d'aujourd'hui et l'univers d'un conte : dans cette situation, qu'aurait fait Cendrillon ? Et Barbe bleue ? Et la Belle au Bois dormant ? Et Pinocchio ?

Les contes expriment sous une forme symbolique des problèmes universels !

Description.

Entraînez les participants à raconter une histoire, à construire un récit un scénario, à transformer leur imagination désordonnée en récit ordonné, structuré, qui a un sens.

Consigne

Nous allons construire une histoire... Le code narratif des contes est généralement bâti en utilisant le déroulement suivant :

« Il était une fois...

Tous les jours...

Mais un jour...

A cause de cela...

Jusqu'à ce que...

Et depuis ce temps là..."

Remarques générales.

Conseillez à vos participants de s'entraîner en inventant des histoires pour leurs enfants : c'est une gymnastique de l'imagination à pratiquer tous les jours, de préférence à la tombée de la nuit.

Aspects pratiques.

A pratiquer soit en individuel soit en petit groupe d'écriture.

Conseils d'animateurs.

Valorisez les productions de chacun mais ce n'est pas "un concours" : toutes les histoires se valent!

Exercices de cohésion de groupe

- 44) Le déséquilibre***
- 45) Le son de groupe***
- 46) Le chef d'orchestre***
- 47) Analogies personnelles***
- 48) Poème de groupe***
- 49) Sensations en aveugle***
- 50) Associations verbales avec balle***
- 51) Associations de couleurs avec balles***
- 52) La sculpture humaine***
- 53) La machine vivante***

Le déséquilibre

Objectifs.

Faire vivre la prise de risque qui existe dans une recherche d'idées.

Faire prendre conscience de la cohésion de groupe nécessaire pour parvenir à construire une idée en groupe.

Description.

Une personne se met au centre du groupe rassemblé en cercle.

Très lentement il cherche à se mettre en déséquilibre, à la limite de tomber. Le groupe est rassemblé autour de lui, attentif à son mouvement. Alors qu'il est sur le point de tomber un deuxième participant intervient. Ils cherchent alors un nouvel équilibre à deux. Puis ils cherchent à atteindre une zone de déséquilibre. A ce moment un troisième participant intervient. Et ainsi de suite. Finalement l'ensemble du groupe est en déséquilibre mais tient en recherchant un équilibre des forces.

Consigne.

« Quand on cherche une idée, on prend un risque... on commence une phrase, on commence une idée... mais on ne sait pas où on va.. on risque de voir sa phrase, son idée, se perdre dans le vide... Heureusement le groupe est là pour vous soutenir, pour prendre le relais...

« Nous allons vivre physiquement, corporellement, cette prise de risque de la création des idées...Une personne va à la limite de son déséquilibre... Puis, un deuxième participant intervient... ils cherchent à atteindre une zone de déséquilibre à deux... A ce moment un troisième participant intervient. Et ainsi de suite. Finalement l'ensemble du groupe est en déséquilibre mais tient en recherchant un équilibre des forces ».

Remarques.

Préciser : « n'intervenez pas trop tôt ; laissez-le exprimer son déséquilibre, mais n'intervenez pas trop tard, car il va tomber » (« de même laissez chacun aller au bout de son idée »)

A la fin de l'exercice, indiquer : « vous verrez tout à l'heure, quand nous serons en recherche d'idées, si quelqu'un ne trouve pas l'aboutissement de son idée, il demandera au groupe : aidez-moi je suis en déséquilibre... »

Aspects pratiques.

Faire l'exercice lentement, avec grâce. En général refaire l'exercice deux fois. Faire enlever les chaussures, les lunettes. Prendre des photos (avec l'accord des participants).

Conseils d'animateurs.

C'est un exercice symbolique de la recherche d'idée. Le pratiquer avant le départ de la séance de recherche d'idées. Donner de l'importance à cet exercice.

Son de groupe

Objectifs.

Entraîner à l'association.

Augmenter la cohésion du groupe

Créer quelque chose collectivement

Description.

Après un léger entraînement, le groupe produit un son collectif, (son ou mélodie improvisée) en associant ce « son de groupe », à un scénario tel que par exemple, « la naissance du monde ».

Consignes.

Exemple 1 : pour un son de groupe

« Nous allons respirer ensemble en trouvant un rythme respiratoire commun. En expirant, nous allons émettre un son, bouche fermée, puis bouche ouverte... Nous allons construire une mélodie collective, en associant les uns sur les autres (une mélodie inventée bien entendu) ».

Exemple 2 : pour un scénario

« Nous partons dans les quatre coins de la pièce et nous nous rapprochons du centre. Nous partons du silence et nous émettrons crescendo en associant les uns sur les autres, des sons, des rythmes, des percussions ».

Un thème est proposé par un participant ou par l'animateur. Exemple de thèmes : la naissance des continents, l'apparition de la vie, l'évolution de l'homme, etc.

Remarques générales.

Veillez à bannir formellement la reproduction de chants connus ou de bruits très significatifs : il ne doit y avoir que des sons improvisés et des bruits non figuratifs.

Variantes.

Ces exercices peuvent également être dansés ou illustrés par un dessin, ou être le son d'un rêve éveillé effectué auparavant et synchronisés avec lui.

Aspects pratiques.

Disposer d'un matériel d'enregistrement

Disposer d'une salle isolée.

Conseils d'animateur.

Ces exercices peuvent être faits d'abord individuellement.

Le chef d'orchestre

Objectifs.

Développer l'expression sonore et l'harmonie du groupe
Obliger chacun à être animateur actif à un moment
Construire/produire quelque chose de collectif
Induire un climat ludique

Description.

Chacun à tour de rôle va tenir le rôle d'un chef d'orchestre et considérer les participants comme des instruments ou des chanteurs. Il répartit les rôles (chanteurs ou instruments). Chacun choisit ensuite son instrument ou type de voix qu'il adopte, et ce sera le même tout au long de l'exercice.

Consigne.

« Vous allez jouer le rôle d'un chef d'orchestre. Nous serons des instruments ou des chanteurs. Faites jouer l'orchestre ». Attention, les voix doivent produire une mélodie originale, pas reproduire une musique connue.
Faire l'exercice 3 ou 4 fois avec un chef d'orchestre différent.

Remarques générales.

Compte tenu du temps nécessaire à l'exercice à chaque fois, à pratiquer plutôt en petits groupes que grands groupes.
Inciter les chefs d'orchestre à organiser, à diriger, à animer vraiment.

Variantes.

Les participants peuvent être invités à utiliser comme instruments différents objets ou à fabriquer des instruments adéquats.
Le chef d'orchestre peut créer un scénario, faire mimer ses personnages, etc.

Aspects pratiques.

L'exercice est bruyant et ne peut se pratiquer à n'importe quelle heure. Il ne nécessite aucun matériel.

Les analogies personnelles

Objectifs.

Entraînement à la recherche d'idées par analogies
Entraînement à la pensée en images
Augmenter l'implication personnelle
Restituer à chacun l'image qu'il donne de lui-même

Description.

Le groupe s'assoit en cercle. Un membre du groupe A, s'adresse à un autre membre du groupe B pour exprimer une analogie que les attitudes, traits, et gestes de B lui évoquent. L'animateur au départ, choisit des thèmes analogiques. « S'il était un arbre, ce serait quoi » ?, « si c'était une musique, », etc. Lorsque l'exercice est lancé, il laisse chacun choisir ses analogies librement.

A doit s'adresser à B à la deuxième personne et il doit dire : « Tu me fais penser à » et non « il me fait penser à ». Il ne doit pas expliquer son analogie. Pour exprimer l'analogie, A doit être bref et il doit percevoir l'autre d'une manière visuelle et non intellectuelle ou évaluative. La perception doit être intuitive. B doit recevoir cette analogie sans réagir ni verbalement ni non-verbalement. B s'adresse ensuite à un autre membre du groupe, excepté A, et exprime à son tour une analogie que C évoque pour lui. Ainsi de suite...

Consigne.

« L'un de nous va s'adresser à un autre membre du groupe pour lui exprimer par une phrase commençant par : « Tu me fais penser à... » une analogie qu'évoque pour lui la personne à qui il s'adresse. Il doit se baser sur des perceptions intuitives et visuelles ».

Remarques générales.

Exercice long et plutôt impliquant. La qualité de l'exercice dépend du niveau des participants. Il peut être très riche si les membres du groupe s'expriment vraiment d'une manière intuitive, sans aucune référence culturelle. L'analogie doit être projective pour que l'exercice soit le plus riche possible.

Veiller à ce que les participants parlent bien à la deuxième personne. Si un participant s'adresse à un autre à la troisième personne, il faut lui laisser terminer sa phrase et ensuite le reprendre pour qu'il répète la même phrase à la deuxième personne.

Variantes.

L'ordre dans lequel les participants vont exprimer l'analogie peut être précisé dans les consignes. Par exemple, chaque membre pourra s'adresser à son voisin de gauche. L'exercice sera alors plus facile car plus directif.

N'importe quel membre du groupe pourra s'adresser à n'importe quel autre sans que celui-ci doive obligatoirement exprimer une analogie à son tour. Dans ce cas, il n'y a aucun ordre et l'exercice est plus difficile. Le thème des analogies peut être défini au départ soit par l'animateur, soit par les participants. Par exemple : animaux, personnages historiques. L'exercice se rapproche alors d'un jeu de société.

Poème de groupe

Objectifs.

Favoriser l'expression poétique. Développer l'association d'idées.

Description.

Le groupe dispose d'un grand tableau de papier le quel, sans parler, les participants écrivent collectivement un poème en associant les uns sur les autres. Les participants écrivent quand ils en ont envie, il n'y a aucun ordre. C'est un exercice non verbal. L'exercice est d'autant plus intéressant que les idées écrites ne sont pas achevées car ainsi les participants peuvent compléter et développer ce qui vient d'être écrit par l'autre. La fin de l'exercice est décidée soit par les participants, soit par l'animateur.

Consigne.

« Installons-nous devant le tableau...Une personne commence une phrase improvisée de poème (courte, permettant à chacun d'associer). Chacun son tour vient à tour de rôle associer librement, de manière à construire un texte à coloration poétique »...

Exemple : « *j'ai l'humeur vagabonde...mon esprit court sur les chemins...en cours de route je croise des rêves...ce sont des rêves de couleur jaune... comme un champ de tournesols...il pleut des tournesols...le ciel devient doré... mon cœur tourne comme un tournesol...il court après le soleil... et nous courons tous après* »...

Des poèmes peuvent se présenter sous forme de calligramme, de poésie, de dessin... Le groupe peut écrire un poème sur un sujet extérieur ou sur la situation présente. Les principaux écueils à éviter sont les références culturelles, les lieux communs, les clichés ; les participants doivent laisser vagabonder leur imagination et n'ont pas à respecter scrupuleusement les règles poétiques.

Remarques générales.

Cet exercice demande une bonne écoute et une bonne communication des participants. Il se peut que le poème évolue différemment suivant les groupes. Cet exercice diffère du « Mur des questions » car le poème de groupe est orienté vers la création esthétique et non vers la régulation technique ou le listing des questions

Aspects pratiques.

Faire précéder l'exercice d'un bon entraînement aux exercices d'association par images.

Variante : le Haï ku

Objectif.

S'exercer à utiliser un langage différent du langage habituel.

Description.

1er temps : chacun écrit librement ses pensées sur un sujet donné pendant 5 minutes (dans la consigne, préciser que chaque participant écrit sans s'arrêter. Au cas où une personne ne sait plus quoi écrire, il l'écrit « je ne sais plus quoi écrire ». L'idée est d'essayer d'intellectualiser le moins possible). Puis, chacun entoure les 5 mots les plus importants pour lui.

2ème temps : A partir des 5 mots entourés qui pourront servir de fil conducteur, écrire un court poème appelé le Haï Ku (forme poétique la plus simple).

Le Haï Ku est composé de 3 vers, respectivement de 5 syllabes, 7 syllabes, 5 syllabes.

Sensations en aveugle

Objectifs.

Faire prendre connaissance d'un matériel projectif de nature différente.

Faire émerger des sensations porteuses d'un imaginaire différent de celui auquel on est habitué.

Etablir des connections imprévues avec le thème de la recherche créative.

Description.

Laisser le groupe s'imprégner du sujet de recherche d'idées. Puis bander les yeux de chaque participant. Faire passer des « boîtes à sensations » avec dans chaque boîte des matériaux et objet différents : des tissus, des objets qui font du bruit, des odeurs, etc. Faire associer le groupe sur ces sensations et converger sur le problème.

Consigne.

« Je vais vous bander les yeux. Je vais vous faire passer de mains en mains, des stimuli de différente nature. Laisser vous imprégner par ces sensations. Essayer d'établir un croisement entre cet univers sensoriel et les dimensions du problème de recherche d'idées sur lequel vous travaillez. Faites émerger des pistes d'idées ».

Remarques générales.

Cette technique doit être utilisée dans un groupe d'une certaine durée, avec des participants qui ont déjà participé à d'autres techniques projectives.

Elle a surtout pour fonction de renouveler les répertoires associatifs en sollicitant des champs imaginaires nouveaux.

Aspects pratiques.

Le choix du matériel est important. Prendre soin à l'élaboration de la collection de supports projectifs. Si possible préparer la séance en testant les différents supports. Varier les registres : tactiles, olfactifs, sonores, etc.

Associations verbales avec balle

Objectifs.

En démarrage de session créative, chauffer le groupe et susciter la collaboration entre les participants.

Susciter les associations entre les participants.

Description.

Les participants et les animateurs du groupe se mettent en cercle.

L'animateur propose un thème en rapport avec la session créative : par exemple pour déterminer un nouveau concept de téléphonie, la thématique pourra être « Nom de marque d'opérateurs de télécommunications ».

Puis l'animateur dit un mot en rapport avec le thème « Orange », lance la balle à un participant qui propose un autre mot « Sosh ». Ainsi de suite, jusqu'à ce que tout le monde se soit exprimé.

Consigne.

« Dès que vous recevez la balle vous dites un mot en rapport avec le thème, puis vous lancez la balle à un autre participant ».

Remarques générales.

Exercice court, plutôt ludique qui ne présente pas de difficultés particulières. Il permet de poser le décor de la session créative et de susciter la collaboration entre les participants.

Variantes.

La même chose sur une thématique sans lien avec la session créative : plat cuisiné, acteur de cinéma etc. Plus facile à réaliser.

La même chose sur une thématique proposée par un membre du cercle. Cela est généralement possible, après un ou deux tours de chauffe.

Aspects pratiques.

Disposer d'une balle ou d'un objet que l'on puisse se lancer facilement.

Conseils d'animateurs.

Démarrer en premier pour donner le « La », avoir un deuxième thème en tête si le groupe en a besoin, pour continuer la chauffe.

Associations de couleurs avec balles

Objectif.

Stimuler les échanges, l'écoute, l'attention entre les différents membres du groupe.

Description.

Tout le monde se positionne debout en cercle. L'animateur lance une balle virtuelle de couleur à un participant en disant la couleur de la balle qu'il envoie. Celui qui la reçoit répète la couleur de la balle et la renvoie à un quelqu'un d'autre et ainsi de suite.

Pour compliquer la chose, l'animateur peut lancer une nouvelle balle d'une couleur différente. Les 2 balles sont ainsi échangées, l'exercice demande alors encore plus d'attention.

Consigne.

Consigne 1 : L'animateur fait le geste de tenir une balle dans ces 2 mains. « Je tiens une balle Rouge. Je vais l'envoyer à quelqu'un d'entre vous en disant Rouge. Celui qui la recevra répétera la couleur rouge et la renverra à quelqu'un d'autre qui fera la même chose. »...

L'animateur interrompt le jeu

Consigne 2 : « x » conserve la balle rouge pour le moment. J'ai une nouvelle balle dans les mains. Celle-ci est Jaune. X va continuer à lancer sa balle Rouge et moi je vais lancer ma balle Jaune. Pour la balle Jaune, la consigne est la même. Quand vous recevez la balle vous dites sa couleur. »

Remarques générales.

Cet exercice stimule la concentration et l'attention à l'autre. La mise en jeu de la seconde balle intensifie ce qui est demandé. Si le groupe est suffisamment grand et que l'exercice prend bien, il est possible d'ajouter une troisième balle.

Aspects pratiques.

Il faut suffisamment d'espace pour que le groupe puisse se mettre debout en cercle.

La sculpture humaine

Objectifs.

Permettre une création sculpturale
Forcer le rapprochement physique
Favoriser l'écoute

Description.

Un des membres du groupe est désigné comme sculpteur. Le corps des autres participants lui serviront de matériau. Il les utilise en les disposant librement pour composer une sculpture humaine. Le sculpteur est libre d'utiliser tous les membres du groupe ou une seule partie du groupe pour réaliser sa sculpture.

À tour de rôle, chaque membre du groupe est sculpteur.

Consigne.

« Toi, X, tu es sculpteur et tu vas utiliser nos corps comme matériau pour composer une sculpture humaine. Tu utilises ton matériau comme tu le désires en le manipulant avec précaution et sans parler.

Nous, qui constituons le matériau, nous nous abandonnerons aux mains du sculpteur ».

Remarques générales.

L'animateur doit insister sur la délicatesse, les précautions avec lesquelles le sculpteur doit manipuler sa matière humaine. Il doit traiter les participants avec beaucoup d'égards : il va les chercher à leur place, les aider à marcher... L'animateur doit veiller à ce que les participants se laissent bien aller afin que le sculpteur puisse les modeler comme il le sent.

Le thème de la sculpture peut être figuratif ou non figuratif. L'animateur peut préciser le thème dans la consigne : construire une forme dans l'espace non figurative, construire une sculpture humaine évoquant la liberté... Cet exercice est assez long si tous les participants prennent le rôle de sculpteur.

Il se pratique pendant une phase calme car si les participants sont agités, ils ne peuvent pas s'abandonner entre les mains du sculpteur.

Aspects pratiques.

Prévoir des matelas et des coussins.

La machine vivante

Objectifs.

Améliorer la coordination entre les participants
Favoriser un climat d'écoute et de rebond
Développer l'imagination corporelle
Favoriser le contact physique

Description.

Les participants sont debout en cercle. Un des participants se place au milieu du cercle dans la position qu'il désire, couché, debout, à genoux... et commence un mouvement simple et régulier qui devient mécanique.

Par exemple : il balance le bras, il tourne la tête...

Un deuxième participant s'approche du premier qui continue à faire son mouvement mécanique, il se raccorde à lui physiquement en un certain point, et entame à son tour un mouvement mécanique au même rythme que l'autre.

Quand les deux participants sont arrivés à faire leur mouvement au même rythme, un troisième participant essaie de se brancher sur cette « machine » de la même manière que le deuxième et ainsi de suite, jusqu'à ce que tous les participants forment ensemble une machine vivante et mobile fonctionnant sur un même rythme.

Par exemple :

A debout bouge les bras d'avant en arrière.

B allongé à côté de A , met son pied dans la main de A et plie la jambe au rythme du balancement du bras de A.

C allongé, la tête sur le ventre de B, lève régulièrement la jambe droite au rythme du balancement du bras de A...

Une fois que tous les participants sont intégrés dans la « machine » et que la « machine » fonctionne à un rythme régulier, la « machine » peut varier son rythme.

Consigne.

« Vous allez former ensemble une machine vivante dont chacun de vous sera un élément. L'un de vous commence à mettre en marche la machine par un mouvement simple et régulier. Puis un deuxième va se connecter physiquement au premier, et ajouter son propre mouvement, et ainsi de suite... ».

Il est préférable pour l'animateur de montrer l'exemple en demandant à une personne de démarrer et de se connecter dans une position originale (ex. allongé). Chacun regagne ensuite sa place et le groupe réalise l'exercice de façon autonome.

Remarques générales.

Cet exercice peut donner lieu à des créations spatiales assez étonnantes. Il est l'occasion pour le groupe d'exercer sa propre créativité.

Si les participants ne sont pas sensibilisés aux pratiques créatives, l'exercice se révélera sans intérêt. Cet exercice peut s'utiliser pour mesurer la créativité des participants.

Aspects pratiques.

Veiller à ce que les participants aient de l'espace et puissent s'allonger par terre.

Variante.

Associer un son au mouvement choisi. Cela renforce la dimension ludique de l'exercice, ce qui peut aider à décomplexer les participants timorés.

Une fois la machine vivante constituée, l'animateur propose de monter en crescendo (de plus en plus vite, de plus en plus fort), puis de faire redescendre en decrescendo (de moins en moins vite, de moins en moins fort).

Conclure l'exercice sur un crescendo et applaudir le groupe (inviter le groupe à s'applaudir également).

Conseils d'animateur.

Il peut être souhaitable que l'animateur aide les participants jusqu'à ce que l'exercice soit bien compris.

Lors de la consigne, bien insister sur le fait que l'exercice est une métaphore de ce qui se passe lors d'une recherche d'idée : les participants s'écoutent et associent les uns sur les idées des autres pour créer quelque chose de nouveau. La portée de l'exercice est ainsi renforcée et cela peut lever les réticences des réfractaires aux exercices impliquants physiquement.

Exercices de détente

- 54) Détente musculaire***
- 55) Respiration accompagnée***
- 56) Auto Décontraction***
- 57) Bercement***
- 58) Lévitiation***
- 59) La promenade non verbale***
- 60) La fleur de lotus***
- 61) Ecoute ton rythme***
- 62) La chaise porteuse***

Détente musculaire

Objectifs.

Provoquer une décontraction musculaire

Symboliser la situation de tendresse et de respect du groupe à l'égard d'une personne

Déculpabiliser le contact physique

Description.

Un des participants s'allonge sur un matelas, à plat ventre, les bras le long du corps.

Les autres participants se placent de chaque côté de lui, à genoux, assis sur les talons. Les mains souples, ils vont le tapoter du bout des doigts sans exercer de pression.

Tous les participants doivent tapoter au même rythme. À tour de rôle, les participants s'allongent sur le matelas.

Consigne.

« L'un d'entre nous va s'allonger sur le ventre et se décontracter ».

« Nous allons nous agenouiller autour de lui et nous concentrer un instant avant d'élever les bras au-dessus de son corps et de l'effleurer du bout des doigts, en veillant à faire ces mouvements bien en rythme ».

Remarques générales.

Cet exercice de relaxation est assez court. Il est non-verbal.

L'animateur doit veiller à ce que le participant allongé soit bien décontracté avant de commencer l'exercice. Plus la cohésion du groupe sera bonne, plus il sera facile pour le groupe de trouver un rythme commun.

Il est très important de ne pas terminer l'exercice brusquement, il faut faire revenir le participant allongé à la réalité d'une manière progressive. C'est une bonne préparation à l'identification.

L'exercice «Respiration accompagnée » (Fiche N°39) s'enchaîne bien sur cet exercice.

Aspects pratiques.

L'exercice doit se faire dans la pénombre et le silence.

Respiration accompagnée

Objectifs.

Pour le participant allongé : faire ressentir le soutien du groupe. Amener le participant à s'abandonner. Pour le groupe : faire exprimer son soutien à celui qui est allongé

Description.

Un des participants s'allonge sur un matelas à plat ventre, les bras le long du corps. Il se décontracte le plus possible.

Les autres participants se placent de chaque côté de lui, à genoux, assis sur les talons.

L'animateur essaie de trouver le rythme de la respiration du participant allongé. Une fois qu'il l'a trouvé, il le communique au groupe en marquant ce rythme à l'aide de mouvements de la main.

Quand le groupe est bien en rythme, les participants posent leurs mains en pressant légèrement sur le corps du participant allongé qui expire, et retirent leurs mains quand il inspire.

Le groupe essaie de respirer au même rythme que la personne allongée.

Le groupe répète ce geste plusieurs fois de suite pendant quelques minutes.

À tour de rôle chaque participant s'allonge sur le matelas.

Consigne.

« X, tu t'allonges sur le ventre, tu fermes les yeux, tu te détends ».

La consigne peut comporter toute autre parole de relaxation.

Une fois que le groupe a trouvé le rythme : « Nous allons aider X à respirer en posant nos mains sans trop appuyer, sur son corps, quand il expire et en les retirant quand il inspire et en essayant de respirer nous-mêmes au même rythme que lui ».

Remarques générales.

L'exercice n'est utile que si le participant allongé est bien décontracté.

Au cas où il n'est pas bien détendu, il vaut mieux arrêter l'exercice.

Cet exercice peut s'enchaîner après l'exercice « Détente musculaire » (Fiche N°38), il peut précéder une phase de rêve ou de concentration.

Après une phase de tension, cet exercice permet aux participants de se recentrer sur eux-mêmes. Pour certains participants très réceptifs, cet exercice peut avoir des effets d'endormissement. Dans ce cas, le groupe doit être encore plus délicat pour faire revenir à la réalité le participant allongé.

Cet exercice peut être pratiqué en intervention sur un seul participant, il faut alors beaucoup d'attention pour le capter.

Au cas où le rythme est trop irrégulier, trop rapide, il faut attendre qu'il se régularise et au besoin aider le participant allongé à trouver un rythme régulier en l'accompagnant.

Variantes.

Les participants trouvent d'eux-mêmes le rythme de la respiration, sans l'intervention de l'animateur. L'exercice peut se pratiquer par groupe de deux : un participant s'allonge et l'autre l'aide à respirer.

Aspects pratiques.

Pratiquer l'exercice dans le silence et la pénombre.

Autodécontraction.

Objectifs.

Sensibiliser et parvenir à une prise de conscience corporelle

Favoriser le vécu « ici et maintenant »

De tels exercices peuvent viser simplement à une prise de conscience corporelle, tendre à une véritable relaxation ou au contraire préparer à un exercice ultérieur (par exemple rêve éveillé).

Ils peuvent selon les cas s'adresser aux individus ou au groupe. Ils s'effectuent dans une position allongée, ou dans n'importe quelle position à un moment donné, justement pour la « photographier » et l'élucider.

Enfin ils peuvent être ou non accompagné de musique, d'inductions diverses de la part de l'animateur.

Consigne.

Donnons un exemple simple, très utile pour démarrer une nouvelle journée lorsque l'on s'adresse à des personnes bousculées par des horaires perturbés et une forte charge de travail.

« Simplement, dans la position où vous êtes, sans tenter de la modifier, fermez vos yeux, ne cherchez pas à transformer la position que vous tenez. C'est comme si vous étiez photographié, figé. Essayez de voir comment vous sentez votre nuque, est-elle souple ou tendue... Vos épaules... Vos reins, vos fesses (le contact de vos fesses et du coussin), vos cuisses, vos genoux... Vos pieds dans vos chaussures... Vos mains... Sont-elles chaudes, froides, avec quoi sont-elles en contact ?... Est-ce que vous respirez ou pas ? Par où pénètre l'air en vous ?... Vos mâchoires sont-elles serrées ou non ?... Vos paupières... ».

Ceci est votre corps.

Maintenant vous allez progressivement modifiez votre position jusqu'à être confortable, sans tension, allonger-vous si vous en avez envie, chercher une place, un espace, une position où vous vous sentez bien ».

L'animateur laisse chaque personne se mouvoir et peut encourager à nouveau s'il sent qu'il y a encore quelque gêne à s'installer confortablement.

Il se peut par exemple qu'une ou deux personnes ne puissent se relaxer, leurs paupières restant vibrantes, ouvrant parfois les yeux ou changeant de position de façon heurtée. Il suffira simplement de ne pas forcer ces personnes mais d'être bien à leur écoute au cours de la régulation qui suivra cet exercice. Souvent ces personnes au cours d'une séance ultérieure parviennent à se décontracter grâce à une plus grande confiance en les autres, en l'animateur, en la situation de formation.

À ce stade, et selon le moment de cette séquence, l'animateur peut induire un thème de rêve éveillé individuel, diffuser une bande musicale adaptée ou tout simplement demander à ce que les participants ouvrent les yeux et reviennent à la réalité. Il peut également les renvoyer en flash-back à ce qui s'est déjà passé dans le groupe ou avant d'arriver dans le groupe, etc. Il s'agit alors d'une bonne introduction à la méditation.

Bercement

Objectifs.

Pour la personne bercée : amener le participant à s'abandonner. Démobiliser le contrôle. Faire ressentir le soutien et la tendresse du groupe.

Pour le groupe : exprimer soutien et tendresse. Développer la cohésion.

Description.

Le groupe est debout, en cercle, les participants assez proches les uns des autres. Un participant, les yeux fermés, est au centre du cercle.

Le groupe le tient par les épaules, le buste et le dos et le berce doucement et tendrement.

Le participant bercé se laisse aller le plus possible et s'abandonne aux mains qui le bercent.

Consigne.

« Nous allons poser nos mains sur X, qui est au milieu de nous, et nous allons le bercer doucement, sans parler.

Toi, X, tu fermes les yeux, tu te laisses aller, tes pieds sont fixés au sol et tu te tiens droit ».

Remarques générales.

C'est un exercice de relaxation qui nécessite au départ un bon climat de groupe.

Cet exercice ne doit pas être tourné en dérision. Une certaine harmonie doit être établie entre les participants.

C'est un exercice émouvant pour celui qui est bercé.

Variantes.

Le participant au centre du groupe peut être à la fois bercé et chanté.

Le groupe berce X et trouve un son qui convient à sa personne (Cf Exercice « Son de groupe » Fiche N°29).

Toutes ces variantes ont pour objectif de placer le « bercé » dans une situation apte à favoriser l'émotion.

Aspect pratique.

Pratiquer l'exercice dans une atmosphère calme et dans la pénombre.

Lévitiation

Objectifs.

Pour le participant « lévité » : faire ressentir physiquement le soutien du groupe, l'amener à s'abandonner, à se reposer sur autrui, à donner sa confiance au groupe.

Pour le groupe : faire exprimer son soutien actif.

Description.

Un participant s'allonge sur un matelas, sur le dos, les bras le long du corps, les yeux fermés. Il se détend le plus possible. Le groupe se place de chaque côté de lui, en deux rangs. Les participants mettent un genou à terre, et glissent leurs mains sous la personne allongée afin que tout son corps (y compris la tête) soit soutenu. Ils la soulèvent ensuite très lentement, jusqu'à ce qu'ils la tiennent à bout de bras, au-dessus de leur tête.

Ils la soutiennent ainsi quelques secondes, éventuellement la promène puis très doucement, la redescendent et la reposent délicatement sur le matelas.

Puis le groupe la ramène délicatement à la réalité : par exemple en lui parlant doucement, en l'appelant par son prénom et en lui laissant tout son temps pour « revenir à elle ».

À tour de rôle chaque membre du groupe sera « lévité » par le groupe.

Consigne.

« Toi, X, tu vas être porté à bout de bras au-dessus de nous. Tu fais confiance au groupe, tu te laisses aller, tu te décontractes... ».

Au groupe : « Nous glissons nos mains sous le corps de X et, très doucement, nous le soulevons et le portons à bout de bras »...À X : « Tu te reposes bien sur nous, tu te fais lourd, tu te laisses aller »...Au groupe : « Nous redescendons X, lentement, très lentement ».

Remarques générales.

Cet exercice est assez long. Pour que l'exercice soit utile, le groupe doit être bien préparé.

Les participants ne doivent pas considérer cet exercice comme un exercice de gymnastique. Pour soulever le participant allongé ils doivent non seulement fournir un effort physique mais aussi mobiliser leur esprit.

L'animateur doit présenter l'exercice de telle manière que le groupe perçoive sa valeur symbolique.

L'animateur fait pratiquer l'exercice à un moment favorable, quand le groupe a une bonne cohésion, qu'il est capable de faire l'exercice sans le tourner en dérision.

Cet exercice est utile seulement si le lévité est bien décontracté et s'abandonne dans les mains du groupe.

Variantes.

Quand le « lévité » est porté à bout de bras, le groupe peut le déplacer dans la pièce.

Le groupe arrête la lévitation à mi-hauteur et balance doucement le lévité en chantant.

Aspects pratiques.

Faire pratiquer l'exercice dans le silence et la pénombre. Au besoin le « lévité » retire ses lunettes, ses chaussures... afin qu'il se sente le plus à l'aise possible.

La promenade non verbale

Objectifs.

S'entraîner à l'expression non verbale
Vivre une expérience sensorielle.
Explorer la relation de groupe.

Description.

L'animateur propose au groupe de partir en promenade à l'extérieur, si possible en plein air.
Les participants doivent respecter deux contraintes :

- ne pas parler,
- rester en groupe.

Le groupe (sans parler) définit collectivement la direction, l'évolution de la promenade, la durée. L'animateur n'intervient pas. En cas d'incident, il propose une régulation verbale.

Consigne.

« Nous allons nous promener où nous voulons, pendant le temps que nous voulons, avec les deux contraintes de ne pas parler et de rester en groupe ».

Remarque générales.

L'exercice peut se faire de jour ou de nuit.

De nombreux événements peuvent se produire : le groupe se perd, se divise, s'immobilise, etc. Chaque événement est commenté au cours de la régulation ultérieure. On peut analyser le comportement social et le mettre en relation avec le comportement dans l'entreprise.

Aspects pratiques.

Choisir des parcours non dangereux, isolé des routes.

La fleur de lotus

Objectifs.

Faire ressentir au groupe sa cohésion et augmenter celle-ci.
 Développer l'écoute
 Pratiquer un exercice de relaxation
 Vivre une expérience physique de repli et d'ouverture
 Faire vivre au groupe une expérience de communion

Description.

Le groupe se place en étoile sur le dos, les pieds au centre, comme une fleur dont chaque pétale serait un corps.

Les participants se donnent la main, les bras légèrement fléchis, écartés du corps. Doucement, la fleur se referme puis s'ouvre plusieurs fois de suite, spontanément, sans instructions.

Consigne.

Voir l'exercice « Auto décontraction » (Fiche N°40) pour les consignes de relaxation que l'animateur donne au groupe avant l'exercice.

« Nous sommes comme une fleur ouverte et avec nos mains nous essayons de ressentir les moindres mouvements de nos voisins et de les suivre. Tout à l'heure, sans que personne ne le décide, la fleur va se refermer doucement puis se rouvrir tout aussi doucement ».

Remarques générales.

Si le climat du groupe est bon, la consigne telle qu'elle est décrite ci-dessus suffira à provoquer un repli et une ouverture de la fleur. Si la cohésion du groupe est très bonne la fleur reprendra ce mouvement plusieurs fois de suite sans aucune intervention de l'animateur.

À la fin de l'exercice, les participants manifestent souvent leur étonnement car ils ne comprennent pas d'où part le stimulus qui les incite à se replier sur eux-mêmes.

Cet exercice améliore la cohésion du groupe et les participants prennent conscience de cette bonne cohésion.

Au cas où la fleur aurait du mal à entamer un mouvement de repli, l'animateur doit insister pour que les participants « écoutent » à travers leurs mains les moindres gestes et soient le plus réceptifs possible. Au besoin, l'animateur amorcera le mouvement de repli pour faire démarrer le groupe.

Ecoute ton rythme !

Objectifs.

Favoriser un retour au calme
 Amener les participants à se recentrer sur eux-mêmes
 Faire ressentir son rythme intérieur
 Développer la cohésion du groupe

Description.

Les participants sont assis en rond, à genoux ou en tailleur, assez près les uns des autres.
 Les participants doivent se recentrer sur eux-mêmes et ressentir leur rythme intérieur sans parler. Ils doivent se laisser bercer par ce rythme et se balancer doucement.

Consigne.

« Nous allons faire un retour sur nous-mêmes et retrouver le mouvement pendulaire qui nous anime. Nous allons nous bercer nous-mêmes en nous balançant. Nous nous écoutons respirer. Nous retrouvons petit à petit notre rythme intérieur le plus profond ».

Remarques générales.

Cet exercice demande de la part des participants une bonne cohésion dès le départ.
 Cet exercice de « recueillement » permet aux participants de se recentrer sur eux-mêmes. Il est très utile après un moment de forte excitation. Il peut précéder l'exercice du « rêve éveillé » car il amène les participants à développer leur écoute d'eux-mêmes et à se centrer sur leur ressenti. Éventuellement, l'exercice peut être précédé de quelques minutes de silence. En cas de rires nerveux, l'animateur ne doit pas les censurer mais au contraire les encourager jusqu'à décharge complète de toutes les tensions.
 Si la cohésion du groupe est relativement avancée, celui-ci trouvera de lui-même un rythme commun. En cas contraire, l'animateur peut préciser dans la consigne : « Maintenant nous allons harmoniser nos rythmes personnels pour trouver un rythme commun ».
 Cet exercice peut s'enchaîner sur l'exercice « Son du groupe » (Fiche N°29). L'animateur doit donner la consigne sur un ton sécurisant. Sa voix doit être très lente et posée.

Variantes.

« Nous allons nous mettre à l'écoute de notre respiration ».
 « Nous allons écouter le rythme de notre cœur ».
 L'exercice est alors un peu plus facile.

Aspects pratiques.

Pratiquer l'exercice dans une ambiance calme et dans la pénombre.

La chaise porteuse

Objectifs.

L'objectif de l'exercice est de montrer qu'en réalisant un travail de groupe où chacun va se synchroniser avec les autres, avec la même intention, la force de chacun va se trouver ainsi décuplée et permettre ensemble de « soulever des montagnes ».

Description.

Il faut cinq volontaires et une chaise, l'un d'entre eux s'assoit sur la chaise en serrant les genoux et en posant ses mains sur ses cuisses. Les quatre autres personnes doivent croiser les doigts, sauf les index qui seront joints et tendus. Chacune doit se répartir autour de la personne assise, de manière à placer les index joints et tendus, soit sous l'un des genoux ou l'une des aisselles. Puis les quatre personnes vont tenter de soulever la personne assise sur la chaise.

Généralement, cette première tentative échoue.

L'animateur demande alors aux quatre « porteurs » de poser leurs mains au-dessus de la tête de la personne assise et d'entrer en connexion les uns avec les autres. Elles doivent écouter attentivement le décompte de 10 à 1 avant de se remettre en position pour soulever à nouveau tous ensemble la personne assise. En principe, celle-ci se trouve « lévité » très facilement à cette deuxième tentative.

Consigne.

« Il faut cinq volontaires et une chaise. L'un d'entre vous s'assoit sur la chaise, les mains posées sur les cuisses, les genoux serrés. Les autres vont croiser leurs doigts sauf les index qui doivent être joints et tendus (Tout en donnant la consigne, montrez comment faire).

Puis vous allez vous placer de manière à ce que deux d'entre vous puissent poser ses index sous chaque genou de la personne assise, les deux autres, les poseront sous ses aisselles. Une fois chacun à sa place, vous devez soulever la personne assise.

En principe, il est quasi impossible de soulever la personne à la première tentative.

« A présent, je vous demande de vous concentrer en reprenant votre place autour de la personne, de poser vos mains intercalées les unes aux autres au-dessus de sa tête et de vous connectez les uns aux autres. Je vais compter de 10 à 1 et à 1, vous allez tous les quatre et en même temps replacer vos index et lever la personne quand je vous dirai « levez !!! ».Au bout de quelques secondes, vous pouvez faire redescendre la personne.

Aspect pratique.

Il est préférable de prendre une chaise simple avec un dossier et surtout sans accoudoirs.

L'exercice peut durer de 5 à 10 minutes suivant les réactions des personnes.

Faire l'exercice au milieu de la salle, si possible en évitant que les autres personnes « observatrices » soient trop près des cinq volontaires.

Conseils d'animateurs

S'assurer que les personnes qui participent à l'exercice ne le connaissent pas, pour éviter qu'elles donnent d'elles-mêmes la bonne consigne (synchronisation).

Bien montrer la manière de serrer les doigts et joindre les index, s'assurer que chacun les a placés correctement, soit sous un des genoux ou une des aisselles. En présence d'un groupe d'au moins une dizaine de personnes, ne pas hésiter à demander aux autres personnes d'essayer si elles montrent de l'étonnement. Evidemment, dans ce cas la réussite au premier coup est assurée (synchronisation).

Exercices émotionnels

63) Colin-Maillard

64) Les bâtons

65) Le miroir

66) Cercles concentriques

67) Expressions émotionnelles

68) La bulle à BD

69) La chambre d'enfant

70) Le play-back

71) Le chien aveugle

Colin-Maillard

Objectifs.

Établir une communication tactile

Faire ressentir les inhibitions concernant ce mode de communication

Description.

Les participants rendus aveugles par des masques de sommeil ou des foulards, se déplacent sans parler dans la pièce. Ils essaient de se rencontrer pour établir un contact par le toucher. Chaque participant rencontre par le toucher la plupart des membres du groupe et à la fin de l'exercice, font une régulation.

Consigne.

« Une fois les masques de sommeil mis, nous allons nous déplacer dans la pièce sans parler, et essayer de nous rencontrer par le toucher. Nous nous efforcerons de ne pas transformer cet exercice en jeu de Colin-Maillard, et d'établir une véritable communication ».

Remarques générales.

Cet exercice non-verbal peut se situer en début de séminaire pour favoriser un premier contact entre les participants ou en fin de séminaire pour approfondir les relations établies entre les participants pendant le séminaire. L'exercice peut durer assez longtemps si chaque participant rencontre chaque autre membre du groupe. Il est assez riche car il permet aux participants de transcender les tabous du toucher. Il est d'autant plus intéressant que les participants font les rencontres en aveugle non seulement pour découvrir qui est l'autre, mais aussi pour percevoir l'autre et communiquer avec lui par le toucher. Le groupe peut présenter des résistances à faire l'exercice, surtout s'il est composé de participants du même sexe.

Il peut être bon qu'au début de l'exercice, les participants ayant déjà mis leur masque fassent un ou plusieurs tours sur eux-mêmes pour se désorienter.

Variantes.

Les participants peuvent pratiquer l'exercice les yeux fermés dans une pièce obscure.

Cet exercice peut être un complément à l'exercice de « Rencontre au fond des yeux » (Fiche N° 13). Dans ce cas, les participants ne sont pas aveugles et se rencontrent par le regard et par le toucher.

Les participants rendus aveugles rencontrent les autres non par le toucher mais par l'odorat. Le groupe présente généralement davantage de résistances pour la rencontre par l'odorat que pour la rencontre par le toucher.

Aspects pratiques.

Les masques de sommeil sont en vente dans les pharmacies. À défaut de masques de sommeil, les participants peuvent utiliser des foulards noués sur les yeux. La pièce où se déroule l'exercice doit être la moins encombrée possible pour que les participants puissent se déplacer sans danger. L'animateur peut surveiller le déroulement de l'exercice ou au contraire y participer.

Les bâtons

Objectifs.

Développer un dialogue non-verbal

Favoriser l'écoute à travers les sensations kinesthésiques et la concentration.

Description.

Les participants sont réunis par deux.

Ils sont debout face à face. Ils se munissent de deux bâtons d'environ 1 mètre de long, qu'ils maintiennent par une pression du bout de l'index. Chaque participant maintient un bout de chaque bâton (un bâton est maintenu par la main gauche d'un participant et la main droite de l'autre, et vice-versa pour l'autre bâton).

Sans parler, les yeux dans les yeux, les participants font jouer les bâtons c'est-à-dire les déplacent dans l'espace, en essayant d'éviter de les faire tomber.

Consigne.

« Vous vous mettez par deux et vous munir de deux bâtons que vous allez maintenir par une pression du bout de l'index. Chacun d'entre vous maintient un bout de chaque bâton (un bâton est maintenu par la main gauche de l'un et la main droite de l'autre, et vice-versa pour l'autre bâton). Sans parler, les yeux dans les yeux, vous allez faire jouer les bâtons c'est-à-dire les déplacer dans l'espace, en essayant d'éviter de les faire tomber ».

Remarques générales.

Cet exercice demande beaucoup d'attention de la part des participants car ils doivent coordonner leurs mouvements afin que les bâtons ne tombent pas. Les participants doivent percevoir les mouvements même involontaires que l'autre imprime au bâton.

Ils n'ont pas à chercher l'esthétisme ou la prouesse technique dans leurs mouvements, ils doivent veiller à ce que les bâtons ne tombent pas et respecter les initiatives que l'autre peut prendre pour déplacer les bâtons.

L'animateur peut insister sur le fait que l'exercice n'est pas un duel, mais qu'au contraire les participants doivent chercher à coopérer pour tendre vers une forme d'équilibre dynamique.

Variantes.

L'exercice peut se pratiquer les yeux fermés, avec un foulard autour des yeux, dans le noir. L'exercice peut se pratiquer à trois : les participants utilisent alors trois bâtons. Dans ce cas, l'exercice prend des allures acrobatiques.

L'exercice peut se faire avec de la musique, les participants peuvent alors se déplacer au rythme musical tout en évitant les autres participants.

Le miroir

Objectifs.

Pour celui qui est imité : s'entraîner à l'expression devant un public et se voir à travers le regard des autres.

Pour celui qui imite : écouter l'autre à travers ses attitudes et ses gestes

Description.

L'exercice peut se pratiquer de deux façons :

1) Exercice collectif :

Le groupe est réuni debout, en demi-cercle.

Un participant se place en face du groupe et agit comme s'il allait parler devant un public (mais ne produit aucun son).

Les participants du cercle reproduisent fidèlement tous les mouvements et expressions du participant central.

Après quelques minutes, une nouvelle personne vient face au groupe.

Consigne pour l'exercice collectif :

« Une première personne se place devant le groupe réuni en demi-cercle. Tous les autres participants du groupe vont reproduire ensemble les attitudes et expressions du participant central, qui reçoit ainsi autant d'images de lui qu'il y a de membres dans le groupe ».

2) Exercice en binôme :

Les participants se placent par groupe de deux, debout face à face. Dans chacun des binômes, un participant joue le miroir de l'autre. A agit comme s'il était devant un miroir et B reproduit fidèlement et systématiquement tous les mouvements de A.

Après quelques minutes, les participants permutent.

.

Consigne pour l'exercice en binôme :

Dans chaque binôme, une personne est un miroir et l'autre s'y reflète.

Par exemple : « X, tu es devant Y qui est ton miroir, et toi Y tu reproduis le plus fidèlement possible tous les mouvements de X ».

Remarques générales.

Pour bien faire comprendre l'exercice, l'animateur peut venir au centre et le démarrer.

Les participants peuvent avoir tendance à faire des gestes insignifiants.

L'exercice est alors moins intéressant. L'animateur doit encourager les participants à être eux-mêmes, à s'exprimer.

L'exercice est d'autant plus intéressant s'il n'est pas un prétexte ludique, mais au contraire une occasion de voir quelles sont nos expressions, nos « gestes parasites ».

C'est un très bon entraînement à l'écoute et l'exercice peut être utilisé quand les participants s'écoutent mal. Il se pratique plutôt en début de séminaire.

Cercles concentriques

Objectifs.

Faire vivre à tous les participants, diverses émotions propres à la relation deux à deux.
Dépasser la censure sociale relative à l'expression de ces émotions.

Description.

Les participants forment deux cercles, l'un intérieur et l'autre extérieur, tournent en se regardant puis en se parlant.

Consigne.

« Nous allons former un cercle ».

L'animateur compte à haute-voix les participants.

« Les nombres pairs font un pas en avant. Nous avons un cercle extérieur et un cercle intérieur. Le premier va marcher dans le sens des aiguilles d'une montre, le deuxième dans l'autre.

Restez simplement en silence et sentez vos pas sur le sol, portez toute votre attention sur votre voûte plantaire, votre talon qui se décolle, votre pointe de pied qui soutient et se détache du sol... Votre talon qui se repose en avant, ralentissez, prenez votre temps...

Marchez le plus lentement possible, comme un film au ralenti très lent, très calme...

Rendez vos genoux souples... amortissant tous les à-coups ...

Respirez, laissez l'air vous pénétrer et gonfler votre ventre...

Restez souple, lent »...

Les consignes énoncées ensuite sont du ressort strict de l'animateur afin de favoriser les relations. Par exemple :

« Veuillez maintenant croiser, sans parler, le regard des personnes de l'autre cercle qui passent devant vous ».

« Lorsque vous croisez quelqu'un dites simplement « bonjour » !

« Maintenant lorsque vous rencontrez une personne dites « c'est moi » avec toute votre force, votre énergie »

« Maintenant, lorsque vous croisez quelqu'un dites simplement « viens » et laissez venir les émotions qui surgissent ».

Aspects pratiques.

Cet exercice gagne à se faire en plein air.

Il n'est pas efficace en dessous de 16 personnes.

À l'intérieur, prévoir une grande salle insonorisée.

Expression émotionnelle

Objectifs.

Ressentir et exprimer des émotions.

Faire ressentir à chacun les difficultés éventuelles qu'il peut avoir à exprimer telle ou telle émotion

Connexion avec ses émotions et expression de soi

Description.

Le groupe est debout, réuni en cercle.

L'animateur annonce une émotion ou une sensation.

Exemple : « Nous avons peur » « nous sommes très heureux » « nous avons froid ».

Le groupe doit exprimer cette émotion ou sensation. Il doit la ressentir et l'exprimer physiquement sans parler (mais il peut émettre des sons).

Une fois que le groupe a ressenti et exprimé cette émotion, l'animateur en annonce une autre et ainsi de suite.

Consigne.

« Nous allons ressentir le plus profondément possible des émotions ou des sensations que je vais vous suggérer. Puis nous les exprimeront physiquement (visage et corps) en évitant de les caricaturer ». L'objectif est de ressentir l'émotion autant que de l'exprimer.

Remarques générales.

Avant d'entamer l'exercice, le groupe doit avoir une certaine facilité de communication.

Cet exercice est non-verbal, mais les participants peuvent s'exprimer oralement : cri, rire...

L'animateur peut faire exprimer la peur, la gaieté, l'angoisse, la colère, le désespoir, la tristesse, le bonheur, la sérénité, le mal, le froid, la chaleur, l'épuisement...

L'animateur doit veiller à ce que les participants n'expriment pas une émotion d'une manière inexpressive ou à l'inverse trop théâtrale. En fonction des réactions du groupe, il peut être amené à encourager ou au contraire à modérer l'expression des émotions.

Chaque participant est invité à exprimer sa manière propre de ressentir une émotion.

Des participants peuvent ressentir profondément le sentiment suggéré par l'animateur et n'avoir aucun mal à l'exprimer. Par exemple, un participant peut exprimer la colère et progressivement se mettre réellement en colère. Un autre pour exprimer la tristesse peut se mettre à pleurer facilement. Dans ce cas l'animateur doit laisser le participant s'exprimer à fond pour qu'il puisse libérer l'émotion et passer à la suivante.

Pour que les participants parviennent à ressentir profondément une émotion et la vivent réellement, il est nécessaire que l'exercice dure assez longtemps.

Chaque séquence de l'exercice doit se prolonger jusqu'à ce que les participants se lassent de reproduire des gestes conventionnels et finissent par s'exprimer de façon plus personnelle.

Si l'animateur pense que les participants se contentent de simuler les émotions sans les respecter, il doit arrêter l'exercice.

L'animateur peut procéder de deux manières pour faire faire l'exercice :

1- Le Ressenti précède l'Expression : Il peut demander aux participants d'exprimer une émotion en insistant sur le fait qu'ils doivent d'abord **ressentir** cette émotion ou sensation avant de l'exprimer.

Par exemple : l'animateur dit aux participants qu'ils vont avoir froid, qu'ils doivent ressentir le froid les gagner peu à peu. Il leur demande de réagir progressivement à cette sensation de froid qui les envahit. Au fur et à mesure que les participants ressentent le froid, ils l'expriment de plus en plus fortement.

2 - L'Expression précède le Ressenti Il peut dès le départ demander au groupe d'exprimer très fortement une sensation sans nécessairement la ressentir profondément. Les participants sur-expriment la sensation immédiatement. Dans ce cas, c'est la sur-expression de la sensation qui va engendrer le ressenti.

Par exemple : l'animateur demande aux participants d'exprimer dès le départ une sensation de froid. Au fur et à mesure que les participants s'expriment, ils ressentent le froid.

Variantes.

- Un seul participant debout face au groupe, exprime une émotion sans parler. Le groupe reste neutre.
- Inversement, Le groupe exprime une émotion face à un participant, qui réagit comme il le désire.
- Un participant exprime une émotion et le groupe reproduit les attitudes et les gestes de celui qui s'exprime.
- Les participants travaillent deux par deux : ils expriment les mêmes émotions ou des émotions contraires ou complémentaires Exemple : gaieté / tristesse / agressivité / peur...

Conseils d'animateur.

Dans un groupe ayant tendance à tourner l'exercice en dérision et à mimer de façon caricaturale les émotions, l'animateur doit plutôt faire pratiquer l'exercice en partant du ressenti pour arriver à l'expression.

L'animateur peut se placer au centre du cercle et stimuler les participants verbalement et gestuellement.

Dans les exercices où les participants s'expriment face au groupe ou par couple, des émotions tels que l'amour, la haine, la tendresse peuvent être exprimées.

La bulle à BD

Objectifs.

Faire prendre conscience à chacun de ses attitudes corporelles, du décalage possible entre ce que l'on pense, ressent et ce que le corps exprime à un moment donné.

Initier au langage corporel.

Description.

À un moment du séminaire (juste après la pause, entre deux exercices) l'animateur demande à l'ensemble des participants de s'immobiliser dans la position où ils se trouvent, sans leur laisser le temps de modifier leur position si celle-ci est inconfortable.

L'animateur désigne un participant et demande aux autres participants de le regarder (les participants peuvent seulement bouger la tête si cela peut leur permettre de mieux regarder le participant désigné). Ils doivent bien l'observer afin de s'imprégner de sa posture physique. En fonction de sa position, les autres participants vont imaginer lui mettre « une bulle » comme dans une bande dessinée.

Cette bulle exprime ce que le participant peut penser ou dire à ce moment et dans cette position précise.

Une fois le participant « bullé », il peut changer de position, mais les autres ne doivent toujours pas bouger.

Ensuite, un autre participant est désigné et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les participants aient été « bullés ».

Consignes.

1 - « Attention, plus personne ne bouge à partir de maintenant ! Prenez conscience de la position physique dans laquelle vous vous trouvez ».

2 - « Maintenant observez les autres, toujours sans bouger (tout au moins sans bouger plus que le minimum requis pour pouvoir regarder les autres). Observer la position de leur corps.

3 - « Maintenant nous allons tous regarder Untel, et nous essayons de lui attribuer une pensée, une parole au moment précis où nous le regardons, comme dans une bulle de bande dessinée. Untel écoute, maintient sa position et ne dit rien ».

Remarques générales.

La surprise est un élément clé dans cet exercice.

L'exercice est plutôt ludique et ne présente aucune difficulté de mise en œuvre.

Il ne demande aucune préparation préalable.

L'exercice peut évoluer de différentes manières en fonction des attentes du groupe.

Les bulles peuvent exprimer :

- soit ce que chacun pense maintenant dans la situation présente
- soit ce que chacun pourrait penser dans cette position, mais dans une situation étrangère à la position présente.

Il peut être difficile de faire garder l'immobilité aux participants, surtout quand ils sont surpris dans une position inconfortable.

L'animateur doit tenir compte des situations inconfortables dans lesquelles se trouvent les participants et il doit de préférence, faire « buller » ceux-ci en premier.

Variantes.

La mise en œuvre de l'exercice est la même, mais les participants ne sont plus « bullés » :

- les autres essaient de trouver ce que fait le participant dans cette position, à quel endroit il se trouve...
- les autres disent à quoi il ressemble dans cette position (voir exercice « Les analogies personnelles » Fiche N°31)

Conseils d'animateur.

L'exercice est d'autant plus intéressant qu'il se pratique à un moment de tension où le groupe est plutôt contracté.

La chambre d'enfant

Objectifs.

Induire une séquence affective, éventuellement émotionnelle.

La dimension émotionnelle peut être régulée par l'animateur. Selon le cas, le récit devient alors anecdotique.

Description.

Chaque participant va raconter au groupe le décor de sa chambre d'enfant. Et, par association, les souvenirs qui s'y rattachent.

Consigne.

« A tour de rôle, chacun va décrire sa chambre d'enfant, quand il avait sept, huit ans... »
L'animateur relance avec précaution : « le décor, le papier au mur, les objets, les jouets, les jeux avec les frères, les sœurs, ce que l'on voyait de la fenêtre, les rêves, les idées... »

Remarques générales.

L'appel à l'enfance facilite la créativité. On ne s'exprime plus avec son statut professionnel, social, mais dans son vécu intime.

Attention à la durée.

Aspects pratiques.

L'animateur peut se déplacer au fur et à mesure en face de chacun.

Variantes.

On peut également demander à chacun de dessiner sa chambre d'enfant

Conseils d'animateurs.

Cet exercice est conseillé pour un groupe d'une certaine durée ou qui doit suivre un processus prévu sur la durée. La dimension personnelle crée un climat affectif qui colore aussitôt la vie du groupe. Cet exercice doit être pratiqué par un animateur qui possède une certaine formation psychologique. Un exercice riche qui facilite les projections.

Le play-back

Objectifs.

Amener chacun à se rendre compte de la manière dont il est perçu par les autres.
Apprendre au groupe à traduire une perception en langage symbolique.
Obliger le groupe à se centrer à tour de rôle sur chacun.

Description.

Chacun son tour s'installe en dehors du groupe, sur un coussin, de face ou de dos au choix. Il restera silencieux. Le groupe parle à sa place, comme s'il se présentait et que l'enregistrement passe en « play-back » : « Je m'appelle... ». Le groupe est invité à utiliser un langage métaphorique : je suis un chêne solide, je suis une musique de jazz, je suis un paysage breton, je suis une planète vide...

Consigne.

« Chacun à son tour va être décrit par le groupe. Il s'installe là... et regarde le groupe ou non, au choix ».
« Nous allons le décrire en parlant à la première personne à sa place : Je suis... ».
« Nous allons utiliser des images, des analogies, des métaphores ».

Remarques générales.

Exercice un peu long mais très riche. Celui qui écoute est souvent surpris de l'intuition du groupe qui « devine » des aspects de lui. L'exercice est généralement gratifiant pour celui qui écoute, mais il peut y avoir des exceptions.
Pour le groupe, c'est un entraînement à traduire ses perceptions en images ou métaphores. C'est aussi un exercice « d'écoute » vers celui qui est décrit.
Exercice à pratiquer plutôt en fin de séminaire.

Variantes.

Alors que la première version donne une image kaléidoscopique, on peut enrichir l'exercice en invitant le groupe à associer les uns sur les autres en construisant un récit que l'on enrichit comme dans un rêve éveillé.
Ex. (en parlant du sujet) : « C'est une rivière », « je la vois, elle est agitée comme un torrent, elle se perd dans du sable »...

Promenade chiens et aveugles

Objectifs.

Pour l'aveugle :

Vivre une expérience sensorielle.

Faire prendre un risque.

Explorer la relation de confiance et de dépendance.

Pour l'accompagnateur :

Explorer la relation de confiance et d'autorité.

Description.

L'animateur divise le groupe en deux parties égales : les uns sont « les chiens » les autres « les aveugles ». Les « aveugles » mettent un masque de sommeil (analogue à ceux distribués dans les avions). Guidés par « les chiens » ils partent faire une promenade non verbale.

Au milieu de la promenade les rôles sont inversés.

Consigne.

« Chaque chien emmène son « aveugle » en promenade. Ils n'ont pas le droit de parler. Le « chien » est invité à être réceptif aux sensations : les bruits, les odeurs, le souffle du vent, la température, etc.

Remarques générales.

Pendant l'exercice, il y a deux objectifs : l'intérêt qui est lié à la fois à l'expérience sensorielle, et l'observation de la réaction à la relation de dépendance.

Pendant la régulation qui suit l'exercice, on analyse les réactions : la peur, la confiance, le plaisir où la gêne de se faire guider.

Aspects pratiques.

Préparer les masques de sommeil.

Conseils d'animateurs.

Cet exercice a de l'intérêt dans les groupes de formation où l'on s'intéresse aux relations interpersonnelles, dans un contexte de team building par exemple.

Exercices de clôture de session

72) Les cadeaux

73) L'assiette souvenirs

74) J'ai aimé, je n'ai pas aimé

75) Raconter l'histoire du groupe

76) La fresque du groupe

Les cadeaux

Objectifs.

Permettre l'expression de sentiments positifs
Gratifier le groupe

Description.

Un participant sort de la pièce où se trouve le groupe. Les autres participants décident entre eux du « cadeau symbolique » qu'ils vont faire à celui qui est sorti.

Le cadeau peut être un dessin, une musique, le souvenir d'une séquence qu'il a aimé qui peut donner lieu à un sketch. Lorsque les membres du groupe sont d'accord, on invite le participant à rentrer et le groupe lui offre son « cadeau ».

À tour de rôle, chaque participant sort de la pièce et à son retour, le groupe lui offre son cadeau.

Consigne.

« Nous allons faire sortir de la pièce chaque participant à tour de rôle. Discutez entre vous pour choisir le type de « cadeau » symbolique qui lui convient le mieux. Faites une petite répétition entre vous. Quand vous êtes prêts, dites-lui de rentrer et offrez-lui son cadeau ».

Remarques générales.

C'est un exercice qui peut être très long. Il se pratique presque uniquement en fin de séminaire.

Les participants doivent faire preuve d'imagination pour offrir un cadeau original.

Le groupe doit avoir une bonne cohésion et les participants doivent se connaître suffisamment les uns les autres pour savoir quel cadeau ferait plaisir à l'autre.

Ainsi, le groupe peut offrir à un participant un poème, un dessin fait par le groupe.

Bien entendu, le groupe tient compte des goûts de la personne qui reçoit le cadeau.

Si le groupe propose un exercice à un participant, cet exercice doit être adapté à sa personnalité : le groupe lui fait faire cet exercice car il sait que le participant en tirera un grand plaisir.

Il est bon que l'animateur intervienne le moins possible dans cet exercice.

Les participants ont toute liberté pour choisir les cadeaux qu'ils vont offrir. L'exercice est d'autant plus intéressant que le groupe se montre inventif.

L'exercice ne peut se pratiquer que s'il y a un bon climat, sinon il y aura des résistances et le groupe n'arrivera pas à se mettre d'accord sur un cadeau précis.

La notion de cadeau n'implique pas que celui qui le reçoit ait un rôle passif : ainsi, le groupe peut demander à un participant de parler sur un sujet qu'il aime. Dans ce cas, le groupe offre son écoute au participant.

Cet exercice peut être très riche car il permet au groupe d'utiliser les techniques qu'il a apprises pendant le séminaire, non à la demande de l'animateur mais pour faire plaisir. L'animateur peut s'inclure parmi les récipiendaires de cadeaux. Ce sera sa prime de séminaire...

L'assiette souvenirs

Objectifs.

Terminer la séance par une séquence plus affective, tout en gardant une certaine sobriété et une certaine discrétion.

Donner la possibilité à chacun d'exprimer son ressenti d'une manière discrète.

Organiser une régulation de groupe finale, individuelle, discrète, confidentielle.

Description.

Chaque participant va nouer autour de son cou avec une ficelle une assiette en carton et suspendre l'assiette dans son dos. Chaque participant va être invité à inscrire sur l'assiette en carton, un message personnel à chacun, associé à un moment du séminaire. Chacun écrit sur le dos du porteur de l'assiette si bien que le message reste anonyme.

Consignes.

« Nouez autour de votre cou une assiette en carton avec une ficelle.

Puis écrivez sur l'assiette de chacun : un message personnel (« j'ai bien aimé ton exercice de dessin », « tu écris mal mais ce n'est pas grave », « bon retour en Bretagne », « donne des nouvelles de la recherche d'idées »), un dessin souvenir du séminaire ...

Remarques générales.

Pensez à préparer le matériel (ficelles, ciseaux et assiettes en carton). Pensez à accélérer le mouvement, l'exercice doit être rapide.

Conseils d'animateurs.

C'est un exercice très agréable pour les participants. En général chacun garde son assiette en souvenir. C'est une manière positive de conclure le groupe. A éviter cependant s'il y a eu des conflits non réglés pour éviter les règlements de compte « anonymes ».

J'ai aimé, je n'ai pas aimé

Objectifs.

Permettre à chacun des participants et aux animateurs de donner en fin de session de créativité et de façon ludique, leur feedbacks sur la session.

Description.

Les participants et les animateurs du groupe de créativité se mettent en cercle. Une première personne prend la balle et donne son feedback « j'ai aimé... j'ai moins aimé... », puis lance la balle à une personne du cercle. La personne récupère la balle puis donne son feedback. Ainsi de suite, jusqu'à ce que tout le monde se soit exprimé.

Consigne.

« Dès que vous recevez la balle vous exprimer au groupe ce qui vous vient en tête au sujet de la séance de créativité qui se termine : ce que vous avez aimé, moins aimé, avec quoi vous partez, les idées qui vous viennent. Puis vous lancez la balle à un autre participant ».

Remarques générales.

Exercice court, plutôt ludique qui ne présente pas de difficultés particulières. Il permet de poser les choses et de partager ses émotions une dernière fois et de quitter le groupe de créativité de façon légère et joyeuse.

Il est plus agréable à réaliser lorsque l'on a démarré la session de créativité par un envoi de balle.

Variantes.

La même chose sans balle. La personne qui exprime son feedback désigne la personne qui prendra le relai (ceci nécessite que tout le monde se connaisse par son prénom dans le groupe).

La même chose sans balle. Cette fois-ci, les personnes se suivent par ordre dans le cercle. Un peu plus conventionnel et moins ludique.

Aspects pratiques.

Disposer d'une balle ou d'un objet que l'on puisse se lancer facilement.

Raconter l'histoire du groupe

Objectifs.

Symboliser la fin du groupe.

Intégrer les enseignements du séminaire.

Intégrer l'histoire affective du groupe

Description.

En psychologie sociale, on considère généralement qu'une vie de groupe qui se termine est réussie lorsque l'on est capable d'en faire le récit.

Il s'agit ici de faire récit de la vie du groupe depuis le moment où les participants se sont rencontrés jusqu'au moment où le groupe se sépare.

Consigne.

« Nous allons raconter la vie de notre groupe depuis le début jusqu'à maintenant. A la fois sur le plan des enseignements théoriques, du contenu didactique (ce que nous avons appris), sur le plan du résultat (ce que nous avons trouvé) et sur le plan du vécu (comment chacun a vécu telle ou telle séquence). Par exemple : « nous nous sommes retrouvés sur le quai de la gare, puis, etc. »

Variantes.

Il est également possible de faire le récit du groupe sous la forme d'un dessin : une grande fresque raconte chaque séquence (voir fiche 60).

On peut également le faire sous forme de spectacle : on rejoue la vie du groupe avec des sketches.

Conseils d'animateurs.

C'est un exercice qui peut être très riche, qui permet de résumer les enseignements clés d'un séminaire, d'en tirer les leçons, de dédramatiser les séquences mal vécues.

La fresque du groupe

Objectifs.

Résumer l'histoire du groupe.

Laisser une trace de la vie du groupe.

Réaliser un dernier exercice collectif

Description.

Inviter le groupe à résumer visuellement l'histoire du groupe sous forme d'un dessin collectif.

Il y a deux manières de réaliser cette fresque du groupe :

- soit on utilise le grand panneau de papier Canson et chacun fait un dessin en associant les uns sur les autres »,
- soit chacun fait un dessin individuel sur une feuille de paper board et on va coller ensuite les dessins individuels côte à côte.

Consigne.

« Nous allons réaliser un dessin collectif qui va constituer le récit de la vie du groupe durant ce séminaire ». (Voir les deux variantes ci-dessus)

Variantes.

On peut faire précéder le dessin d'une discussion pour choisir les moments clés,

Ou bien on fait dessiner le groupe en non verbal et on organise ensuite une description, un récit commenté du dessin.

Avec un outil numérique on peut faire une petite video qui parcourt le déroulé de la fresque avec des commentaires.

Conseils d'animateurs.

Un exercice très chaleureux mais il faut prendre garde qu'il risque souvent de prendre du temps.

Du même auteur

Votre proposition : un nouvel exercice ? On vous attend !

Objectifs.

Complétez ce recueil en fonction de vos propres expériences

Description.

Proposer l'exercice que vous avez expérimenté et que vous recommandez.

Consigne.

Respectez (plus moins) la même disposition, pour faciliter la lecture.

Conseils d'animateurs.

Précisez les détails matériels, le nombre de participants conseillés, les résultats attendus en terme d'animation.

***Nous reproduirons votre texte,
en citant votre nom et vos coordonnées,
si vous le souhaitez expressément.***

Détails juridiques :

Vous devez reconnaître que votre texte n'entraîne pas le versement de droits d'auteurs spécifiques et peut être traduit dans plusieurs langues.

Vous acceptez que ce texte, ajouté à la suite du recueil cité, peut être traduit chez un éditeur de notre choix sous forme papier ou numérique ou lu sous forme de podcast.

Nous nous réservons le droit de refuser la publication de votre texte sans devoir en justifier les raisons.

Bon pour accord : votre nom :

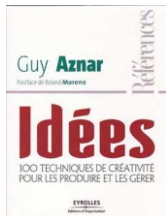
Guy Aznar

Guy Aznar

Un spécialiste de la créativité et de l'innovation.

Il a publié plusieurs livres dans ce domaine dont :

"Idées, 100 techniques pour les produire et les gérer. (Eyrolles 2003),
destiné à un public de consultants en entreprises et formateurs



**« La posture sensible dans la création des idées » avec Stéphane Ely. Consacré à la
séquence de création des idées,** (Amazone. 2012)



et, dernier livre paru,



"99 idées pour trouver des idées" , destiné à un plus large public. (Eyrolles 2018),

Il est :

Co-fondateur de Créa-France, avec Isabelle Jacob, Colette Chambon, Catherine Motquin,
Philippe Dupont,

Co-fondateur de Créa Université, avec Todd Lubart,

Membre d'honneur de Créa Québec à l'invitation de Sylvain Rouillard et de René Bernèche.