

# V.1 – Brises-glace & energizer

## Bien choisir son exercice

Gardez bien en tête le profil de vos participants lors du choix du/des brise(s)-glace ou energizer(s). C'est la première activité que vous ferez faire à ceux-ci, elle donnera le ton de la journée et restera un moment marquant de celle-ci ; elle contribuera à la manière dont le dispositif lab est perçu. Ce qui suit peut paraître évident mais explique la sélection des exercices proposés ci-dessous :

- un exercice très original et/ou décorrélé du sujet de la session de travail (thématiques personnelles abordées, jeu...) peut être reçu de manière très différente par les personnes.
  - les personnes qui ne connaissent pas le dispositif lab peuvent être désorientées, voire ne pas vouloir y participer car cela leur semble trop farfelu,
  - les personnes peuvent se sentir mal à l'aise, ou pas en capacité de pouvoir réaliser l'activité sereinement,
  - les personnes peuvent ne pas comprendre l'intérêt de l'exercice, et y voir un simple effet de mode ou une activité inutile. Ce point est sûrement "le plus simple" à résoudre, car vous pouvez bien énoncer vos objectifs avant et après l'exercice, voire réaliser un petit débriefing de l'activité pour expliquer ce qu'elle a mis en avant, et savoir ce que les personnes en ont pensé.
- une activité qui implique de toucher les autres peut mettre mal à l'aise, d'autant plus si on ne connaît pas du tout les personnes réunies,
- si un haut sponsor de la session est là ou une "personnalité", cela peut entraver la réalisation de l'activité (les personnes peuvent se sentir jugées...) ou peut-être impacter l'image du dispositif lab auprès de ces personnes (vous comprendrez aisément ce qu'implique cette problématique à la centrale...).

Notre conseil : montez en puissance progressivement. Il peut être intéressant de proposer des exercices simples au début d'un projet ou lors de la réception d'un public néophyte, puis de petit à petit adapter et surprendre les participants les plus férus du dispositif lab.

C'est pourquoi nous vous proposons la sélection suivante, qui à notre sens peut constituer une première série d'activité à réaliser "sans risque", le temps de se familiariser avec la démarche ou de familiariser vos publics à la vôtre.

# Liste de brises-glace et energizer :

Un brise-glace est un exercice fait pour mettre à l'aise les participants d'une session, notamment ceux qui ne se connaissent pas du tout. C'est un moment pour "briser la glace" entre eux et faciliter les échanges par la suite.

L'energizer est une activité faite pour remobiliser l'attention des participants, ou un brise-glace pour personnes se connaissant déjà dans le cadre d'une session de travail. C'est une mise en jambe pour (re)commencer la session !

Ces exercices sont, pour la plupart, utilisables comme brise-glace ou energizer, au moyen de quelques adaptations pour certains. A vous de vous les approprier et d'en faire usage comme bon vous semble !

- **3 / 3** : deux personnes (ou plus) ne se connaissant pas sont invitées à se rejoindre et à discuter pour trouver 3 points communs et 3 différences entre elles (persos, pro...).
- **représentation graphique** :
  - 1) les participants sont invités à se munir d'une feuille et d'un crayon pour représenter graphiquement un thème/un sujet donné soit par un dessin/schéma soit en écrivant quelques mots-clés (3 min)
  - 2) une fois fait elles doivent présenter leur représentation à d'autres personnes inconnues, expliquer rapidement le pourquoi du comment (5 min).
- **concours de représentation graphique** :
  - 1) similaire à auparavant, mais le sujet est plutôt un problème à résoudre (3 min)
  - 2) deux participants doivent se rencontrer, échanger sur les solutions qu'elles ont trouvées et décider à deux de qui a trouvé la meilleure idée. Le gagnant trouve un autre gagnant et la même opération se reproduit jusqu'à un super-gagnant. (ex fait : faire une chaise sur laquelle on pourrait s'asseoir si on avait les genoux qui se pliaient dans l'autre sens).
- **débat mouvant** : faire une ligne au sol et prévoir des questions se répondant par oui ou non. Les questions sont posées et les participants doivent se déplacer pour répondre.
- **souvenirs, souvenirs** : les participants doivent se mettre ou sont en groupe, ils doivent se présenter aux autres (nom, prénom, structure, voire poste) et raconter un souvenir sur une thématique donnée (par ex, un bon souvenir étudiant)
- **présentation croisée** : deux personnes vont discuter ensemble pour récolter les informations demandées préalablement (nom/prénom, fonction ou rôle dans la session, autre élément pertinent de présentation ou éléments personnels) puis présenter l'autre lors de la restitution tous ensemble
- **constituer des groupes par des cartes** : donner des cartes à jouer à chaque personne en entrant, les personnes ayant le même numéro doivent se positionner à la même table (ou même famille etc...)
- **la dernière fois que j'ai été débutant** : demander à chacun de relater la dernière activité qu'il a faite pour la première fois, et expliquer en quelques mots ce qui a été excitant ou inconfortable dans cette expérience.

- **ce que je me vois faire dans 5 ans** : demander aux participants de se projeter professionnellement dans 5 ans et d'imaginer leurs futures activités
- **oui, et** : si vous avez besoin de mettre les participants dans l'esprit de collaboration, de leur montrer l'intérêt de ce qui va être fait. Répartissez les participants en petits groupes (4-6 personnes), donnez-leur un sujet léger sur lequel interagir (organiser une fête pour fêter la réalisation du dernier projet, organiser une réunion...), puis tout le monde partage une idée (une à la fois, chacun son tour) suivant ses contraintes (changer de contrainte à chaque fin de tour des personnes) :
  - une personne exprime une idée, celle qui suit répond par "Non, ce que nous devrions faire est...".
  - une personne exprime une idée, celle qui suit répond par "Oui, mais...", en présentant une objection puis son idée.
  - une personne exprime une idée, celle qui suit répond par "Oui, et...", en construisant son idée à partir de la précédente.

Cet exercice montre l'importance qu'une équipe qui construit ensemble reste ensemble et est bien plus positive, construit/propose plus d'idées que si elle part sur des postulats négatifs.

- **2 vérités/un mensonge ou un rêve** : les participants s'arrangent en cercle, sont invités à réfléchir à 3 annonces qu'ils ont faire sur eux-mêmes, 2 doivent être des faits réels/véritables, et un un mensonge ou un rêve à réaliser (dans n'importe quel ordre). Les autres participants doivent voter/déterminer le fait qui n'est pas réel, puis la personne révèle la solution.
- **Météo des émotions** : dire qui on est, son rôle et/ou expertise et son humeur du jour (adjectif, ou pour un côté plus "météo" un temps adapté à notre humeur (ensoleillé, nuageux, brumeux...) avec élément de description personnel.
- **Une question sur toi** : tirer une couleur au hasard (par m&m, dé, tirage...) et répondre à la question associée à la couleur (mon film préféré, ma destination de rêve, des questions plus axé professionnel...).
- **Cartes postales en folie** : préparer des cartes postales vierges et des feutres pour les participants. Donner le contexte suivant : nous allons créer quelque chose ensemble durant les prochaines minutes. Je vais vous proposer une séries de tâches simples à réaliser : merci de les respecter et, spécifiquement concernant les deux dernières étapes, de ne pas faire plus que demandé. Puis donner les instructions suivantes :
  - dessiner une forme - passer la carte à votre gauche.
  - faites quelque chose de la forme que vous avez eu de votre voisin (objet, animal, personnage...) - passez à gauche.
  - ajoutez un contexte à la carte reçue - passez à gauche.
  - ajoutez une action à la carte reçue - ne mettez pas de texte, cela fera l'objet de la prochaine étape - passez à gauche.
  - ajoutez du texte.

Jouer de la musique durant l'exercice peut aider à inspirer.

- **Mes challenges illustrés** : donner à chaque participant une petite feuille et mettre à disposition des feutres. L'animateur demande à chaque participant de dessiner une histoire à partir d'un défi auquel ils doivent faire face (variante : une histoire à propos du défi qui est au centre de la session), en utilisant uniquement 5 symboles et pas de texte. Il rappelle qu'on a pas besoin de savoir dessiner pour cela, le but est d'être schématique. Les participants dessinent puis sont invités à se mettre en groupe pour interpréter les dessins des autres, puis tout le monde se rassemble pour débriefer.
- **4 quarts** : donner à chaque participant une feuille et des feutres. Demander aux participants de scinder la feuille en 4 quarts, puis de répondre aux questions données uniquement en dessinant (sans texte). Donner les 4 questions (une question par une avec 2 min à chaque fois ou les 4 d'un coup et 8 min pour répondre) puis débriefer en groupe. Les questions peuvent être centrées sur le sujet de la session, sur la manière de travailler en équipe, sur des aspects plus personnels...
  - qu'est-ce que j'apporte au groupe/projet ? de quoi ai-je besoin de la part de ce groupe ? quelles sont mes passions ? quelle est ma vision pour ce groupe ?
  - un défi auquel je fais face au travail en ce moment... les choses qui me stressent le plus au travail sont... quand je suis stressé, vous devez savoir/comprendre tels comportements... ce que j'ai besoin que vous fassiez quand je suis stressé...
  - moment clé pro ou perso / moment de fierté / moment de doute / succès...

Un brise-glace peut tout à fait **s'inventer** en fonction des besoins ou idées de chacun ! Si jamais on dispose d'un matériel spécial qui sera manipulé lors de l'événement etc, on peut envisager un brise-glace l'utilisant, comme cela cela constitue une première approche, un bon moyen de savoir comment le manipuler pour certains etc. Si le thème du jour est sujet à controverse, ou s'il est complexe, cela peut être une bonne occasion d'aborder cette variété de point de vue. Bref, il peut tout à fait être utile pour lancer la réflexion et placer les participants dans un état d'esprit productif.

*Ex : pour le lancement de la communauté des labs d'académie, la représentation graphique de ce qu'était un lab pour les participants nous a permis de savoir dans quel état d'esprit les participants étaient, sur quelles bases nous partions !*

L'énergizer peut être l'occasion d'un débrief ensuite (en fonction de la pertinence de l'exercice), pour savoir :

- quelles ont été les difficultés rencontrées par telles personnes pour effectuer telle action,
- comment mieux coordonner le groupe au vu des contraintes,
- qu'est-ce qu'elles ont apprécié dans l'activité...
- ce que cette activité montrait/démontrait : l'importance d'être dans l'instant présent, être dans la coopération/collaboration, laisser libre court à ses idées, expérimenter de nouvelles choses...

Pour qui comprend l'anglais, de nombreuses ressources bien documentées et prêtes à l'emploi existent ! Vous pouvez par exemple consulter ces sites qui proposent un grand nombre d'exercices, notamment dit plus "originaux" :

Un site complet avec de nombreux exercices - brises-glace mais pas que :

<https://www.sessionlab.com/library/energiser>

Un complément au site ci-dessus qui lui aussi propose d'autres types d'exercices :

<https://www.funretrospectives.com/category/energizer/>

100 energizers de tout type :

<https://www.ndi.org/sites/default/files/Energisers.pdf>

Quelques sites proposant d'autres exercices énergisants :

<https://confluence.dimagi.com/display/commcarepublic/Icebreaker%2C+Energizer+and+Recap+Activities>

[https://sixth.ucsd.edu/\\_files/\\_home/student-life/icebreakers-teambuilding-activities-energizers.pdf](https://sixth.ucsd.edu/_files/_home/student-life/icebreakers-teambuilding-activities-energizers.pdf)

<http://reprolineplus.org/system/files/resources/icebreak3.pdf>

<https://www.sac.iastate.edu/leadership-service-center/leadership-and-service-center-outreach/leadership-and-service-center-resources/icebreakers-energizers-teambuilders>

[https://schoolweb.dysart.org/iplan/publicresources/g\\_00013\\_201202271524\\_High%20School%20resources\\_energizers.html](https://schoolweb.dysart.org/iplan/publicresources/g_00013_201202271524_High%20School%20resources_energizers.html)