

**Permettre aux  
participants de  
se présenter**

**Poser un cadre**

**Faire une place  
aux émotions**

**Permettre à  
chacun de trouver  
sa place**

**Durée**

30 minutes

**Durée**

2 heures

**Nombre**

1 participant.e

**Durée**

Une journée

## Nombre

12 participant.e.s

## Nombre

150 participant.e.s

## Nombre

25 participant.e.s

### Se présenter à travers un objet

Chaque participant choisit un objet personnel qui le représente et explique son choix face au groupe.



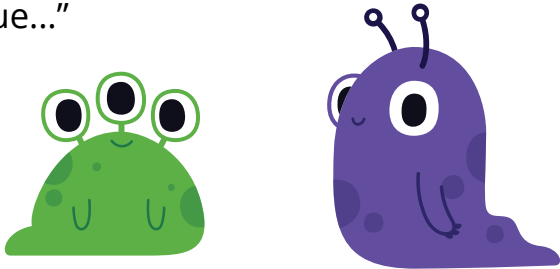
## Ce monstre, c'est moi

Un quart de feuille A4 est distribué à chaque participant.

Dessus, ils sont invités à dessiner :

- une forme fermée
- deux yeux
- deux bras
- deux jambes

Ensuite, chacun présente son dessin en complétant la phrase suivante : "ce monstre, c'est complètement moi parce que..."



## Questions personnelles

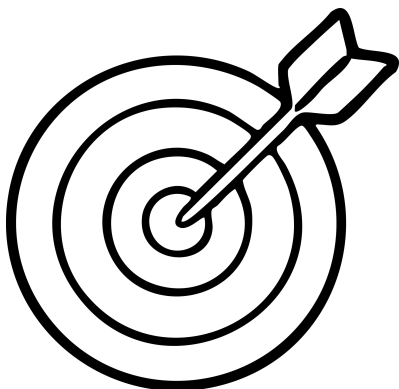
Permettez aux participants de se présenter et faire connaissance en tant que personne, indépendamment de leur statut (professionnel, étudiant).

- 1) Qu'avez-vous mangé ce matin au petit déjeuner ?
- 2) Quelles sont les activités qui vous ressourcent au quotidien quand vous vous sentez fatigué.e ?
- 2) Quel est le dernier livre (série, exposition, film, expérience...) qui vous a inspiré ?



## Permettre aux participants de s'appropriier les objectifs de la formation

Formuler les savoir et savoir-faire visés par la formation.



## Coopérer avec ses voisins

Invitez les participants à échanger avec leur.s voisin.s pour :

- se présenter
- formuler leurs attentes
- partager leurs questions ou préoccupations
- imaginer des exemples illustrant une notion
- chercher la réponse à une question

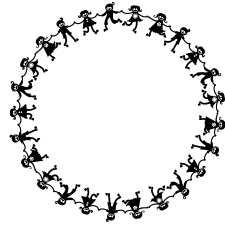


## Pareils et différents

Former des groupes de trois à cinq participants et demandez-leur de trouver quatre choses originales qu'ils ont en commun.

Partagez ensuite les propositions en grand groupe.

Formez un cercle. Chacun leur tour, ceux qui le souhaitent font un pas en avant et annoncent une chose qui les concerne qu'ils pensent être les seuls à avoir ou être dans le groupe. Ceux qui possèdent également cette qualité font un pas en avant.



## Présenter les règles

Formuler explicitement les règles que les participants vont devoir respecter et les conséquences en cas de non respect.

**Par exemple** : il n'est plus autorisé d'entrer dans la salle dès lors que la porte est fermée. Conséquence : vous devez attendre la pause pour rejoindre le groupe.



## Utiliser des techniques de centrage

Ces activités ont pour objectifs de :

- 1) Mobiliser les **capacités cognitives** et de focaliser l'attention.
- 2) Mettre le **corps en mouvement** pour se rendre disponible aux activités qui vont suivre.
- 3) Etre attentif aux autres dans le **groupe**.

Jeu de balle (compter de 1 à 15), la chaîne (toi, prénom, ville, couleur mouvement), pac-man, respirations profondes, cohérence cardiaque, méditation guidée, jeu du zombie, compter jusqu'à 7...

## Accueillir les freins

Lorsque vous sentez que les participants manifestent des **résistances** ou des signes de **stress**, vous pouvez :

- 1) Vous arrêtez dans le déroulement prévu. Faire une **pause**.
- 2) Proposer un temps individuel **d'introspection** : chacun écrit ce qu'il ressent et ses questions.
- 3) Permettre à chacun de **partager** ce qui le préoccupe ou le met en difficulté. En binôme et/ou en grand groupe.
- 4) **Recadrer** (règles, objectifs).

