

Briser la glace

Présentation :

Parler, tenir un discours, vous met en situation de contact face à un ou plusieurs interlocuteurs. L'expression « briser la glace » reflète l'idée selon laquelle il faut réchauffer l'atmosphère et créer des liens entre les membres d'un groupe afin de faciliter la prise de parole face à un auditoire.

Objectif :

- **Créer de la confiance.**
- **Créer le lien avec l'auditoire.**

Le jeu du classement

Objectif : créer de la cohésion de groupe, se rencontrer, développer l'écoute.

À faire en groupe.

- ① Former un groupe de 5 maximum.
- ② Vous devez vous classer, par exemple :
 - par taille, du plu petit au plus grand ;
 - en fonction de la pointure de chacun ;
 - dans l'ordre alphabétique en tenant compte de la première lettre de votre animal préféré, etc.

La marche émotionnelle

Objectif : oser se mettre en scène, accepter le regard des autres.

À faire en groupe.

- ① De l'émotion neutre à l'émotion extrême. (5 minutes).

Dans une salle vide ou avec très peu d'obstacles, tout le groupe se met à marcher doucement en tous sens, en affichant une émotion neutre.

Quelqu'un est désigné (le professeur ou un camarade) pour faire entendre un signal (tape dans les mains) toutes les 45 secondes. Les élèves accélèrent le pas et/ou accentuent l'émotion qu'ils souhaitent exprimer, notamment par leur visage.

- ② Les émotions contraires (5 minutes).

Le groupe est divisé en deux équipes. Tout le monde se met à marcher en allant dans tous les coins de la pièce. À chaque signal, la première équipe devra aller vers des émotions négatives de plus en plus fortes (par exemple, tristesse, puis abattement, puis désespoir). La seconde équipe devra aller vers des émotions positives de plus en plus fortes (par exemple, joie, puis bonheur, puis euphorie).

- ③ Débriefing (5 minutes).

Qu'avez-vous ressenti pendant cette activité ?