

MANUEL DE JEUX

ENCADREMENT GENERAL

Réalisé et compilé lors de séminaires orientés par Silo,

Bibliographie associée :

Notes de Psychologie, et Contributions à la pensée, Silo,

Autolibération, Luis Ammann

I - A QUOI SERVENT LES JEUX ?

On considère habituellement les jeux comme une activité enfantine pour passer le temps. Mais les jeux permettent de développer une attitude ludique face à sa propre vie et dans la relation avec les autres. Les jeux constituent un outil utile pour le travail intérieur, la dynamisation d'enceintes et d'activités.

On peut distinguer l'attitude "grave" et l'attitude "ludique".

L'attitude grave tend, disproporcionne les faits externes et internes, fige les images et leurs charges, renforce les rôles, favorise les distances interpersonnelles et génère une ouverture du futur.

L'attitude ludique distancie, proportionne les faits externes et internes, mobilise les images, donne de l'aisance dans les relations, favorise la communication directe, flexibilise le système de rôles et ouvre des perspectives.

Travail intérieur : tous les thèmes peuvent être travaillés au travers des jeux ; distension, psychophysique, auto-connaissance (rôles, image de soi), attention, communication directe, dépassement des résistances, etc...

Dynamisation des enceintes et des activités : les jeux aident à la formation et au renforcement de l'esprit de corps et facilite donc les relations. Ils aident à transformer le ton du groupe et à dynamiser l'ensemble à travers la rupture d'habitudes figées et la répartition de la participation à l'intérieur de l'enceinte.

II - L'ENVIE DE JOUER

Le moteur fondamental des jeux est : « l'envie de jouer ». Pour le joueur, l'envie est la motivation et pour le coordinateur, c'est l'indicateur de la marche du jeu. La durée d'un jeu est déterminée par l'envie de jouer. Il convient de terminer le jeu ou d'en changer avant que l'enthousiasme ne retombe. La proportion, à savoir combien de jeux allons-nous jouer, et de quels types, dépendra des objectifs que l'on veut atteindre et de la perception que le coordinateur a de l'ensemble à ce moment là.

III - ROLE DU COORDINATEUR

Le rôle du coordinateur est de réveiller l'envie de jouer et d'être attentif à son maintien pendant la durée des jeux. L'emplacement du coordinateur dépend du type de jeu. Il y a des jeux au cours desquels son rôle est explicite, il y en a d'autres qui ne requièrent pas de coordinateur après que les règles du jeu aient été explicitées. Mais dans les deux cas, sa fonction est de dynamiser et d'être attentif au développement des jeux et tout spécialement à l'envie de jouer.

IV - INSTRUCTIONS A L'USAGE DU MANUEL DE JEUX

Ce manuel présente une série de jeux. Ces jeux sont classés suivant l'aspect le plus mobilisé dans chaque cas.

- Jeux de rôles et expression
- Jeux de relation
- Jeux émotifs (et de contrôle des émotions)
- Jeux d'attention
- Jeux d'énigmes
- Jeux d'images
- Jeux de motricité
- Jeux d'intuition
- Jeux avec la méthode
- Jeux de communication (non-violente)

Chaque jeu a une fiche où figure le nom, le type de jeu et le ou les intérêts. Elle comporte également le nombre minimum de participants, l'enceinte physique nécessaire et le matériel requis.

Comment sélectionner les jeux ?

- a) suivant l'intérêt recherché
- b) suivant le nombre de participants
- c) suivant l'enceinte physique disponible

Exemple : s'il n'y a que deux personnes et que c'est un jour de pluie, on sélectionne les fiches qui indiquent comme minimum de participants 2 et dont l'enceinte est salle.

JEUX

JEU 1 : L'AIMANT

Type : jeu de communication

Intérêt : communication directe non verbale, relation détendue entre les participants, développement de l'expression.

Nombre de participants : + de 2

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

a) l'aimant 1 : on se place par 2, face à face, de manière à ce que la main de l'un se place approximativement à 10 cm du visage de l'autre et on imagine que la main tient un aimant. Lorsque le premier bouge la main, tout le corps de l'autre suit le visage. On joue librement en se déplaçant, en s'accroupissant, en s'enroulant etc... Puis on change de rôle.

b) L'aimant 2 : on se place par 2, face à face et on imagine que l'on a un aimant placé au centre de la poitrine. L'un guide l'autre. A un signal du coordinateur du jeu, sans cesser de jouer, on change de rôle.

Dans les deux jeux, l'idée est de ne pas rompre l'accord imaginaire qui unit les participants de l'aimant à une certaine distance.

JEU 2 : LES AVEUGLES

Type : jeu de communication

Intérêt : communication directe non verbale, relation détendue entre les participants, déshinhibition.

Nombre de participants : + de 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

On se place 2 par 2. L'un ferme les yeux, pendant que l'autre crée une figure avec tout son corps. Quand la figure est prête, celui qui a les yeux fermés, doit deviner à travers le toucher comment est la figure avec tous ces détails. Une fois qu'il peut se la représenter, il se place dans la même position.

Ensuite on change de rôle, on répète ce jeu 3 à 4 fois. S'il existe le contexte adéquat on répète mais à 4, c'est-à-dire que 2 ferment les yeux et découvrent la position des deux autres.

JEU 3 : LES OBJETS IMAGINAIRES

Type : jeu d'expression

Intérêt : développe la capacité expressive, relation détendue entre les participants, stimuler la créativité.

Nombre de participants : + de 5

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

On s'assoit en cercle, puis on crée avec les mains un objet imaginaire (abstrait ou concret) et on l'accompagne d'un son quelconque (ex : brrr!!!).

On le passe à son voisin, celui-ci le manipule puis le passe à son voisin et ainsi de suite.
Puis on complexifie : on se passe l'objet et celui qui le reçoit le transforme en un autre et le passe et ainsi de suite.

JEU 4 : LA STATUE CONJOINTE

Type : jeu de relation

Intérêt : stimuler le travail en équipe, relation détendue entre les participants, développement de l'expression.

Nombre de participants : + de 5

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Quelqu'un se place en avant et représente une figure à l'aide de tout son corps, il reste immobile comme une statue. Personne ne sait ce qu'elle représente. Alors quelqu'un du groupe s'avance et s'ajoute à la figure selon ce qu'il croit voir dans cette première image. Là nous avons quelque chose de plus complet puis passe quelqu'un d'autre qui s'ajoute et ainsi de suite jusqu'à former une image définitive et conjointe. Ce jeu peut se répéter deux ou trois fois, pour cela, être attentif à la composition du groupe.

JEU 5 : LES OBJETS

Type : jeu de relation

Intérêt : stimuler le travail en équipe, relation détendue entre les participants, développement de l'expression.

Nombre de participants : + de 10

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

a) Les objets 1

On forme des groupes de 4 ou 5. Chaque groupe se place dans un coin et l'instructeur donne un objet, alors chaque groupe doit le construire avec tout son corps et en ensemble.
Exemple : avion, camion, escargot, téléphone public, etc., etc.

b) Les objets 2

Chacun crée un objet avec tout son corps et le montre à l'ensemble qui doit deviner ce que c'est.

JEU 6 : LES ATTRIBUTS

Type : jeu d'expression

Intérêt : développer la capacité expressive, relation détendue entre les participants, stimuler le travail en équipe.

Nombre de participants : + de 5

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Chacun représente (après une temps pour se préparer) à travers une statue ce qu'il considère être la caractéristique personnelle (ou attitude) qu'il apporte le moins à l'ensemble, et celle qu'il apporte le plus.

JEU 7 : LA SILHOUETTE RIGIDE

Type : jeu d'expression

Intérêt : parvenir au registre de distension, gagner en confiance, travail en équipe.

Nombre de participants : + de 6

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

a) La silhouette rigide 1

Trois personnes se placent en file et en laissant un espace de 70 cm entre elles. La personne qui se trouve au centre garde son corps rigide et les deux autres le poussent l'un vers l'autre...va et vient.

b) La silhouette rigide 2

Le même jeu mais en groupe. On forme un cercle et l'un des participants se place au centre. Les autres vont le pousser d'un côté et de l'autre. Chacun des participants passera au centre.

JEU 8 : 1 2 3 4 5 PARTIES DU CORPS

Type : jeu de relation

Intérêt : produire des relations détendues entre les participants. Réveiller le ton moteur, dés-inhibition corporelle.

Nombre de participants : + de 6

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Tout le monde marche et l'instructeur dit à voix haute un nombre et une partie du corps. Les participants se réunissent rapidement en groupe et en accord avec le nombre exprimé s'unissent par la partie du corps que l'instructeur a donné.

Ex : instructeur : 5 Genoux !

Participants : ils se réunissent par 5 unis par le genou. Puis continuent à marcher.

Instructeur : 3 Nez !

Participants : ils se réunissent par 3 et par le nez.

Ce jeu est dynamique, il passe d'une instruction à l'autre sans s'arrêter. Quand quelqu'un ne parvient pas à s'inclure dans l'un des groupes il sort du jeu... jusqu'à ce qu'il n'en reste que deux.

JEU 9 : LE MIROIR

Type : jeu d'expression

Intérêt : développer la capacité expressive, produire des relations détendues entre les participants, connaissance et registre du corps.

Nombre de participants : + de 6

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Les participants se placent par 2. L'un d'eux prend le rôle du miroir c'est-à-dire qu'il répète simultanément les mouvements proposés par l'autre. Puis on change de rôle. L'instructeur peut suggérer certains types de mouvements.

Exemple : gestes ridicules, aimables, rapides etc...

JEU 10 : STATUES

Type : jeu de communication

Intérêt : développer l'attitude de disponibilité, dés-inhibition, produire des relations détendues.

Nombre de participants : + de 3

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

On forme 3 groupes. Le groupe 1 c'est l'argile, et son attitude est celle de la disponibilité. Ils ne peuvent réaliser aucun mouvement. Le groupe 2 représente les sculpteurs, ils sont chargés de modeler avec le corps du groupe 1. Ils ne peuvent réaliser aucun mouvement sans ordre préalable. Le groupe 3 représente les concepteurs, ce groupe pense à quel type de statue ils veulent réaliser et donnent les instructions au groupe 2 pour qu'il la réalise. Ils ne peuvent pas bouger, seulement parler.

Instruction : le groupe 1 ne bouge pas seul, le 2 n'apporte rien, il suit seulement les instructions, le 3 parle seulement et ne réalise aucun geste expressif. Puis on intervertit jusqu'à ce que les participants aient réalisé les trois alternatives.

JEU 11 : L'ALLUMETTE

Type : jeu de relation

Intérêt : dés-inhiber l'image de soi, relation détendue entre les participants.

Nombre de participants : 5 minimum

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : une allumette

Les participants s'assoient en cercle. Le jeu se fait en deux parties.

1) Les participants se passent une allumette, et en la remettant au compagnon d'à côté ils doivent dire la chose suivante : ceci est une allumette, cela c'est sa petite tête (en montrant la partie supérieure de l'allumette) et ceci ce sont ces petites pattes (en montrant la partie

inférieure de l'allumette). Cette première partie s'achève quand la ronde est terminée.

2) On fait la même chose mais cette fois-ci, les participants doivent prononcer la phrase en plaçant la langue entre les dents et en pressant la lèvre inférieure vers le bas.

JEU 12 : L'ASSASSIN

Type : jeu de relation

Intérêt : relation détendue entre les participants, communication non verbale.

Nombre de participants : 5 minimum

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : papier et crayon

Les participants sont assis en cercle. On passe à chacun des participants un papier plié pour que personne ne voit ce qui est inscrit dessus. Sur l'un des papiers se trouve une croix. Celui qui reçoit le papier avec une croix est l'assassin. Celui-ci doit essayer de tuer chacun des participants en clignant de l'oeil sans que les autres s'en rendent compte. Ceux qui ont été assassinés disent « je suis mort » et rendent le papier. Si quelqu'un remarque l'assassin en train de tuer il le dénonce. Dans le cas où il se trompe, il meurt aussi. Le jeu s'achève quand l'assassin a tué tout le monde ou lorsqu'il est découvert.

JEU 13 : QU'EST-CE QUE CE SERAIT SI C'ETAIT... ?

Type : jeu d'intuition

Intérêt : développer l'intuition.

Nombre de participants : 5 minimum

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Un des participants sort de l'enceinte. Ceux qui restent choisissent un personnage ou un membre du groupe. La personne sortie revient et essaie de deviner qui a été choisi. Pour cela, il va demander à chacun comment serait cette personne si elle était un objet, une sensation, un personnage, une période de l'histoire, un animal, une couleur, etc... A travers les réponses données il doit dire avec un maximum de 2 erreurs qui a été choisi.

JEUX 14 : LES NOMS

Type : jeu de relations

Intérêt : produire des relations détendues entre les participants.

Nombre de participants : minimum 8

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : une grande toile ou une couverture.

Deux personnes tiennent une couverture. Le reste des participants se divise en deux groupes. Chaque groupe se place de chaque côté de la couverture sans pouvoir se voir. Ensuite, une personne de chaque groupe s'approche et se place le visage face à la couverture (en la touchant avec le nez). Une fois qu'ils sont placés l'un en face de l'autre (la couverture entre eux), on soulève la couverture rapidement et chacun doit dire le nom de la personne qu'il trouve en face de lui. Celui qui perd s'ajoute au groupe de celui qui a gagné. On répète la même chose jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une seule personne dans l'un des deux groupes.

JEUX 15 : COMMANDEMENT BIMBALE

Type : jeu d'attention

Intérêt : développer l'attention, relation détendue entre les participants.

Nombre de participants : + de 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Les participants s'assoient en cercle, les mains posées sur les cuisses. Il existe différents commandements que l'on doit représenter avec les mains.

1) Commandement Bimbale : on frappe alternativement et rythmiquement avec les deux index sur les cuisses.

2) Commandement Touch : on met les deux mains sur la tête.

3) Commandement Flat : on pose les paumes des mains sur les cuisses.

- 4) Commandement Bock : on pose les mains sur la pointe des doigts en les écartant et en arquant les paumes (comme une araignée).
5) Gong : On lève les mains avec les doigts en l'air et en arquant les paumes. L'unique annonce qui ne contient pas le mot commandement est Gong. Toutes les autres ont le mot commandement.

Le coordinateur commence en disant un commandement et l'exécute. Le reste des participants doit dire ce que le coordinateur dit et non ce qu'il fait.

Le coordinateur tentera de troubler les autres en énonçant un commandement et en exécutant un autre. Le coordinateur peut aussi faire perdre les autres en donnant des instructions ne comportant pas le mot commandement, ou dans le cas de Gong y ajouter le mot commandement.

Celui qui se trompe prend le rôle du coordinateur.

JEUX 16 : L'ARCHER

Type : Enigme

Intérêt : développer l'attention, relation détendue entre les participants.

Nombre de participants : minimum 5

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

La clé de l'énigme réside dans le fait que l'archer coupe seulement les mots qui n'ont pas la lettre i et ne coupe pas ceux qui l'ont.

Le coordinateur commence en disant : « l'archer coupe le verre mais pas le cristal ». Les participants disent le même type de phrase mais en changeant les objets.

Autres exemples : mer et pas rivière, alcool et pas vin, épouse et pas mari.

On n'explique pas la clé aux participants. Le jeu s'achève quand ils ont tous trouvé la clé.

JEUX 17 : LA PIERRE

Type : jeu de motricité

Intérêt : élever le ton moteur, produire des relations détendues entre les participants.

Nombre de participants : + de 5

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

À l'intérieur d'une limite préétablie, un des participants doit poursuivre et essayer de capturer les autres un par un. Celui qui est capturé (touché) doit rester immobile à la place où il a été capturé, avec les jambes écartées.

Ceux qui sont encore libres, peuvent libérer le prisonnier s'ils parviennent à passer entre ses jambes. Si le chasseur parvient à capturer tout le groupe, on change les rôles, et un autre devient le chasseur.

JEUX 18 : MIMIQUE

Type : jeu d'expression

Intérêt : développer l'expression, dés-inhibition, stimuler le travail en équipe.

Nombre de participants : + de 7

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : papier et crayon.

Les participants se divisent en deux équipes (ou plus dans le cas d'un grand nombre de participants) et un juge. Le juge s'installe parmi les équipes, qui doivent être bien séparées. Le juge fait une liste de dix mots. Un représentant de chaque équipe reçoit en même temps et secrètement le premier mot qu'il doit représenter devant son équipe sans parler ni montrer l'objet que le mot représente. Celui qui trouve le mot exact court recevoir le deuxième mot et répète le même processus. La première équipe qui en aura terminé avec la liste aura gagné.

JEUX 19 : 1, 2, 3, SOLEIL.

Type : jeu de motricité

Intérêt : développement de la coordination motrice.

Nombre de participants : + de 5

Lieu : extérieur

Matériel requis : aucun.

Un joueur se place au pied d'un arbre, un mur, etc., en tournant le dos au reste des participants qui se placent à une distance de 30 à 50 mètres. Il doit dire : « 1, 2 3 soleil » avant de se retourner et de regarder le groupe, qui tente d'avancer vers le mur ou l'arbre sans qu'il soit vu en mouvement. Celui qui est découvert en train de bouger doit revenir au point de départ.

Celui qui parvient le premier au mur ou à l'arbre prend le rôle du premier joueur.

JEUX 20 : CHIEN - CHAT

Type : jeu d'attention

Intérêt : développer l'attention relation détendue entre les participants.

Nombre de participants : plus de 7

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : 2 objets maniables.

On s'assoit en cercle. Celui qui guide le jeu, après l'avoir expliqué, passe le premier objet à celui qui est à sa droite en lui disant : « ceci est un chien ! ». Celui qui le reçoit, avant de le prendre, demande : « qu'est-ce que c'est ? ». Le guide constate : « un chien ! ». De nouveau, le premier participant peut prendre l'objet et le passer au participant suivant qui est à sa droite en répétant : « ceci est un chien ». Quand on lui demande : « qu'est-ce c'est ? », il répète la question en se tournant vers sa gauche, jusqu'à ce que le coordinateur qui a entamé le processus réponde : « un chien », ce qu'il répète vers sa droite, et alors le troisième participant reçoit l'objet, et répète le processus vers sa droite. Pendant que cela se passe, le coordinateur du jeu présente le deuxième objet à celui qui se trouve sur sa gauche et lui dit : « Ceci est un chat ! »...

JEUX 21 : LE NOEUD

Type : jeu de relation

Intérêt : détendre la relation entre les participants.

Nombre de participants : + de 7

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun.

Les participants se placent en cercle, les bras en l'air, les mains ouvertes et les yeux fermés. A un signal, ils commencent à avancer vers le centre jusqu'à ce que chacune de leurs mains rencontrent une autre main qu'ils s'attrapent mutuellement. Ensuite ils peuvent ouvrir les yeux. L'ensemble aura constitué un noeud qu'il devra défaire sans se lâcher les mains.

JEUX 22 : LA BOITE MUSICALE

Type : Enigme

Intérêt : Développer l'attention.

Nombre de participants : minimum 5

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun.

Les clés du jeu sont les notes de musique. : Do, Ré, Mi, Fa, Sol, La, Si. Le coordinateur doit dire quel objet il mettra dans la boîte musicale, par exemple un Domino. En fait chaque objet doit commencer par une note musicale. Les autres joueurs vont nommer des objets pour les mettre dans la boîte, et le coordinateur en accord avec la clé de l'énigme, leur dira s'ils entrent ou pas, jusqu'à ce que chacun parvienne à deviner quelle est la clé.

JEUX 23 : LE TAPIS MAGIQUE

Type : Jeu de sensation

Intérêt : Reconnaissance de l'illusion.

Nombre de participants : minimum 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : une grosse planche et un bandeau

L'un des joueurs monte sur une planche, il a les yeux bandés. La planche est soutenue à ses extrémités par deux autres joueurs à seulement 10 cm du sol. Celui qui se trouve sur la table

s'appuie sur les épaules d'un quatrième joueur qui va se baisser lentement pendant que les autres balancent la planche doucement.

Ceci produit, pour celui qui se trouve sur la planche les yeux bandés, la sensation de s'élever. Pour renforcer cette sensation, si l'on se trouve dans une salle basse, on pourra faire toucher sa tête par un livre au moment où son appui est le plus baissé. On produit ainsi la sensation de toucher le plafond avec la tête.

JEUX 24 : L'OEIL MAGIQUE

Type : Jeu d'attention

Intérêt : Tester l'attention.

Nombre de participants : + de 3

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Un joueur se place et regarde un point fixe au centre d'une ronde formée par le reste des participants. Chacun d'entre eux commence à faire des mouvements sans bouger de leur place. Celui qui se trouve au centre, sans cesser de fixer le point, doit décrire le mouvement de chaque joueur.

A la fin du jeu, on suggère de faire des commentaires sur l'état attentionnel et le registre, en essayant de maintenir cet état.

JEUX 25 : LE VOYAGEUR INFATIGABLE

Type : Jeu d'images

Intérêt : Développer l'imagination, mobiliser des images.

Nombre de participants : + de 2

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : un objet voyant (aux couleurs criardes) ou brillant

Les participants assis en rond, se prédisposent à réaliser un voyage imaginaire livré au choix de chacun. A tour de rôle chacun va prendre l'objet dans ses mains pendant qu'ils décrivent le voyage qu'il imagine. Le participant suivant, en prenant l'objet donne continuité au récit antérieur avec ses propres images.

JEUX 26 : LE MIROIR MAGIQUE

Type : Jeu émotif

Intérêt : Test de tensions et d'identification émotive, projection du paysage.

Nombre de participants : + de 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : papier et crayon

Deux joueurs, chacun avec un collaborateur se placent face à face. Chaque joueur commence à faire ressortir les tensions qu'ils détectent chez l'autre pendant que les collaborateurs prennent des notes. Au bout d'un moment, le collaborateur donne au joueur les notes ou figure ce qu'il a vu chez l'autre (en essayant de démontrer que ce qu'il a vu chez l'autre a à voir avec son propre paysage).

Il convient que les joueurs ne connaissent pas la mécanique du jeu, pour éviter la dissimulation.

JEUX 27 : LE MAGE

Type : Jeu émotif, développer l'intuition

Intérêt : Différencier la projection de l'intuition.

Nombre de participants : 3

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : papier et crayon

Un joueur prend le rôle du mage et commence à deviner la vie, dans ces différentes étapes (enfance, adolescence, maturité et futur inclus) d'un autre joueur se trouvant face à lui, lequel ne doit faire aucun geste d'affirmation ou de négation et se limiter à écouter. Le troisième joueur prend note de tout ce qui est dit et le donne au mage, en lui suggérant qu'il fasse le lien avec sa propre vie.

JEUX 28 : L'ANONYME

Type : Jeu émotif

Intérêt : Décharger les tensions avec l'image de soi, réconciliation.

Nombre de participants : minimum 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : papier et crayon

Les joueurs sont assis en cercle, tous pourvus d'un papier et d'un crayon. Chacun écrit ce qu'il ne raconterait à personne. Quelque chose d'intime qui provoque une grande tension avec l'image de soi. Il peut le faire de manière à ce que l'on ne reconnaisse pas son écriture (il peut écrire avec la main gauche, changer le lettrage etc.). Le coordinateur collectera les papiers, les mélangera, et les répartira de nouveau. Chacun leur tour, les joueurs liront à voix haute le papier reçu et exprimera quelle issue permettrait d'intégrer (psychologiquement) la situation décrite selon lui.

Cette catharsis que chaque joueur réalise sur son papier, peut se travailler dans d'autres opportunités, dans une enceinte plus intime et avec des techniques spécifiques.

Il est recommandé d'éclaircir que ce jeu opère sur de fortes tensions en rapport avec l'image de soi, de suggérer de ne pas réaliser de commentaires et de travailler avec la meilleure considération vis à vis de l'autre, en évitant ainsi de mauvais enregistrements.

On suggère ce jeu seulement quand on est sûr de la bienveillance des participants.

JEUX 29 : LA ROUTE DES OBSTACLES

Type : Jeu moteur

Intérêt : Détecter des tensions corporelles et les mettre en relation avec l'image de soi.

Nombre de participants : minimum 3

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : objets divers et bandeaux pour tous

On place les différents objets comme des obstacles à l'intérieur de l'espace qui a été défini comme étant la route. Puis le coordinateur bande les yeux de tous les participants. Tour à tour, chaque joueur essaie d'arriver au but en évitant les obstacles. Mais le coordinateur a retiré discrètement les objets, en laissant l'espace libre. En arrivant au but, chaque joueur enlève son bandeau et peut observer que les autres ont ôté les empêchements, les obstacles. On suggère aux participants qu'ils prennent note des tensions que cela leur a produit.

JEUX 30 : CHAÎNE DE NOMS

Type : Jeu de relation, mémoire

Intérêt : Relation détendue entre les participants.

Nombre : + de 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Les participants sont assis (cercle). Le premier dit son nom. Le second dit le nom du premier et le sien, et ainsi successivement. Le dernier du groupe essaiera de répéter tous les noms.

JEUX 31 : SE PRESENTER EN CHANTANT

Type : Jeu de relation/gestion des émotions

Intérêt : Relation détendue entre les participants.

Nombre de participants : minimum 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Chaque participant se présente au groupe avec la mélodie d'une chanson (ex : je m'appelle Marie, avec rythme de tango).

JEUX 32 : ZIG-ZAG

Type : Jeu de relation.

Intérêt : relation détendue entre les participants.

Nombre de participants : minimum 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Tous les participants sont en cercle, et un au centre. La personne qui est au centre désigne

l'un des participants en disant : « zig » ou « zag ». S'il dit zig, le participant donne le nom de la personne qui est placée à sa gauche. S'il dit zag, il donne le nom de la personne qui est placée à sa droite. Quand il dit zig zag, tout le monde change de place. Si quelqu'un perd, il sort et le jeu continue.

JEUX 33 : LE NAUFRAGE

Type : Jeu de relation.

Intérêt : faciliter la compréhension du travail en équipe, et son application.

Nombre de participants : + de 6.

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : papier et crayon.

Le coordinateur propose les images d'une croisière de plaisance en haute mer, au milieu du voyage, le bateau coule. Chaque participant a un canot et il prépare individuellement une liste des 5 éléments les plus importants de ses objets personnels qu'il sauvera du naufrage. Le coordinateur distribue des canots aux participants en déclarant que leur poids est excessif et qu'ils devront éliminer 2 des 5 objets pour garantir la sécurité minimum de l'ensemble.

Au second tour, le coordinateur regroupe les participants, avec un nombre inférieur de canots ; en exigeant de nouveau qu'ils éliminent trois objets en procédant de la même manière qu'auparavant. Ensuite le coordinateur replace de nouveau les participants mais seulement dans deux canots et l'ensemble devra cette fois-ci décider de ce qu'ils leur restent (seulement 5 objet au total). Enfin on passe à un canot de sauvetage en répétant la mécanique antérieure.

Morale : la pire décision de l'équipe est meilleure que la meilleure ou la plus brillante décision individuelle.

JEUX 34 : LE VOYOU ET LE COQUIN

Type : Jeu de relation

Intérêt : Travailler l'attention

Nombre de participants : + de 3

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : verres en plastique ou objets incassables

L'ensemble dit à l'unisson : « Parce que tu es un voyou et un coquin tu devras travailler avec la pioche ; avec la pelle, avec le pica-pica-poum ».

En même temps qu'ils chantent ils tiennent un verre en plastique ou un autre objet, les verres passent de l'un à l'autre par la droite en marquant un rythme avec une variante sur « pica-pica-poum ». Sur le 2ème « pica » on inverse le sens des verres puis de nouveau sur « poum ». On accélérera le rythme progressivement.

JEUX 35 : PAPA ET MAMAN TRAVAILLENT

Type : Jeu d'énigme

Intérêt : Travailler l'attention

Nombre de participants : + de 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

L'ensemble se divise en deux équipes, chacune des deux équipes prépare une liste de métiers, cette liste est communiquée à l'un des participants de l'autre équipe et inversement, ce participant va prononcer tous les mots en composant les syllabes avec la voyelle 'a' uniquement et va essayer ainsi d'expliquer la profession correspondante.

Avec cette aide, les autres membres de son équipe vont essayer de deviner les métiers. Pour les guider, le joueur qui connaît les métiers répond aux questions par « là » si la réponse est positive et par 'pour rien' si la réponse est négative.

JEUX 36 : EN TAPANT DES MAINS

Type : Jeu de relation

Intérêt : Attention divisée et coordination motrice

Nombre de participants : + de 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Assis sur la table les participants entrecroisent les bras entre eux, en appuyant les mains sur la table et en laissant ces croisements entre-elles. A un signal, on commence un par un et en ordre, à donner un coup par main. Tout participant peut inverser le sens en remplaçant, son tour venu, un coup par deux coups. Au fur et à mesure que l'on se trompe, on se retire de la table, et on continue de toute façon, la mécanique du jeu.

JEUX 37 : LE STOP

Type : Jeu de motricité

Intérêt : Détecter les difficultés dans le déplacement et de réflexes.

Nombre de participants : + de 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : une pelote ou un objet mou

On forme un cercle. L'un des participants se place au centre avec la pelote (au préalable, énumération des participants). Le joueur au milieu lance la pelote en l'air en donnant un nombre ou le nom de l'un des participants. L'ensemble devra s'éloigner le plus rapidement possible.

La personne nommée devra prendre la pelote très vite en criant « stop ! », les autres devront s'arrêter net en entendant « stop ! ». Le joueur qui détient la pelote et qui est aussi resté à l'endroit où il l'a attrapée, choisit le participant le plus proche, ou celui qu'il considère le plus facile à atteindre, pourra s'en rapprocher de deux pas et essaiera de l'atteindre avec la pelote. Celui touché par la pelote recommence le jeu.

JEUX 38 : CONNAIS-TU JEAN ?

Type : Jeu de motricité

Intérêt : Relation détendue entre les participants.

Nombre de participants : + de 6

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Les participants se placent en file et le coordinateur leur demande : « Connais-tu Jean ? ». Les participants répondent « Qui est Jean ? ». Le coordinateur dit « Celui qui se tient comme ça » (en adoptant n'importe quelle posture). Les participants adoptent la même posture. Au fur et à mesure que passent les questions, ils restent dans les positions données par le coordinateur.

On répète deux ou trois séquences où les nouvelles postures suggérées par le coordinateur s'ajoutent aux précédentes, en laissant l'ensemble sur le point de perdre l'équilibre.

La fin du jeu consiste à ce que le coordinateur s'approche de celui qui commence la file et avec un léger coup produit la chute en chaîne des participants.

JEUX 39 : ENIGME

Type : Enigme

Intérêt : Exercer l'attention

Nombre de participants : + de 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : aucun

Les participants sont en rond. Le coordinateur montre ses mains à l'ensemble et au fur et à mesure qu'il parcourt avec l'index de la main droite les doigts de la main gauche (en commençant par le petit doigt) et à chaque fois qu'il passe sur un doigt il dit « Piti piti piti, pitiwaow, piti, piti, piti ». Il finit l'opération et suggère au reste des participants qu'ils répètent un par un les mouvements qu'il vient de réaliser et marque la fin de chaque essai et le coordinateur qui connaît la clef (à la fin de la course des doigts, ils croisent les doigts) indique si l'exercice est correct ou pas. On continue le tour et au fur et à mesure que l'on découvre l'énigme, les autres joueurs donnent des indications se rapprochant de la clef de l'énigme.

JEUX 40 : CROISE-DROIT

Type : Enigme

Intérêt : Développer l'attention

Nombre de participants : + de 4

Lieu : extérieur ou salle

Matériel requis : 2 objets longs (crayon, cuillère...)

L'objectif consiste à ce que les participants assis en cercle découvrent l'énigme suivante : le coordinateur qui a les jambes croisées et qui prend dans ses mains deux objets longs commence la ronde en les passant à l'un des ses voisins, en disant « je les ai reçus croisés et je te les passe droits... ». En disant je te les passe droits, le coordinateur décroise ses jambes. Le reste des participants se passe les objets en répétant la phrase jusqu'à ce que l'ensemble découvre la clef. (La clef est comment sont les jambes de celui qui reçoit l'objet et comment elles sont en le passant sans prêter attention à la position des objets, qu'ils soient croisés ou droits).