

Trois Petits Jeux de Confiance

Age
Durée
Groupe

Tout
15-20 minutes
8+

Aperçu

Ces jeux ne sont pas des énergisants, mais de courtes activités pour renforcer la confiance dans le groupe. Ils peuvent être très utiles avant de parler de questions sensibles relatives à l'identité de genre ou au bullying.

Objectifs

- Permettre aux enfants de se sentir en sécurité dans le groupe
- Apprendre à faire confiance aux autres
- Augmenter la confiance en soi

1) Singes de Confiance

Une personne se tient au milieu et le reste du groupe forme un cercle d'environ 10 personnes tout autour. Ce doit être un petit cercle restreint, sans écart. Ceux qui forment le cercle se tiennent les mains avec leurs paumes en face de la personne au milieu. Le groupe choisit quelqu'un pour commencer à passer discrètement autour de la personne au milieu. Celle-ci ayant les yeux fermés, garde les pieds fermes en un seul point et se tient raide debout. La personne au milieu peut se détendre légèrement au fur et à mesure qu'elle passe autour du cercle. Répétez avec différentes personnes aussi souvent que le groupe veut.

2) Pont Humain

Le groupe forme deux rangs, l'un en face de l'autre. Demandez-leur de se coucher têtes au milieu et pieds à l'extérieur tout en levant les bras en l'air. Une personne se tient à une extrémité du rang et se baisse lentement de telle sorte qu'elle se couche sur les bras des autres. Le groupe passe lentement la personne de l'autre côté du rang.

Remarque : La personne au-dessus devrait tenir ses bras à proximité de son corps tout en maintenant sa chemise en place. Les superviseuses et superviseurs peuvent être sollicités pour abaisser la personne sur les mains au début et l'aider à descendre à la fin. Il est important que tout le monde reste très rigide tout au long du jeu.

3) Lave-auto

Les participant-e-s se forment deux rangs face à face, ils/elles sont des laveurs-euses de voiture. Demandez à une volontaire de faire la voiture. Cette personne est à une extrémité du rang et indique aux autres quelle devrait être l'intensité du lavage. Puis, cette personne commence à marcher à travers les rangs et se laisse frotter les épaules et le dos.

Remarque: Faites bien comprendre à tout le monde qu'ils/elles ne devraient pas toucher les parties du corps qui pourraient la mettre mal à l'aise. Cela doit être agréable à tout le monde. Seuls ceux et celles qui le souhaitent devront passer par la station de lavage.

Conseils pour les animatrices et les animateurs

Ce sont des jeux très physiques. Assurez-vous que tout le monde comprenne leurs propres limites physiques et se sente à l'aise dans leur rôle tout au long du jeu. Tout doit être fait sur une base volontaire et il est important de mettre l'accent sur le fait que l'ensemble du groupe soit digne de la confiance. Vous pouvez également exécuter l'activité «Non, c'est non» pour réfléchir davantage sur l'espace personnel nécessaire à tout individu.