

La vie essentielle
Jeu 5
Arts d'actions

Ateliers des Créateurs des 4 saisons
ou 60 défis de la vie essentielle

Ce jeu est composé de 60 fiches qui proposent autant de défis pour des participants créatifs.

Idéalement on pourrait décliner ces activités créatives tout le long d'une année d'où l'appellation « Ateliers des Créateurs des 4 saisons ».

Les artistes des 4 saisons s'ouvriront à l'essentiel en rassemblant les atouts mis en avant dans les 4 autres jeux.

Il est évident que plus les participants se connaîtront, se feront confiance, s'apprécieront, plus les défis seront porteurs.

Le jeu est donc simple.

Le groupe pêche au hasard un défi et se lance dans sa réalisation.

L'animateur est attentif au matériel et peut donc envisager si nécessaire une sélection de 10 fiches soit dix défis pour lesquels il aura rassemblé le matériel nécessaire.

On peut imaginer également de pêcher une fiche défi pour la séance suivante, ce qui donne du temps de préparation.

Encore une fois, la liberté d'agir, d'exploiter, d'amplifier, d'orienter, d'ouvrir à d'autres créations est bienvenue !

Créer, inventer, jouer, s'amuser...c'est essentiel !

Automne : Plaisir des récoltes et mesure du travail accompli et à accomplir.

C'est l'automne ! Récoltons ! Soyons fiers d'avoir beaucoup et heureux d'avoir peu car tout peut se partager.

C'est le temps des offrandes naturelles. La nature chante sous les moissons, les vendanges, les la récolte des champignons... les fruits du verger, les fruits des bois sont sources de joie, de souvenirs ou d'aventures entre les orties, les ronces.

C'est aussi le temps où la nature fait en automne, des hommes le nettoyage de printemps. La nature entame son lent strip-tease. Elle laisse s'envoler ce qui n'est plus utile.

C'est le temps où l'on pourrait sortir de son sac de voyages les trésors qui serviront notre épanouissement. La nouvelle récolte chasse la précédente.

Nous récoltons les fruits de notre travail intérieur. Nous observons nos récoltes et surtout si nous avons bien préparé la prochaine. L'hiver viendra nous donner le temps de faire des petits bilans.

Autrefois, les hommes tenaient des comptes avec la nature, ils tissaient aussi des contes, histoire de se porter bonheur ou de se souhaiter chance et nouvelle prospérité pour l'automne suivant.

L'arbre est toujours plus grand quand il sait la mesure du temps.

Qui a mesuré ses racines ? Qu'est-ce que nous choisissons aujourd'hui d'être et de faire ? Qui veut partager ses souvenirs durant l'hiver ? Qui portera ses fruits l'an prochain ? Qui partira pour de plus longues vacances ? Qui inventera des jeux à en tomber de fatigue l'été prochain ? Qui sacrifiera trois nuits aux étoiles filantes, aux secrets de la nature ou aux chasses aux trésors ?

Que faut-il changer intérieurement et extérieurement pour rectifier ce qui ne va pas ?

Que faut-il consolider pour que notre maison résiste ?

Que faut-il faire pour espérer être mieux ?

Vais-je agrandir ma porte ou bien vais-je la diminuer ?

Vais-je clôturer mes jardins ou bien libérer ma liberté ?

L'automne est le moment d'exprimer, comme la nature est en train de le faire, le meilleur de vous-même avant de prendre un temps de repos. Comme l'arbre libère ses fruits et ses feuilles, libérez votre imagination, libérez votre espace...soyez prêts pour de la création intérieure...

Les cycles de la nature, correspondent aux cycles de la création.

Hiver : On fait bien à son aise le plein d'énergie.

L'hiver, est une phase de repos et de retrouvailles avec la nature profonde, avec notre nature profonde. Les animaux hibernent, les arbres sont au repos, leurs feuilles évanouies libèrent de nouveaux paysages.

Pour celui qui marche, on pourrait croire que le temps est suspendu. Le marcheur absorbe son souffle. Il sent le flux et le reflux intérieur. C'est un temps d'intégration, de régénération intérieure, un temps où comme la neige le suggère on fait nouvelle page blanche pour le prochain printemps.

Comme l'arbre qui semble rêver, nous nous pouvons glisser dans une douce quiétude, un temps de concentration où on se reconstruit. Force, puissance, sentiments, énergies se fondent dans la paix de notre univers intérieur.

Bien entendu, l'hiver n'est pas que quiétude ! Dehors, il y a toujours des tempêtes de neige, des matins piquants, du brouillard givrant... mais celui qui sait se préparer, se protéger, s'abriter, entrer en lui, celui qui a fait source de ses ressources intérieures, celui-là il ne craint rien. Bien à l'abri, il peut se réchauffer avec son propre soleil et s'il en a l'énergie, il peut réchauffer bien des personnes figées par le froid, surpris par la saison blanche.

Printemps : 'Portes ouvertes sur les jardins de la vie'

Sur la pointe des pieds l'hiver se retire, telle une nappe souillée qui libère le bois de la table, le vert et sa clarté. Le monde autour se met à s'étirer.

Les arbres, les animaux, la nature sonnent le réveil de la vie. Le printemps est annoncé. L'envie de vivre, l'énergie de se bouger, les folies de se colorer, de défiler, de chanter, de se montrer sous de nouvelles apparences... le printemps c'est l'enfance de la vie.

Le printemps c'est une voix qui nous réveille, pas une voix douce, une voix énergique pleine de confiance et d'invitation à la vitalité !

Debout ! La nature vous appelle ! Debout ! Il est temps de vous exprimer !

Eté : La joie de vivre et le grand manège des étourdissements !

C'est le temps où l'enfant qui en est nous se confronte aux audaces et aux longs moments de repos. Le temps où le soleil nous rappelle qu'il faut étirer notre créativité, qu'il faut découvrir, avaler, grandir....

On se mesure à tout, on se croit capable de tout ! On est pleinement nous !

C'est le temps où sous les étoiles on fait le point, suis-je bien ici ? Suis-je heureux ?

C'est le temps où les arbres rêvent de libérer leurs racines pour nous suivre en voyage !

C'est le temps où les éléments sont à la fête sous la lumière qui charge notre batterie intérieure.

L'été sera-t-il indien pour amuser plus longtemps notre enfant intérieur ?

Voici donc 60 défis de la vie essentielle à mettre en place comme bon vous semble où bon vous semble.

Les 4 saisons peuvent être prétexte à organiser chaque défi en groupes ou en quatuor ou comme bon vous semble !

N'oubliez pas que la créativité vient encore et encore tout comme la motivation naît en agissant.

Défi 1

L'hiver bien au chaud les créateurs jouent avec les mots

Au printemps, ils se préparent à mille jeux follement amusant

En été, ils s'inventent des histoires

En automne, ils exposent leurs rêves...

1^{er} atelier hiver

Mots- phrases- images

On choisit : un mot, un début de phrase et une image et on en fait un court texte que l'on peut illustrer...

Le but est de produire un maximum de créations...

Ensuite de garder du temps pour créer une liste de mots, un début de phrases, des images ou des dessins afin de permettre aux autres participants de s'essayer à la création.

Les mots :

Pouvoir	Force	Fragilité	Ivresse
Solitude	Amour	Folie	Curiosité
Audace	Joie	Travail	Aventure
Peur	Amitié	Révolte	L'harmonie

Les débuts de phrase

La plus belle chose au monde...	Il faut avoir froid pour...
Demain, je serai toujours...	Il faudra bien qu'un jour...
L'aube est toujours pleine de promesses...	La pensée de l'homme qui marche...
Un enfant sur la plage...	Chaque fois que je pense...
Il faut repeindre son cœur...	L'homme qui reste sur le pont...
Il faudrait écrire...	Les plus beaux paysages...
Les merveilles du monde...	Une porte qui s'ouvre, ouvre...
On ne le dira jamais assez...	La seule chose qui compte

2^{ième} atelier le printemps

Créer un jeu de l'oie qui obligera les joueurs qui joueront en équipes à être créatifs et ce via de la création tous azimuts : dessin, théâtre, chants, gages....

Ce jeu de l'oie invitera chacun à se mettre en jeu tout en développant les notions de coopération.

Faites en sorte de pouvoir déterminer la durée de votre jeu, d'une partie.

Donnez du rythme au jeu !

Faites en sorte que toute l'équipe doive jouer !

Faites un retour (pas si loin) en enfance !

3^{ième} atelier l'été

Le livre blanc...

Ici on n'a pas le droit à l'erreur car aucune page du livre ne pourra être arrachée...la préparation et la cogitation sont donc essentielles...

A vous de nous créer le plus beau livre qui soit ! Surprenez-nous !

Ici l'écoute de chacun sera essentielle !

Nous, public, nous devons deviner le travail coopératif, les imaginations partagées, les talents alliés !

Pensez au bonheur des lecteurs !

4^{ième} atelier l'automne

L'art contemporain...voire ultra ! L'art moderne...voire ultra !

Un musée ? Une exposition ? Un collectif d'artistes en tous genres ?

Une récolte d'éléments naturels ?

Un détournement d'objets ?

De l'art vivant ?

De l'art éphémère ?

Un guide décalé ? Une visite animée ?

A vous de nous surprendre ! A vous de nous emmener dans la galerie d'art in ou out la plus déjantée qui soit !

Défi 2

Travail-passion-métier

Créez les listes les plus longues possibles.

Qu'est-ce qui nous semble être : un travail, une passion, un métier...

Echangez et donnez votre avis.

A ton avis quels sont les métiers qui payent le mieux?

A ton avis quelles sont les passions qui payent le mieux?

A ton avis quels sont les travaux qui payent le mieux?

Défi 3

Trait-mot-inspiration

Trait : sur un tableau ou une grande feuille le premier participant trace un trait. Le deuxième doit partir de ce trait pour faire le sien et ainsi de suite.

Quand tous les participants ont fait leur trait, on peut refaire un tour ou donner la parole à chaque participant du plus jeune au plus âgé afin de voir ce que cette oeuvre collective leur inspire.

Mot : sur un tableau ou sur une grande feuille, le premier participant écrit un mot qui sera le mot de départ. Le deuxième participant part de ce premier mot pour inscrire son mot. Il est permis que les mots s'entrecoupent comme au jeu du Scrabble. Le troisième procède de la même manière et ainsi de suite. Quand tous les participants ont écrit leur mot, on peut refaire un tour ou donner la parole à chaque participant du plus jeune au plus âgé afin de voir ce que tous ces mots leur inspirent.

Défi 4

Le défi écriture

Une célèbre maison de disques accepte d'écouter tes créations...c'est déjà un beau rêve. Mais en attendant, tu disposes d'un temps défini ou à définir pour nous écrire un texte qui pourra être « slamé ».

Il est permis de travailler en petits groupes.

Le temps est défini par l'animateur ou par le groupe de participants

Défi 5

ROI Motivation

Vous êtes des professeurs et régulièrement vous avez des élèves inactifs au cours ou souvent absents. Vous décidez de créer un règlement pour motiver ces élèves.

Temps d'action à déterminer.

Défi 6

Apprenti sage

Chaque participant va lister :

-5 choses apprises facilement

-5 choses apprises difficilement

-5 choses impossibles à apprendre

Les participants échangent et cherchent ensemble des solutions pour aider chaque participant à aborder différemment ses 5 choses impossibles

Défi 7

Le texte créatif

Le premier participant écrit un début de phrase au tableau ou sur une grande feuille. Tour à tour chaque participant va trouver une suite possible en ajoutant notamment des mots liens : alors, mais, soudain, toutefois... Il est important de se laisser porter par la créativité ou l'audace de chaque participant.

Défi 8

Cadeau

Chaque participant prend le temps de réfléchir avant d'inscrire sur sa feuille de papier sa réponse aux questions suivantes :

- Quel est pour toi le plus beau cadeau d'amitié?*
- Quel est pour toi la plus belle surprise d'amitié?*
- Quel est pour toi le plus beau cadeau qu'un enfant puisse faire à ses parents?*
- Quel est pour toi le plus beau cadeau que des parents puissent faire à leur enfant?*

Les participants échangent et tentent de tirer des observations.

Défi 9

Ecrire la fin de la chanson du « décroché »

Purée, c'est pas l'pied.
A l'école, à côté, j'ai zappé
j'pouvais plus m'accrocher
ma famille mes amis
z'ont paniqué
urgence urgence
ça danse ça balance
que vois-je? Que vis-je?

Défi 10

A faire avant de mourir

Il arrive parfois que l'on songe aux choses qu'on aimerait faire avant de mourir. C'est à votre tour de créer votre liste. Chaque participant doit au moins indiquer 10 souhaits.

Les participants échangent tout en répondant aux questions suivantes :

- Quelles choses surprenantes seriez-vous prêts à faire durant vos vacances.
- Citez trois choses que vous n'oseriez pas faire même si on vous en offrait la possibilité.

Défi 11

Spectacle

Vous disposez de 20 minutes pour préparer et nous jouer un petit spectacle. Choisissez parmi ces différents pitches.

- Vous êtes deux clowns et vous nous présentez le numéro le plus nul de toute l'histoire du cirque. Ce numéro commence par beaucoup de blabla...
- Un couple qui n'arrive plus à se parler sauf par gsm et qui soudain découvre quelque chose...
- Une partie d'échecs pas comme les autres
- Un psychologue pas comme les autres qui reçoit un patient pas comme les autres
- Un cours d'auto-école inoubliable

Défi 12

Un examen oral original

Des jeunes ont proposé à leur professeur de présenter un examen oral de français ensemble.

Le professeur qui trouve l'idée originale accepte. Les jeunes disposent de 10 minutes pour préparer le sujet qu'ils présenteront ensemble de façon originale. Durant ce temps, le professeur prépare sa technique

d'évaluation en dix points.

Les participants se répartissent donc idéalement en trios mais il est possible d'adapter.

Les sujets sont libres mais peuvent être imposés.

Défi 13

Vieillir avec plaisir

Chaque participant inscrit sur une feuille de papier 10 choses qui lui font peur de devenir vieux.

Le premier a avoir créer sa liste sera l'animateur de la 2ième partie du défi. Il lira les mots avec rythme pour ce faire il dit les mots et compte jusqu'à trois avant d'annoncer le mot suivant.

Les autres participants doivent écrire tout de suite le mot qui leur vient à l'esprit quand ils l'entendent:

Macaroni, chien, sortir, pétard, cri, chanter, trou, nuit, école, souder, vampire, fille, réussir, manque, famille, rire, rêver, garçon, cheval, frite, mourir, boire, eau, force, faiblesse, mur, échec, amitié, espoir, requin, travail, urgence, silence.

Défi 14

Faites entrer les juges !

Vous êtes des juges. Vous possédez les fiches de 10 adultes coupables et disposez de 10 minutes pour vous accordez quant à la sentence sachant que la peine de mort est abolie.

Quelles seront vos sentences pour:

- le vol d'un oeuf dans un magasin
- la gifle d'un étudiant sur un lieu public portée à un ouvrier communal ou autre...
- l'insulte à une vieille dame sur le chemin de l'école devant témoins...
- le vol d'un vélo
- le tag sur le mur de la police
- montrer ses fesses sur le passage royal
- chanter une chanson paillardes dans une église ou une synagogue
- entarter un homme politique

- renverser un homme en courant et s'enfuir
- casser les vitres d'un lieu public.

Prenez aussi un temps pour aller vous pencher sur ce que dit la loi.

Défi 15

Les G.O.

On vous demande d'organiser une après-midi sportive ou une grande activité collective.

Pourriez-vous préparer la fiche de cette activité?

Lister vos besoins? (coût, moyens, imprévus...)

Pourriez-vous organiser le déroulement? Savoir ce qu'il faut préparer, ce qu'il faut dire ?

On peut se répartir en sous-groupes et préparer ainsi plusieurs activités.

Défi 16

les tags

On a effacé une partie des tags réalisés par des jeunes sur les murs de la ville...amusez-vous à les compléter de manière unanime. Chaque participant fait une proposition et ensemble, vous choisissez la meilleure. Attention, il faut retenir au moins une proposition pour chaque participant.

- Tout le monde a le droit de...
- La vie est...
- Quand le jeune a des problèmes, tout le monde....
- J'ai envie de hurler que ...
- L'amour est...
- Tous des...
- Un jour viendra où...
- La plus belle chose sur terre c'est...
- Entre la vie et la mort il...

Défi 17

L'école de maman-papa
L'école des grands-parents

Les participants listent ensemble :

- au moins dix différences entre l'école secondaire qu'ont connue leurs parents et l'école d'aujourd'hui qui est la leur.
- Au moins dix différences entre l'école secondaire qu'ont connue leurs grands-parents et l'école d'aujourd'hui qui est la leur.

Les participants élaborent une enquête sous-forme de dix questions qu'ils aimeraient poser aux élèves d'autrefois.

Défi 18

Tous écrivains à la note

Pour ce défi un apport musical est nécessaire (ordinateur,...)

Chaque participant propose une musique qu'il aime. Attention, il est important que ce soit de la musique et pas une chanson.

C'est l'occasion d'ouvrir ses horizons.

On s'accorde pour garder 4 musiques ou en tout cas pour enchaîner des extraits d'une durée totale n'excédant pas 30 minutes.

Les participants reçoivent de quoi écrire et des feuilles de papier (idéalement du beau papier qui invite à l'écriture posée, soignée voire même la calligraphie). Une nouvelle feuille est remise pour chaque activité.

Au premier extrait, on écrit librement en se laissant inspirer par la musique.

Au deuxième extrait : on choisit un thème.

Au troisième extrait : on raconte une toute petite histoire

Au quatrième extrait : on produit un texte libre.

Bien entendu, il est autorisé d'ajouter des extraits et des thèmes mais idéalement l'activité ne doit pas durer plus d'une heure.

C'est la première partie.

La deuxième partie consiste à un temps de partage. Les textes sont rassemblés et les participants qui se sentent à l'aise pêchent un texte au choix et le lisent à haute voix.

Il est important que les participants soient informés du déroulement complet de l'activité. On garde ainsi le droit de ne pas déposer tous ses textes pour la lecture partagée.

Défi 19

C'est quand le bonheur ?

L'objectif du défi est d'arriver à un échange avec traces autour du thème du bonheur.

On forme des duos et chaque duo reçoit du matériel de découpage et de collage ainsi que des magazines, des journaux, du papier de couleurs ainsi que des feutres de toutes les couleurs.

Les duos doivent créer une affiche qui va illustrer le thème du bonheur. C'est quoi le bonheur ? Par quoi faut-il passer pour être heureux ? C'est quoi être heureux ?...voilà autant de questions qui peuvent booster la production de chaque duo.

Défi 20

Les étiquettes

Les participants sont répartis en duos ou en trios.

Ils reçoivent un document où sont représentés 10 adolescents (5 filles et 5 garçons). Sur chaque photo on a collé une étiquette :

-L'obèse – Le roux- L'intello- Le clochard- La bimbo- le soumis-le gay- la pute- la racaille- le macho

Les participants doivent s'accorder pour trouver un maximum de solutions à proposer aux adolescents afin de pouvoir retirer leur étiquette.

On peut alors échanger sur le besoin qu'ont beaucoup de personnes, jeunes ou adultes de coller des étiquettes, sur ce que cela peut cacher ou provoquer.

On peut faire lien avec d'autres constats : l'habit ne fait pas le moine...ou d'autres expériences : ce n'est pas parce qu'on participe à l'école que d'office on est un intello...

Pour terminer l'activité, chaque participant reçoit autant d'étiquettes autocollantes qu'il n'y a de participants. Il faut inscrire sur chaque étiquette une chose positive. Quand tout le monde est prêt, on va discrètement coller

les étiquettes dans le dos de chaque personne.

On récrée alors les duos ou les trios. Chaque participant reçoit sur une feuille A3 sa silhouette d'adolescent ou d'adolescente.

Tour à tour, chaque participant essaie de nommer les étiquettes qu'il a reçues tandis qu'un autre les décolle au fur et à mesure pour les coller sur sa silhouette.

On termine l'activité par un dernier échange sur le contenu et invitant sans doute les participants à être plus précis lors d'une prochaine activité. En effet, il arrive souvent qu'on utilise des étiquettes quelque peu passe partout comme « sympa », « cool », « gentille »...

Défi 21

Le dessin tournant

Pour ce défi, une source de musique est nécessaire. Idéalement un ordinateur permettant l'accès à des extraits de musique, de chansons.... Chaque participant reçoit une feuille A3 et dispose de matériel de dessin à savoir des crayons de couleur ou des feutres de couleur.

Le premier participant tiré au sort choisit une musique. Sur cette musique chacun entame un dessin. Lorsque la première musique est terminée, le deuxième participant choisit sa musique mais avant de dessiner on fait tourner les feuilles. Chaque participant va donc poursuivre le dessin de son partenaire avec toute liberté mais en respectant la seule et unique condition d'embellissement.

On poursuit la tournante jusqu'à ce que chaque participant retrouve sa feuille de départ.

Il reste à commenter, apprécier, commenter, exposer...et envisager une façon de refaire l'activité autrement.

Défi 22

Le bac à ordures

Le défi est simple mais il doit être bien cadré et demande à l'animateur une grande souplesse mais aussi une grande imagination.

Les participants se placent en cercle et se tiennent debout ou

assis.

Le meneur annonce la première poubelle.

Exemple : je choisis la poubelle à ordures pour injures.

Il lance alors une injure.

Exemple : grosse merde !

Le participant suivant doit faire mieux et recevoir l'aval du groupe.

On tourne et on remplit ainsi le bac ou la poubelle.

On peut aussi demander à un participant d'écrire les injures ordures sur une feuille qui sera chiffonnée ou déchirée quand on estime que la poubelle est pleine.

On choisit alors une deuxième poubelle. Exemple : tout ce qui nous empêche d'être heureux à l'école, tout ce qui nous énerve à la télévision, toutes les questions pour lesquelles on ne reçoit jamais les bonnes réponses...

Il est amusant de se surprendre et de créer des bacs à ordures insolites.

Le défi est surtout d'épuiser sa créativité.

Défi 23

Chaque participant doit dire ce texte de 3 manières différentes

«Ma chérie tu es belle (mon chéri...) comme un lever de soleil
tes yeux sont deux oiseaux de feu
qui enflamment mon coeur
ta bouche est comme un source de bonheur
tes cheveux sont comme un champ de blé
balayé par le vent
ton coeur est une machine à battre mon coeur
comme on bat le tambour
pour la guerre sans armes sans sang
sans blessé, sans mort
mon amour
je t'aime
pour toujours

Chaque participant donne son avis sur :

- la St Valentin
- la façon de communiquer son amour (courrier postal, sms, autre...)

- le mariage
-

Défi 24

Le psycho-déca-logue

A problème farfelu, à situation farfelue, psychologie farfelue, psychologue farfelu ou farfelue ...

On crée des duos, des trios ou autres groupes si envie...il y a chaque fois le psy qui est un personnage complètement décalé...

Listes des situations :

-Le canari ne fait plus cui-cui...

-Notre couple bat de l'aile depuis que Madame fait du parachutisme...

-Y a-t-il un système D pour réussir sa vie. Si c'est le cas, pourquoi Philippe n'a-t-il pas encore monté la nouvelle cuisine ?

-Notre fils se prend pour le sauveur de l'humanité. Les voisins du HLM commencent à rouspéter...

-Comment mon mari ne peut-il pas aimer Mozart ?

-Notre fils ne veut plus aller à l'école...il veut donner du sens à sa vie...le problème c'est que mon mari est aiguilleur du ciel...

-On voudrait suivre une thérapie de couples mais elle veut que sa mère nous accompagne...

-Mon mari voudrait s'assurer que notre chien Fifi n'est pas son oncle Robert réincarné...

-Si nous décidons de vivre comme les hommes de la préhistoire, nous voulons tout de même réussir notre vie de couple. Avez-vous des conseils à nous donner ?

-Nous sommes complètement athées mais personne ne veut croire en nous...

-D'habitude, mon perroquet annonce la fin du monde tous les deux jours mais la cela fait une semaine qu'il n'a plus rien dit...ma femme s'inquiète...

-Manifestement, Hervé ne peut pas vivre sans savoir si : l'œuf ou la poule ? La poule ou l'œuf ?

-Notre fille a un piercing au nombril, ma femme trouve ça ringard. Et moi, je fais quoi pour être dans le coup ?

Défi 25

Ateliers créatifs et dynamique dynamite de groupes

Quatre ateliers sont proposés avec pour chaque atelier un animateur et un observateur.

Le premier atelier : atelier d'écriture

A partir de deux textes assez célèbres, on demande au groupe de créer au minimum douze commandements pour les adolescents ou les jeunes d'aujourd'hui afin de pouvoir « réussir sa vie »...

Le deuxième atelier : atelier théâtre

A partir d'un texte reçu pour 4 personnages...l'animateur assure la mise en scène.

Amusez-vous à mettre en scène le texte qui suit

Le troisième atelier : la chorale

Quatre chansons tout à fait décalées sont remises au groupe. Il faut créer les airs et la présentation.

Le quatrième atelier : la BD

Il faut réaliser une planche de BD : une histoire-une page. Thème « La créativité ».

DESIDERATA

Allez tranquillement parmi le vacarme et la hâte
Et souvenez-vous de la paix qui peut exister dans le silence.
Sans aliénation, vivez autant que possible
En bons termes avec toutes personnes.
Dites doucement mais clairement votre vérité.
Ecoutez les autres, même les simples d'esprits et les ignorants ;
Ils ont eux aussi leur histoire.
Evitez les individus bruyants et agressifs,
Ils sont une vexation pour l'esprit.
Ne vous comparez avec personne :
Il ya toujours plus grands et plus petits que vous.
Jouissez de vos projets aussi bien que de vos accomplissements.
Ne soyez pas aveugle en ce qui concerne la vertu qui existe.
Soyez vous-même.
Surtout n'affectez pas l'amitié.
Non plus ne soyez cynique en amour car il est,
En face de tout désenchantement, aussi éternel que l'herbe.
Prenez avec bonté le conseil des années
En renonçant avec grâce à votre jeunesse.
Fortifiez-vous une puissance d'esprit
Pour vous protéger en cas de malheur soudain.
Mais ne vous chagrinez pas avec vos chimères.
De nombreuses peurs naissent de la fatigue et de la solitude.
Au-delà d'une discipline saine, soyez doux avec vous-même.
Vous êtes un enfant de l'univers, pas moins que les arbres et les étoiles.
Vous avez le droit d'être ici.
Et qu'il vous soit clair ou non, l'univers se déroule sans doute
Comme il le devait.
Quels que soient vos travaux et vos rêves, gardez,
Dans le désarroi bruyant de la vie, la paix de votre cœur.
Avec toutes ses perfidies et ses rêves brisés, le monde est pourtant beau.
Tachez d'être heureux.

Anonyme 1692 Eglise de Baltimore

Si

Si tu peux voir détruit l'ouvrage de ta vie
Et sans dire un seul mot te mettre à rebâtir,
Ou perdre en un seul coup le gain de cent parties
Sans un geste et sans un soupir,
Si tu peux être amant sans être fou d'amour ;
Si tu peux être fort sans cesser d'être tendre
Et , te sentant haï, sans haïr à ton tour,
Pourtant lutter et te défendre ;

Si tu peux supporter d'entendre tes paroles

Travesties par des gueux pour exciter des sots,
Et d'entendre mentir sur toi leurs bouches folles,
Sans mentir toi-même d'un mot ;
Si tu peux rester digne en étant populaire,
Si tu peux rester peuple en conseillant les Rois
Et si tu peux aimer tous tes amis en frères,
Sans qu'aucun d'eux soit tout pour toi ;

Si tu sais méditer, observer et connaître,
Sans jamais devenir sceptique ou destructeur
Rêver, sans laisser ton rêve être ton maître,
Penser, sans n'être qu'un penseur ;
Si tu peux être dur sans jamais être en rage,
Si tu peux être brave et jamais imprudent,
Si tu peux être bon, si tu sais être sage,
Sans être moral ni pédant ;

Si tu peux rencontrer triomphe après défaite
Et recevoir ces deux menteurs d'un même front,
Si tu peux conserver ton courage et ta tête
Quand tous les autres les perdront ;
Alors les Rois, les Dieux, la Chance et la Victoire
Seront à tout jamais tes esclaves soumis
Et, ce qui vaut bien mieux que les Rois et la Gloire,

Tu seras un Homme, mon fils.

Rudyard KIPLING

Personnages : Jean et Jeanne, Michel et Michèle

Jean La solitude c'est quelque chose de pesant...terriblement pesant...

Jeanne Hun ! Hun !

Jean Tous les jours se retrouver à la même heure au même endroit à attendre la même chose sans se demander si quelque chose ou si quelqu'un va changer ça...

Jeanne Hun...hun...

Jean C'est lourd cette tranche de vie tellement épaisse qu'on ne peut la retourner. J'en ai assez d'être au recto de mon existence où tout semble déjà être écrit.
Et pourtant si j'avais encore des choses à dire, la difficulté serait de retourner le recto de cette tranche de vie pour pouvoir couvrir le verso...

Jeanne Hun ! Hun !

Jean C'est comme si la page recto de mon existence était tellement lourde de non sens que

je n'arrivais pas à la retourner pour m'évader dans le verso et ses versants verdoyants. La solitude, c'est finalement le manque de vide, d'espace blanc entre deux bouchées de toute routine quotidienne....Le vide c'est quand on est moins seul. Le trop plein c'est quand on est trop seul...

Jeanne Hun ! Hun !

Jean Tout cela me paraît d'une évidence...

Jeanne Hun ! Hun !

Jean Evidente...

Jeanne Hun...

Jean Certes, je ne suis pas un expert de la solitude mais il faut reconnaître que je connais le poids des choses....Tiens, par exemple, ton amour pour moi, il est comme une montgolfière qui ne peut m'emporter...et pourtant qu'est-ce que je balance comme lest...

Jeanne Hun ?!

Arrivent Michel et Michèle

Michel Salut Jean ! Bonjour Jeanne ! Fais beau ce matin hein ?! A la météo, ils ont dit qu'on était parti pour une série de beaux jours comme ça ! Note que ce sont les fermiers qui vont être contents ! Pour une fois qu'il ne pleut pas pendant dix jours...enfin, ils se plaindront tout de même !

Jean Oui mais, on peut les...

Michel Tu sais que mon père note tous les jours la météo de chaque jour ! Cela fait dix ans qu'il fait ça, hé ben statistiquement parlant hein Jean, hé ben le temps ne change pas beaucoup ! Ce qu'il y a c'est que les gens vivent intensément les choses tu vois...

Jean Bien entendu mais...

Michel Exemple ! Si par exemple en juillet il ya trois jours de canicule, hé ben les gens vont se focaliser sur ce fait marquant, fixer ce souvenir et d'office tous les autres jours deviennent des jours mauvais. Ils vont même exagérer le souvenir ! Ainsi de 35 ° on peut aller jusqu'à 40 sous abri ! Et c'est pareil pour la neige hein ! Jean ! T'as déjà entendu, tout le monde dit : ah quand j'étais petit, on avait de vrais hivers ! Il y avait de la neige ! Beaucoup ! Plus d'un mètre parfois !...Faux ! Faux ! Jean ! Faux ! C'est le souvenir d'un ou deux jours où il y a eu abondance qui fait qu'on imagine que maintenant c'est différent ! Mais il y a eu autant de neige cette année qu'il y a dix ans ! Mon père me l'a confirmé Jean !

Jean L'abondance...

Michel Oui l'abondance ! Même si elle est concentrée sur un jour, c'est l'abondance qui rend le souvenir plus fort !

Jean Tu crois que c'est pareil pour la solitude ?

Michèle Il devrait demander à son père...

Jean Ah ?!

Michel Mon père ? Pourquoi mon père ?!

Jeanne Il a peut-être relevé au calendrier les jours où il se sentait seul...

Michel Je ne l'ai pas vu faire ce genre de choses...

Jeanne Jean, il le fait ! Il relève les jours de solitude.

Michèle C'est un hobby Jean ?

Jeanne Presqu'un art de vivre...

Michèle Et c'est tout ?

Jeanne Non, il fait lui aussi des statistiques.

Jean Faut pas exagérer...

Jeanne Mais je n'exagère pas ! Ainsi on peut constater que contrairement à des idées préconçues on peut se sentir beaucoup plus seul en été qu'en hiver.

Michel C'est vrai que quand il pleut...

Michèle Michel !

Michel Tandis qu'en hiver au coin du feu...

Jean La solitude est moins pesante...

Michel C'est finement observé...et si on ajoute le chocolat chaud et peut-être le chien couché sur le tapis...

Jean On respire mieux...

Michèle Quoi d'autre Jeanne ?!

Jeanne Jean relève aussi les jours sans...

Jean Oui bon c'est pas tout ça ! Mais à part ça...et toi Michèle ! Ta vie ça boume ?!

Michèle Boum ! Boum !...Boum !

Jeanne Ah ?! Pas plus que ça ?

Michel Ben Michèle ? Il y a quelque chose qui ne va pas ?!

Jean Quand je disais ça boume, je voulais dire...

Jeanne Quelque chose ! Il faut tout de même bien parler de quelque chose ! Il y en a c'est la météo ! Bon on peut dire que c'est une majorité ! Mais quand on pense à tous les sujets possibles, on peut franchement dire qu'on paresse ! On paresse !

Jean Heu...Jeanne...je ne sais pas si...

Jeanne Quand je pense à la lourdeur d'une tranche de vie ! On peut comprendre qu'il est difficile de revenir au recto quand on est toujours au verso ou vice versa c'est toujours l'inverse d'un tas de conneries et donc rien ne change ! Mais Jean ! Jean par exemple ! Le pauvre Jean ! Il n'a pas encore trouvé son recto ! C'est qu'elle est lourde la tranche de vie de Jean !

Jean Les tranches de ma vie, ça ne regarde personne ! Surtout pas Michel et Michèle ! Recto ! Verso ! Qui sait où nous en sommes !

Michel Mon père me disait toujours...

Michèle Mon petit Michel, la vie c'est comme une notice de médicament, plus il y a à lire, plus tu es malade !

Jean Moi mon père, il me dit toujours...

Jeanne La vie c'est le seul contrat que tu ne peux signer qu'en fin de bail...

Michèle C'est profond !

Jeanne Très...

Long long silence...

Jean N'empêche, on dirait qu'il va pleuvoir...

Michel Qu'il pleuve ou non, je m'en moque, je n'ai jamais de parapluie...

Jeanne Vous savez ce qu'on dit d'un homme qui n'a pas de parapluie...

Michèle Non. Qu'est-ce qu'on dit ?

Jeanne Pas de parapluie, bonjour la calvitie !

Jean Celle-là tu viens de l'inventer...

Jeanne Pas du tout, c'était le verso du petit farceur d'aujourd'hui !

Michel Bah ! Après la pluie c'est toujours le beau temps !

Michèle C'est parfois long aussi le beau temps...

Nous aimons vivre dans les bois
Avec nos amis les bêtes
Elles se cachent quand elles nous voient
Mais pour nous c'est jour de fête

L'écureuil bondit dans son logis
Le lapin se cache dans un coin
Le renard glisse dans le noir
Et le hibou nous dit bonsoir

Nous aimons vivre dans les bois
Avec nos amis les bêtes
Elles se cachent quand elles nous voient
Mais pour nous c'est jour de fête

Le cerf se sert de ses grands airs
La biche, elle, elle s'en fiche
Le daim fait le dur à cuire
Et le hibou voudrait dormir

Nous aimons vivre dans les bois
Avec nos amis les bêtes
Elles se cachent quand elles nous voient
Mais pour nous c'est jour de fête

Le blaireau se gratte le dos
L'hermine siffle la fouine
Le pic vert voit tout en rose
Et le hibou plus grand-chose

Nous aimons vivre dans les bois
Avec nos amis les bêtes
Elles se cachent quand elles nous voient
Mais pour nous c'est jour de fête

Le chasseur attend son heure
Le sanglier peut bien trembler
Le hérisson rit du poltron
Le hibou hulule la chanson

Nous aimons vivre dans les bois
Avec nos amis les bêtes
Elles se cachent quand elles nous voient
Mais pour nous c'est jour de fête

Nous aimons vivre dans les bois
Avec nos amis les bêtes
Elles se cachent quand elles nous voient
Mais pour nous c'est jour de fête

Nous sommes venus mes sœurs mes frères

Pour apporter la paix sur terre
Nous sommes venus mes frères mes sœurs
Pour apporter le bonheur

La vie est belle quand elle est rose
Les heures sont pleines
Quand le temps est fécond

La vie est belle quand elle est pause
Les heures sont veines
Quand le temps fait le con

Nous sommes venus mes sœurs mes frères
Pour apporter la paix sur terre
Nous sommes venus mes frères mes sœurs
Pour apporter le bonheur

La vie est telle qu'on ne l'ose
Les heures sont saines
Quand le temps sent si bon

La vie est telle qu'on l'impose
Les heures sont laines
Quand le temps on le tond

Nous sommes venus mes sœurs mes frères
Pour apporter la paix sur terre
Nous sommes venus mes frères mes sœurs
Pour apporter le bonheur

Cette chanson nous névrose
Le bonheur est une hyène
Le temps est un pigeon

Nous on préférerait chanter
« Tagadatagada pouet pouet
Fume ta part de moquette » !

Nous sommes venus mes sœurs mes frères
Pour apporter la paix sur terre
Nous sommes venus mes frères mes sœurs
Pour apporter le bonheur

Nous sommes venus mes sœurs mes frères
Pour apporter la paix sur terre
Nous sommes venus mes frères mes sœurs
Pour apporter le bonheur

La belle enfant se marie
Se marie à un impie
Elle lui offrira sa vie
La belle enfant se marie

Elle est si fière dans sa robe blanche
Elle est droite comme une planche
Elle sourit, sourit aux anges
Et son mari la trouve étrange

La belle enfant se marie
Se marie à un impie
Elle lui offrira sa vie
La belle enfant se marie

Elle a serré son corps si lisse
Dans un corset d'écrevisse
Elle est louve sous son pelage
Elle ne sera jamais plus sage

La belle enfant se marie
Se marie à un impie
Elle lui offrira sa vie
La belle enfant se marie

Elle veut pour lui être unique
Elle se concentre, elle s'applique
Lui déjà saoul comme une barrique
Lui dit vivement qu'on n...

La belle enfant se marie
Se marie à un impie
Elle lui offrira sa vie
La belle enfant se marie

Elle prend ses rêves dans la tronche
Il pète, il rote, il cuve, il ronfle
Elle a toujours sa robe blanche
Et son corset qui la démange

La belle enfant se marie
Se marie à un impie
Elle lui offrira sa vie
La belle enfant se marie

Alors elle prend un couteau de service
Le couteau pour les écrevisses
D'un coup elle le plonge avec délice
Là sous la peau, sous sa pelisse

La belle enfant se marie
Se marie à un impie
Elle lui offrira sa vie
La belle enfant se marie

Toi et moi, nous, c'est un peu la somme, un tout
Des émois qui nous rendent si fous
Des amours qui hurlent au loup
Des amants qui se sautent au cou

Je t'aime, tu m'aimes, on s'aime

Elle est pas belle la vie même
Même si je sais que « moi plus fort »
Même si tu sais que « moi plus encore »

Toi et moi, nous, c'est un peu la pomme d'août
Des pépins qui nourrissent tous les jaloux
Des voisins qui se tordent le cou
Pour regarder ces cris qui allument chez nous

Je t'aime, tu m'aimes, on s'aime
Elle est pas belle la vie même
Même si je sais que « moi plus fort »
Même si tu sais que « moi plus encore »

Toi et moi, nous, c'est l'amour aux 400 coups
Faut dire qu'on en a tirés beaucoup
La coupe d'Eros sera tout à nous
Je suis ton armée, tu es mon six-coups

Je t'aime, tu m'aimes, on s'aime
Elle est pas belle la vie même
Même si je sais que « moi plus fort »
Même si tu sais que « moi plus encore »

Toi et moi, nous, c'est l'hymne à la plus que tout
Rentrions vite et tirons le verrou
Jusqu'à la fin de ce monde de fous
Soyons des bonobos de bout en bout

Je t'aime, tu m'aimes, on s'aime
Elle est pas belle la vie même
Même si je sais que « moi plus fort »
Même si tu sais que « moi plus encore »

Je t'aime, tu m'aimes, on s'aime
Elle est pas belle la vie même
Même si je sais que « moi plus fort »
Même si tu sais que « moi plus encore »

Défi 26

Les médiateurs

On forme cinq équipes de médiateurs soit plus ou moins cinq à quatre personnes par équipes.

Chaque équipe doit intervenir dans des situations extrêmes.

Déroulement : tour à tour, tandis que le groupe des médiateurs intervient un des cinq groupes est observateur, les trois autres groupes étant acteurs dans la situation.

1^{ère} situation

Un prof de gym détient ses élèves en otages. Depuis le début de l'année, ils se moquent de lui.

La situation est la suivante : les élèves sont couchés sur le sol. Le prof détient une arme à feu. Il est en crise.

2^{ième} situation

A la suite d'un héritage, une famille où tout n'allait déjà pas très bien, se divise. D'un côté la mère, de l'autre le père...l'héritage est important on parle de plusieurs millions d'euros. Le hic c'est que le seul courrier que le notaire possède est « je lègue ma fortune à mon seul amour : Dominique »...et Monsieur et Madame s'appellent tous les deux Dominique...

3^{ième} situation

Querelle de voisinage : La famille Reduibon a sur son terrain des grands arbres dont l'ombre

gène considérablement la famille Radusol. Aucun juge n'a été compétent dans cette affaire.

Les médiateurs arrivent au moment où Madame Radusol tronçonneuse en mains menace de couper le 1^{er} arbre. Au bout d'un moment les voisins d'en face, les Gunterdag s'en mêlent lassés qu'ils sont par les sempiternelles disputes de leurs voisins.

4^{ième} situation

Roméo François aime Zamira Faridoual et Zamira Faridoual aime Roméo François mais leurs parents qui eux ne s'aiment pas ne sont pas d'accord. Roméo et Zamira qui aiment leurs parents ont contacté les médiateurs, le jour où les familles vont se rencontrer au spectacle de l'école où Roméo et Zamira forment un duo sur scène.

5^{ème} situation

Une mère de famille nombreuse s'est enfermée dans la cabane des enfants dans le chêne au fond du jardin. Elle refuse de descendre sous prétexte qu'elle en a assez d'être la bonne.

Les enfants ont faim et le père semble ne pas comprendre. Il appelle les voisins et tout le monde y va de son avis.

Défi 27

Jeu de l'arc en ciel

Chaque participant sera appelé à n'importe quel moment de la journée à jouer au jeu de l'arc en ciel.

Rouge-Orange-Jaune-Vert-Bleu-Indigo-Violet

On commence par le violet le plus proche de la terre à terre...

Violet : Comment te sens-tu là maintenant ?

Indigo : Imagine devant toi une porte que tu peux ouvrir que serait-il écrit sur cette porte ?

Bleu : Aimerais-tu dire quelque chose au groupe ?

Vert : Ordonne et nous t'obéirons durant une et une seule minute !

Jaune : Créativité ! Un seul mot pour porter un toast !

Orange : Youpie ! Tu as droit à trois vœux ! Dépêche-toi !

Rouge : Tu t'éloignes du terre à terre, tu t'éloignes de tout ce que tu connais...quelle est ta première pensée ?

Violet : Comment te sens-tu là maintenant ?

Indigo : Imagine devant toi une porte que tu peux ouvrir que serait-il écrit sur cette porte ?

Bleu : Aimerais-tu dire quelque chose au groupe ?

Vert : Ordonne et nous t'obéirons durant une et une seule minute !

Jaune : Créativité ! Un seul mot pour porter un toast !

Orange : Youpie ! Tu as droit à trois vœux ! Dépêche-toi !

Rouge : Tu t'éloignes du terre à terre, tu t'éloignes de tout ce que tu connais...quelle est ta première pensée ?

Violet : Comment te sens-tu là maintenant ?

Indigo : Imagine devant toi une porte que tu peux ouvrir que serait-il écrit sur cette porte ?

Bleu : Aimerais-tu dire quelque chose au groupe ?
Vert : Ordonne et nous t'obéirons durant une et une seule minute !
Jaune : Créativité ! Un seul mot pour porter un toast !
Orange : Youpie ! Tu as droit à trois vœux ! Dépêche-toi !
Rouge : Tu t'éloignes du terre à terre, tu t'éloignes de tout ce que tu connais...quelle est ta première pensée ?

Violet : Comment te sens-tu là maintenant ?
Indigo : Imagine devant toi une porte que tu peux ouvrir que serait-il écrit sur cette porte ?
Bleu : Aimerais-tu dire quelque chose au groupe ?
Vert : Ordonne et nous t'obéirons durant une et une seule minute !
Jaune : Créativité ! Un seul mot pour porter un toast !
Orange : Youpie ! Tu as droit à trois vœux ! Dépêche-toi !
Rouge : Tu t'éloignes du terre à terre, tu t'éloignes de tout ce que tu connais...quelle est ta première pensée ?

Violet : Comment te sens-tu là maintenant ?
Indigo : Imagine devant toi une porte que tu peux ouvrir que serait-il écrit sur cette porte ?
Bleu : Aimerais-tu dire quelque chose au groupe ?
Vert : Ordonne et nous t'obéirons durant une et une seule minute !
Jaune : Créativité ! Un seul mot pour porter un toast !
Orange : Youpie ! Tu as droit à trois vœux ! Dépêche-toi !
Rouge : Tu t'éloignes du terre à terre, tu t'éloignes de tout ce que tu connais...quelle est ta première pensée ?

Défi 28

Art-thérapie- art-t'es rapide.

Infos et pistes

l'art-thérapie est utilisée le plus souvent avec les enfants car pour eux l'introspection n'est pas facile. C'est souvent le cas aussi pour les adolescents qui peuvent s'opposer à toute proposition thérapeutique d'autant plus si s'annonce une démarche psychothérapeutique classique.

En ce qui concerne les adultes, l'art-thérapie permet de faire le point, d'aboutir à une meilleure connaissance de soi. Cette méthode est intéressante pour ceux qui par exemple ont du mal à exprimer verbalement leur problème, leur mal-être....

L'art thérapie peut convenir aussi dans l'action à ceux qui n'évoluent plus alors qu'ils parlent aisément. La thérapie en surplace trouve ainsi une échappatoire intéressante. On peut ainsi imaginer également qu'il faut parfois mettre le maçon au pied du mur.

L'art-thérapie est utilisée souvent avec succès avec les grands malades qui expriment alors leur mal-être, leurs douleurs, leur état. On l'utilise aussi avec les toxicomanes, les alcooliques, les détenus ou les marginaux pour qui l'expression, la créativité, la production d'une œuvre ouvrent sur une reconstruction, une revalorisation d'eux-mêmes.

L'art thérapie c'est donc une nouvelle possibilité de voyage à la rencontre de soi. Et si on utilise parfois le dessin d'un enfant pour comprendre son mal être pourquoi ne pas se libérer dans l'expression pour mieux être compris tout simplement....

S'il faut faire un choix parmi les arts. Trouvons un art où nous pourrions aisément partir à la rencontre de nous-mêmes. Ainsi, il vaut peut-être mieux éviter un art dont l'accès sera plutôt source de difficultés créatives. Il faut trouver l'art du juste milieu, l'art qui permet au marcheur de marcher tout en se risquant à la course, au paresseux de paresser tout en se risquant à l'effort....Le mieux est donc de choisir l'art qui vous permettra de mieux vous rencontrer, de mieux vous explorer, de mieux vous partager et pourquoi pas de mieux vous révéler.

Arts plastiques...du soi entre les doigts

Dessin ou graffiti au téléphone,
peinture à vive allure ou minutieuse,
collage, déchirage, collage,
photographie de l'instant,
photographie de l'attente,
modelage, terre, modelage
divers...

on produit une œuvre ou un ensemble d'œuvre qui permet le regard à distance,
l'appréciation, la prise de conscience.

L'œuvre se charge des marques des problématiques de son auteur.

Ainsi comme le petit enfant qui par son dessin peut métaphoriser son mal être ou ses problèmes, chaque personne peut suivre le même cheminement.

Créer, observer, réfléchir, comprendre....

Théâtre, danse, conte sans s'en rendre compte :

Si dans les arts plastiques c'est la réalisation, l'œuvre qui prime, ces arts dynamiques, vivants, ces arts pleins d'énergies permettent non seulement de s'exprimer corporellement ou verbalement mais ils permettent le jeu tout en liant l'imaginaire à la réalité.

N'oublions pas que les contes ont été souvent utilisés dans la psychologie via leur interprétation. Ainsi, le conte lu, mimé ou inventé exorcise angoisses, deuils, peurs et frustrations. Amusez-vous à faire jouer le petit chaperon rouge à des petits ou des grands et vous verrez !

Quant à la danse, ne dit-on pas souvent que la danse est libératrice.

Mettant en jeu le corps et la parole, ces arts vivants permettent de jouer et de rejouer. On peut apporter, porter sur la scène beaucoup de choses. On peut se libérer de certains conflits, certaines difficultés.

L'improvisation et la fixation via la répétition sont des preuves ou des épreuves. La danse surprend car souvent dans sa spontanéité ou sa liberté elle permet au corps et à l'esprit de se rejoindre. Elle surprend parce que le corps peut nous paraître tout autre animé par une énergie que l'esprit libère.

Personnellement j'adore l'expression : « entrez dans la danse » elle suscite pour moi l'idée de offrez-vous, soyez-vous-même, ignorez les regards ou certaines conventions.

Quant au théâtre, combien de fois n'ai-je pas découvert combien il pouvait offrir un tremplin pour la dédramatisation, la libéralisation d'un mal être, d'un stress mais aussi d'une énergie insoupçonnée.

Marionnettes, masques, maquillage, clown ou autres création animées comme pourquoi pas les petits ou grands films ou dessins animés :

Toutes ces techniques qui permettent la création d'un écran permettent aussi l'expression de l'inconscient.

Quand un enfant manipule la marionnette, il donne la parole à des choses cachées, refoulées....

Le masque est libérateur, tel qu'il était utilisé par exemple dans la commedia d'el Arte il permet de se dépasser, d'être audacieux, on efface des barrières, on se libère, on se désinhibe.

Le maquillage est aussi très révélateur. Amusez-vous à observer des enfants qui se maquillent ! Les épaisseurs rejoignent parfois les expressions picturales !

Quant au personnage du clown, il est très souvent utilisé aussi en thérapie ou en introspection : quel clown avons-nous en nous ?

Le clown est source de jeu pour les émotions les plus vives, les plus secrètes aussi, les plus à fleur de peau ou de l'âme....

La réalisation de films ou de dessins animés même si cela touche aussi aux arts plastiques apportent une dimension libératoire. Tout comme l'écriture, le moi y tient une place importante.

Musique, voix, voies, essence

En philosophie, l'essence est la nature intime d'un être ou d'une chose.

La musique utilisée notamment en musicothérapie ne laisse personne indifférent. Elle a un pouvoir de mobilisation émotionnelle, elle ouvre à l'introspection, à la communication, à la créativité.

Qui ne se laisse jamais aller à pousser la chansonnette ?

Qui ne se fait jamais un petit délire autour d'un air connu, transformé à souhait....

Chanter sous la douche ? Pourquoi pas aussi au milieu des bois, dans un grand magasin....

La musique est aussi expression de notre humeur, de notre bien être ou mal être....

Elle peut accompagner l'activité et l'influencer.

Elle peut libérer nos sens tout comme elle peut nous plomber ou nous rendre plus léger que l'air.

Quoi d'autre ?

Je m'intéresse au **théâtre invisible** ou aux différentes manifestations d'expression collective.

Le théâtre invisible a été inventé en Amérique latine, à un moment où il devenait trop dangereux de militer de façon traditionnelle ouvertement.

On joue une scène au milieu de gens qui ne sont pas des spectateurs : dans la rue, la queue d'un cinéma, un restaurant, un marché, un train....

Ceux qui se trouvent là assistent à la scène par hasard et ignorent qu'il s'agit d'un spectacle.

Une flash mob, terme anglais traduit généralement par foule éclair ou mobilisation

éclair, est le rassemblement d'un groupe de personnes dans un lieu public pour y effectuer des actions convenues d'avance, avant de se disperser rapidement. Le rassemblement étant généralement organisé au moyen d'Internet, les participants ne se connaissent pas pour la plupart. Le terme foule éclair s'applique généralement seulement aux rassemblements organisés via des sociaux plus qu'à ceux organisés par des sociétés de relations publiques ou pour une « cascade publicitaire ».

Le **freezing** est assez étonnant aussi : des personnes restent immobiles plusieurs

Défi 28

Action

Activités Art thérapie

On forme à nouveau quatre groupes avec pour chaque groupe un art thérapeute.

1er groupe : arts plastiques

2ième groupe : théâtre, danse, conte

3ième groupe : marionnettes, masques, maquillage, clown...

4ième groupe : musique, voix, voies, essence...

On désigne à nouveau un observateur

Le 1^{er} groupe doit réaliser sur une affiche une série de graffitis au stylo bille tout en discutant autour de sujets proposés par l'Art thérapeute. Une couleur par participant. L'art thérapeute nous fera une interprétation de cette réalisation. Sujets : L'avortement, le destin, l'arbre, la peur, la réussite, la joie, la légèreté, l'enfance, l'obéissance...

Le 2^{ième} groupe doit recréer le conte du petit chaperon rouge en le portant sur scène et en y introduisant de la danse. L'art thérapeute s'occupera des interventions techniques : musique ou autre... Il nous fera une interprétation de cette re-création.

Le 3^{ième} groupe doit créer un spectacle où masques et marionnettes se rencontreront... les marionnettes seront créées à partir d'objets ou de vêtements (chaussettes)...pour les masques, on partira de cartons... Un clown interviendra aussi dans l'histoire dont le thème est la vieillesse d'un clown ou un clown devenu vieux, trop vieux... Le thérapeute tirera différentes observations de cette création et nous donnera une explication sur la dynamique du groupe et l'évolution individuelle de chaque participant.

Le 4^{ème} groupe doit mettre en voix une musique classique (à choisir parmi différentes propositions). Cette mise en voix proposera à chaque membre du groupe un moment d'expression en phase avec la musique. Ce moment d'expression pourra être en lien avec : les arts plastiques, le théâtre la danse et le conte, les marionnettes le masque, le maquillage...

L'art thérapeute nous donnera une interprétation quant au choix de la musique et quant au contenu de la prestation d'ensemble et individuelle.

Le plus !!!

Il sera demandé aux quatre groupes de produire avant le final une flash mob à laquelle tout le groupe y compris le thérapeute et l'observateur devront participer.

Défi 29

Voici un portrait chinois.

L'activité peut se dérouler en 4 temps.

Le premier temps est d'inviter chaque participant à compléter le portrait.

Le 2^{ème} temps est de partager le résultat en choisissant la manière (échange de feuilles, lecture à voix haute et tentative de reconnaissance...)

Le 3^{ème} temps est d'apporter un regard critique sur ce portrait.

Le 4^{ème} temps est de concevoir un autre portrait peut-être plus audacieux, plus drôle...etc.

Portrait chinois

Si j'étais un verbe ?

Si j'étais une saison ?

Si j'étais une fleur ?

Si j'étais un arbre ?

Si j'étais un des 5 éléments ?

Si j'étais un parfum de glace ?

Si j'étais une couleur ?

Si j'étais une période historique que j'aurais voulu vivre ?

Si j'étais un sport ?

Si j'étais une musique ?

Si j'étais un genre de film ?

Si j'étais le titre d'un livre imaginaire ?

Si j'étais un animal ?

Si j'étais un mot ?

Si j'étais une chanson ?

Si j'étais un héros de littérature ?

Si j'étais une invention ?
Si j'étais un fruit ?
Si j'étais un évènement ?
Si j'étais une heure de la journée ?
Si j'étais un défaut ?
Si j'étais une qualité ?
Si j'étais un vœu ?
Si j'étais une pièce de la maison ?
Si j'étais un métier ?
Si j'étais une odeur ?
Si j'étais un des cinq sens ?
Si j'étais un super pouvoir ?
Si j'étais un fantasme ?
Si j'étais un sujet de colère ?
Si j'étais un rêve ?

Défi 30

La journée de la gentillesse

Il existe une journée de la gentillesse.

Vous allez former quatre groupes et créer une boîte à idées commune aux quatre groupes.

Créer au moins dix idées pour cette journée en songeant à deux catégories : les idées réalisables collectivement, les idées réalisables individuellement.

Attention ces idées doivent être réalisables au sein ou aux alentours du lieu de retraite.

On peut passer d'idées demandant une grande implication à des idées inattendues voire surprenantes.

N'oubliez pas que la gentillesse peut se manifester par une action de courte durée.

Quand vos idées sont dans la boîte...nous allons pêcher une idée collective pour chaque groupe et une idée individuelle et ce donc, pour chacune et chacune d'entre nous.

Des idées

- décidez d'être souriant toute la journée
- décidez d'être courtois, attentif au bien-être de chacun.
- écrire à un ami perdu de vue ou un ami avec qui vous êtes en froid
- vous décidez d'assumer plusieurs tâches ménagères
- vous éliez la personne la plus gentille de votre groupe et ce via un vote anonyme

- organisez un « secret pal » copain secret. Essayez de savoir ce qui ferait plaisir à chacun de vos amis et le jour d'une fête de la gentillesse ou autre faites circuler judicieusement vos infos. Chacun saura quoi offrir à qui.
- envoyez une belle carte que vous aurez confectionné vous-même et ce à un ami ou à un inconnu.
- Un jour, décidez de prendre la parole devant tout un groupe pour dire combien vous vous sentez bien parmi eux...
- Créer un groupe qui une fois par semaine manifeste de façon très visuelle ou très audible sa gentillesse. Soyez précis dans le temps et vous verrez que vous serez attendus !
- Créer la minute quotidienne de la gentillesse et pourquoi pas vie les free hugs (câlins gratuits)
- Offrez des fleurs à une personne qui compte pour vous et ajoutez-y un petit mot...
- organisez chaque mois une journée « cacahuète » au sein de votre classe ou de votre groupe.
- Si vous rencontrez un mendiant, plutôt que de lui offrir une pièce offrez-lui un croissant et pourquoi pas discuter avec lui tout en partageant ce repas improvisé.
- Reconsidérez les professions qui vous entourent...du facteur à l'éboueur, ayez de la considération pour tous...et pourquoi pas à l'occasion collez sur la boîte aux lettres ou la poubelle un post-it : « bonne journée ! » ...

Défi 31

Les treize commandements

Les piliers d'une vie

Pour savourer ce texte écrit par un anonyme comme il le mérite, je vous propose de trouver votre réponse à chacune des propositions ci-dessous.

Le plus grand handicap...

Le plus beau jour...

La chose la plus facile...

La plus grande erreur...

Le plus grand défaut...

La plus grande distraction...

La pire banqueroute...

Les meilleurs professeurs...

Le plus grand besoin...

Le plus bas sentiment...

Le plus beau présent...

La plus grande connaissance...

La plus belle chose au monde...

Vous pouvez en inventer d'autres et créer les 15 ou les 20 commandements.

Exemple : Le plus bel endroit où vivre, la plus belle chose à dire à un ami, le plus beau cadeau...

Défi 32

On s'était dit rendez-vous dans dix ans...

Chaque membre du groupe reçoit ou choisit la profession qui se rapproche le plus de ce qu'il aimerait faire plus tard.

Vous nous jouez vos retrouvailles. Qui êtes-vous devenus à travers cette profession et au bout de dix ans.

Pour chaque groupe, une énergie ou une ambiance générale est donnée

- 1^{er} tout va bien
- 2^{ième} malaise
- 3^{ième} investissement
- 4^{ième} envie d'autre chose
- 5^{ième} pas grand-chose à dire

Profession :

infirmière, mère au foyer, actrice, banquière, Pdg, institutrice

Chômeur, directeur personnel, mannequin, clown, chirurgien, avocat
Vétérinaire, madame pipi, chanteuse, coach sportif, dresseur de chien,
romancière
Prof, militaire, caissière, chercheur, artisan,
Politicien, garagiste, secrétaire, boucher, bonne sœur...

Défi 33

Jeux de listes

Sur un tableau à deux entrées sont représentés horizontalement des symboles

Un soleil : liste des choses positives qui me caractérisent

La lune : liste des choses qu'on aimerait réaliser avant de mourir

L'éclair : liste des choses qui me mettent en colère

La fleur : liste des choses petites ou grandes qui me rendent heureux au quotidien

Le 2 : liste des choses que je suis prêt à faire pour l'autre

Le ? : une liste de mon invention.

Verticalement sont écrits les prénoms des participants. Selon le nombre, on peut réduire les choses à indiquer et leur demander de choisir deux ou trois choses essentielles.

Après cela, on laisse chacun lire ce tableau et on échange librement

Défi 34

Défis à l'appel

On annonce les 4 défis aux participants.

Dans un premier temps on vise à ce que les participants soient répartis en quatre groupes de base et que chaque groupe corresponde à un défi.

Dans un 2^{ème} temps, on libère l'individualité en permettant à chaque participant de s'engager dans un 2^{ème} défi voire un 3^{ème}....

L'essentiel est que les participants lancent des appels pour ces défis à la pelle.

1^{er} défi le concours.

Quatre prix inconnus seront remis lors d'un concours.

Vous devez organiser ce concours en deux parties.

Une partie écrite et une partie orale. Vous pouvez créer une question subsidiaire tout comme vous pouvez permettre aux participants de participer plusieurs fois. Le tirage aura lieu à un moment bien précis de la retraite.

Vous établissez un règlement clair et précis de ce concours avant d'inviter les candidats intéressés.

2^{ième} défi L'écologie

Vous êtes un groupe de passionnés d'écologie.

A partir de documents ou de votre imagination. Vous préparez une animation intérieure ou extérieure afin de conscientiser Monsieur et Madame Tout le Monde à des problèmes ou des thèmes qui vous touchent.

3^{ième} défi La création littéraire

Une maison d'éditions fait appel à votre équipe afin d'animer une classe de 5^{ième} et 6^{ième} primaires autour de la création littéraire. Vous devez proposer une activité ou plusieurs où les élèves seront créatifs.

4^{ième} défi faites une place à la nature

Vous êtes un mouvement d'amoureux de la nature.

Vous fonctionnez de manière assez surprenante puisque vous vous manifestez dans différents établissements de manière non agressive afin de faire passer votre message : « faites une place à la nature ». Pouvez-vous nous concocter trois exemples de vos manifestations ?

Ces manifestations sont comme des spots publicitaires ou autres flashmob.

Le défi bis Chaque groupe organise un jeu où chaque vainqueur choisira un lot.

Défi 35

Ma nouvelle carte d'identité

Chaque participant est invité à compléter cette nouvelle carte d'identité.

Cela demande aussi des échanges.

Lorsque chacun a complété sa carte. On partage en choisissant une façon de le faire et on échange.

Je m'appelle...

Pour les autres, l'image que je reflète est :

Pour les autres, mes traits de caractère dominants sont :

Le groupe me décrit de façon poétique :

La phrase qui me correspond le mieux pour décrire :

L'amitié :

L'amour :

L'avenir :

L'image de notre groupe :

A chaque instant je deviens ! Je quitte un endroit, j'arrive dans un endroit, chez moi, ailleurs, autre chose m'attend.... Il est agréable de passer à autre chose alors je joue le jeu des trois vœux. Mes vœux en terminant cette retraite sont :

-

-

-

Je me souhaite bonne route, bonne chance, bonne aventure !

Je suis bien plus qu'une personne unique au monde.

Je suis un océan de valeurs, un ciel de dons, une terre de rêves, un feu de joies, un rocher d'où j'observe ce que j'ai fait, ce que je fais et ce que je ferai !

Je suis un artiste, artisan de bonheur !

Partage

« Vous êtes un groupe dynamique où tantôt se dégage entre certains une complicité franche. L'humour semble être la barrière de fleurs utilisée par quelques uns comme politesse. Les filles paraissent généreuses et vraies. Les différences existent mais ne semblent pas être des portes fermées parce que sans doute, vous donnez priorité aux ressemblances. Il y a aussi de la sensualité, de la timidité, de la tolérance qui enveloppe votre groupe.

Voici l'écorce...allons voir petit à petit les trésors qui se cachent dessous.

Jeux : -on invite les jeunes à effacer des mots de ce texte.

-on invite les jeunes à donner la meilleure définition du mot « amitié »

-on invite les jeunes à montrer ce que pourrait être en amitié le plus beau geste de tendresse.

-on invite les jeunes à montrer trois exemples où l'usage de la force est un usage ridicule.

-on invite les filles à offrir aux garçons une phrase positive puis aux garçons de faire encore mieux pour les filles.

Défi 37

Chaque participant est invité à compléter cette lettre.

Enfin, il choisira au hasard un destinataire dans l'annuaire téléphonique et enverra sa lettre en inscrivant son adresse d'expéditeur...

La suite...on verra !

Lettre à un ou une destinataire inconnu(e)...

A toi...

Moi qui t'écris, je suis...

Voici comment je vois le monde...

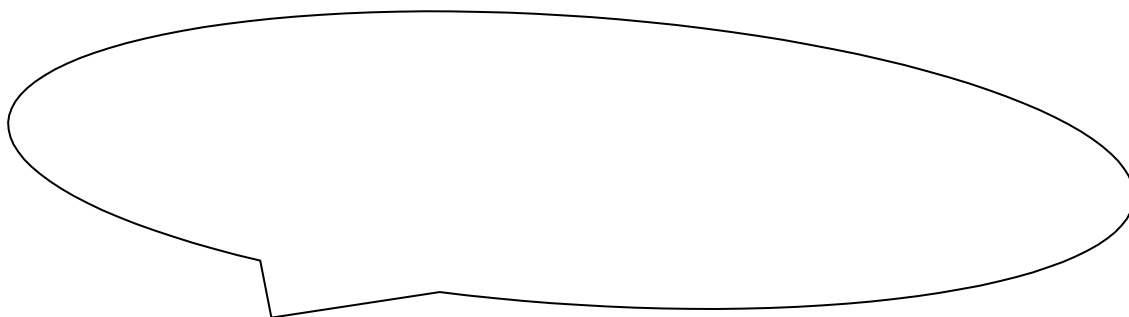
Voici comment je vois la vie, comment je vois ma vie...

Voici comment je vois l'avenir, comment je vois mon avenir...

Mais à toi,
Toi que je connais à peine, si peu, pas du tout,
Toi que je peux imaginer...
Je voudrais te dire...

Je voudrais te dire que...

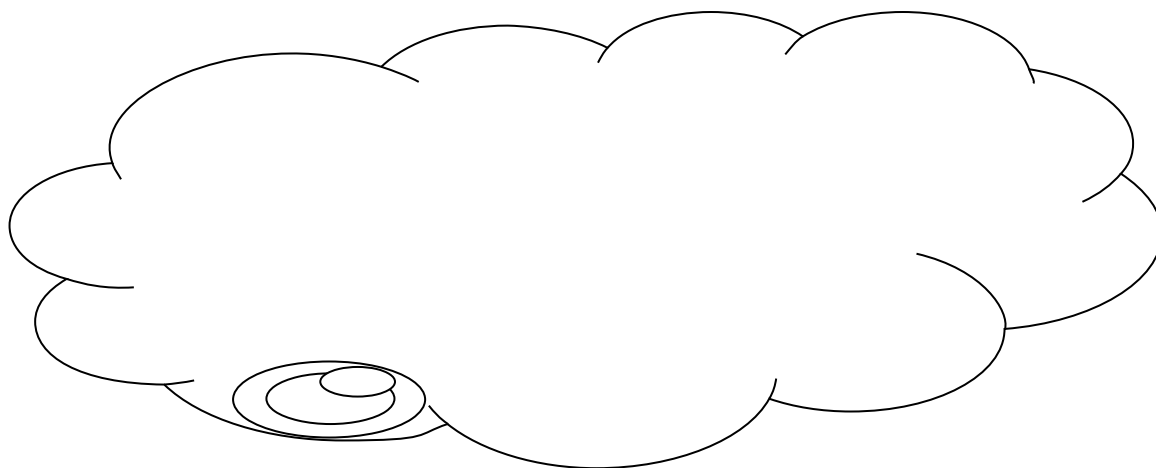
Mon message de vie est le suivant...



Voici 10 mots qui comptent pour moi...

A large, empty, rounded rectangular box, intended for writing 10 words that are important to the user.

Et enfin...



Je signe...

Defi 38

Le jeu de l'avion

Ce petit jeu est amusant surtout dans le cadre d'une dynamique groupe classe.

C'est l'occasion de voir la place que chacun occupe ou aimerait occuper dans le groupe. C'est aussi l'occasion pour certains d'informer le groupe de leur ressenti.

En effet, même si cela apparaît sous la forme d'un jeu, il est clair que chaque participant peut laisser clairement transparaître sa situation ou sa position dans le groupe classe. Cela permet aussi de communiquer des informations du genre : --voici comme je me sens dans le groupe.

-J'ai la capacité de...

Au fil du jeu, l'animateur doit exceller pour faire réfléchir les participants. Il les invite aussi à verbaliser.

Pourquoi te places-tu là ?

Il peut aussi faire réfléchir le groupe : êtes-vous d'accord avec le choix de votre camarade ?

Qu'avez-vous envie de lui dire ?...

Le plan

	2 ^{ème} classe			p
				a
	2 ^{ème} classe			s
		1 ^{ère} classe	5.Médecin corps	s
4. Hôtesse Loisirs	2 ^{ème} classe			a
				g
2.Copilote	2 ^{ème} classe			e
				r
9. terroriste positif		10. Passager surprise	7.mécano	8 -
				c

1 pilote

2^{ième} classe

3. Hôtesse Vie

2^{ième} classe

1^{ère} classe

6. Psychologue

2^{ième} classe

2^{ième} classe

I
a
n
d
e
s
t
i
n

consignes :

Il n'y a pas d'importance dans l'ordre des places...

On sait qu'il y a plusieurs places mais on peut occuper à deux la même place.

Au signal, les élèves vont se placer dans l'avion.

On observe et on fait les commentaires.

L'animateur s'amuse alors à faire des interprétations.

Ainsi, il arrive souvent que celui ou celle qui se place à la place du pilote soit le délégué ou la déléguée de classe.

Le passager clandestin est parfois aussi celui ou celle qui semble ne pas trouver sa place dans le groupe soit de par son comportement ou son style ou sa discrétion.

Défi 39

Come one two tapel ?

Ce défi autour des prénoms est très passionnant !

On demande à chaque participant d'écrire son prénom sur une grande feuille ou sur un tableau.

On pose ensuite trois questions à chacun.

Sais-tu pourquoi tes parents t'ont appelé comme cela ?

Crois-tu que les prénoms influencent la vie de ceux qui les portent ?

Si tu avais pu choisir ton prénom comment t'appellerais-tu ?

Défi 40

A tu et à toi

Les participants sont invités à se placer en file selon leur date de naissance soit du plus jeune au plus âgé ou l'inverse. On peut trouver d'autres manières de créer la file ou de l'ordonner.

Chaque participant va recevoir un petit texte.

Il le découvre seul et reçoit pour consigne :

C'est comme un arbre que je viens de te donner et je voudrais que tu puisses en faire quelque chose. Comme un arbre qui va peut-être porter des fruits.

Il reste à observer...

Tu n'es qu'une chose infime dans l'immensité de l'univers
Mais ton pouvoir est d'être à la hauteur
Du beau, du vrai, du juste...

Tu as le pouvoir de semer le bonheur
Tu as aussi le droit de le récolter
Tu as surtout le devoir de le partager...

Tu marcheras toujours sur les traces d'un autre
Pourvu qu'un jour
Ce soit pour venir à ta rencontre...

Tu es certain que parfois tu doutes
Alors ne doute jamais
D'être souvent sûr de toi...

Tu voudrais donner un sens à ta vie
Commence par donner sens à la minute qui suit...

Tu es poussé à la réussite
Mais avances-tu avec un casque ou des ailes ?

Tu as un sixième sens : le deviner
Utilise-le à volonté...

Tu es un livre aux mille pages
Tu voudrais parfois en effacer
Sois donc chaque matin
Une page blanche pour les mots des autres...

Tu n'aimes pas la leçon
Fais ton devoir de ne pas en donner...

Tu es toujours le numéro un pour quelqu'un
Un zéro pour ceux qui ne savent pas calculer...

Tu es la ligne d'horizon de ceux qui t'aiment
Trace ta route dans les droites
Amuse-toi dans les courbes
Fais le point à chaque point
Ne sois pas logique dans les obliques
Reconstruis-toi dans les brisures
Tu tiens la terre et le ciel ...

Tu es ta première maison
Ta tenue en est la façade
Ta voix en est le seuil
Ton humeur en est le paillason
Tes yeux en sont les fenêtres
Ton cœur en est la porte...

Tu es une étincelle dans la joie des feux d'artifice
Tu es la goutte d'eau
Dans les larmes des incendies...

Tu seras toujours la pièce manquante d'un puzzle
C'est pourquoi il peut être parfois
Très agréable de te disperser...

Tu es fabricant de rêves
Sois aussi inventeur de possibles !

Si tu existes aussi dans le malheur
Tu existeras davantage dans le bonheur
Il y a ta vie avant la mort...

Tu es à l'âge de la royauté affirmée ou secrète
Tu es l'auteur de ton tout proche livre de vie...

Tu es aux commandes de ton vaisseau
Qu'il ne soit ni fantôme, ni ennemi
Qu'il soit vaisseau d'un flux et d'un reflux
De bonheur infini...

Tu es la plus belle rencontre à vivre
Et si ton miroir ne te l'a pas dit
C'est qu'il est encore trop petit !

Tu n'aimes pas les étiquettes
Et tu as raison
C'est quand on les décolle
Que la vie prend son envol...

Tu es la propre piste de ton propre cirque
Toi seul connais la liste de tes numéros
Et la valeur de tes bravos...

Tu te déclines à tous les temps
Mais applique-toi
Au mode indicatif présent...

Tu es ta propre charte de vie
Toi seul connais tes dix commandements...

Tu dois te dire :
Deviens absolument ce que tu dois devenir...

Tu es un ange tombé du ciel
Quand il pleut
C'est que tu manques à quelqu'un
Quand il neige
C'est pour te rappeler que tu n'es que poussière
Ou que tes plumes servent déjà
A d'autres écritures...

Tu peux le plus
Tu peux le moins
Mais ne sois jamais satisfait
Du plus ou moins...

Tu es de passage
Tu vas d'un pas sage
Tu vas d'un pas fou
Tu vas d'un pas flou
L'important
Est que tu ailles bien...

Si tu crois parfois marcher dans le désert
C'est que tu marches en toi
Il faut parfois être au puits de son âme
Avant d'être source de bonheur...

Tu es comme le brin d'herbe
Tu portes le monde
Sur la pointe de ta folle et verte liberté...

Tu dois parfois te laisser apprivoiser par la peur
Plutôt que de la redouter...

Sache que si l'eau rendait beau
Il n'y en aurait jamais assez
Pour tout le monde...

Tu es unique au monde
Et le monde t'appartient
Fais-en ton jardin de jeu
Fais-en ton jardin de je peux
Fais-en ton jardin de vœux
Fais en ton jardin de je peux mes vœux...

Défi 41

Arts d'action 1

Liste d'arts d'action

10 arts dont :

- 1.La sculpture et l'architecture
- 2.Le dessin
- 3.La peinture
- 4.La musique
- 5.Le mime et la danse
- 6.La littérature
- 7.Le cinéma et la photographie
- 8.La radio et la télévision
- 9.La bande dessinée
- 10.Les jeux vidéo

Avec la pâte à modeler réalise une copie de la statue de la Liberté

Dessine ton avatar

Cite un grand peintre et parle nous d'une de ses oeuvres

Quel est ton chanteur préféré ou chanteuse préférée ? Chante nous un extrait d'une de ses chansons.

Peux-tu nous mimer une scène drôle ? Peux-tu danser 30 secondes sur une musique au choix ?

Peux-tu nous parler d'un livre ou d'un article que tu as lu récemment ?

Quel est ton film préféré et pourquoi ?

Quelle est ta bande dessinée préférée ? Peux-tu nous apprendre des choses par rapport à cette BD ?

Si tu devais concevoir un jeu vidéo, comment serait-il ?

Défi 42

Arts d'action 2

Liste d'arts d'action

10 arts dont :

- 1.La sculpture et l'architecture
- 2.Le dessin
- 3.La peinture
- 4.La musique
- 5.Le mime et la danse
- 6.La littérature
- 7.Le cinéma et la photographie
- 8.La radio et la télévision
- 9.La bande dessinée
- 10.Les jeux vidéo

Avec la pâte à modeler réalise une copie de la tour Eiffel

Dessine l'enfant que tu étais

Invente une nouvelle technique de peinture et parle nous en

Quel est ton groupe préféré ? Chante nous un extrait d'une de ses chansons.

Peux-tu nous mimer l'ennui et Peux-tu danser 30 secondes la folie ?

Peux-tu nous parler d'un texte, une phrase, un poème, un slogan qui te touche ?

Quelle est ta série préférée et pourquoi ?

Quelle est le héros ou héroïne de BD qui t'inspire ? Peux-tu imaginer une nouvelle aventure pour ce héros, cette héroïne ?

Si tu devais créer un jeu vidéo sur l'école, comment serait-il ?

Défi 43

Etes-vous un éveillé ou un « s'endormant » ?

A partir de la métaphore de la grenouille et de l'eau chaude (« Plonger une

grenouille dans l'eau chaude et elle en sortira d'un bond mais si vous posez la grenouille dans l'eau froide et que, progressivement, vous faites monter la température, la grenouille restera dans l'eau et y mourra... »)

On répartit les participants en 4 groupes.

1er défi : Chaque participant répond individuellement sur une feuille de papier. Pouvez-vous nommer 3 choses de la vie actuelle qui vous font bondir ?

Pouvez-vous nommer 3 choses qui à la longue feraient de vous un « s'endormant » ?

Pouvez-vous nommer 3 choses qui ne vous éveillent même plus, vous laissant dans l'indifférence totale ?

2ème défi: partagez vos relevés et commentez.

3ème défi : pour vous quelle serait la société idéale :

- pour les 12-18 ans
- pour les 18-60 ans
- pour les 60 ans et plus... ?

4ème défi : pourriez-vous trouver une métaphore qui illustre ou qui soit en lien avec le sens de la vie ?

Défi 44

Brainstorming créatif

Matériel : des chaises (une par participant)

On répartit les participants en 4 groupes.

1er défi : Créez trois jeux dynamiques coopératifs ou non en utilisant ce matériel unique.

2ème défi : Partons d'une petite histoire : « Deux voyageurs vont se croiser quand soudain ils aperçoivent en même temps une pièce sur le chemin. Comme ils n'ont aucune envie de se battre mais que cette pièce leur serait bien utile, ils vont trouver ensemble un accord. Attention cette pièce ne peut se partager et surtout il n'y a aucune banque, aucune maison, aucun voisin car ces deux voyageurs sont sur une route au milieu de nulle part.

Les duos créés dans les groupes devront donc faire preuve de créativité.

3ème défi : le défi géométrique.

Chacun des 4 groupes reçoit une façon de placer les chaises dans l'espace :

- en cercle
- en carré
- en triangle
- en dispersion

Chaque groupe cherche alors une activité collective à partager dans cet espace

défini.

4Ième défi : Le cercle des anonymes.

On place les chaises en cercle et on se plonge dans la peau d'anonymes.

Adultes Anonymes...ou Ados Anonymes.

Il reste à ajouter la troisième partie comme par exemple :

Adolescents Amoureux Anonymes, Adultes Artistes Anonymes...

On joue alors la rencontre hebdomadaire où chacun doit prendre la parole.

Défi 45

La juste relation

Les participants sont répartis en 4 groupes.

Ils reçoivent la petite histoire suivante.

« Il était une fois un homme appelé John qui souhaitait bâtir sa maison au milieu d'une magnifique clairière. Cet homme ne savait pas grand-chose de la construction, or, voilà que vint à sa rencontre un homme appelé Jack qui habitait à quelques lieux de là et qui quelques années auparavant avait mis en chantier le même projet.

Jack se montra bienveillant avec John, lui prodiguant des conseils issus de son expérience de bâtisseur. John qui avait une personnalité que l'audace portait à entreprendre tout à sa manière n'écoutait pas les conseils de Jack qui se montrait indulgent. La construction de la maison de John présenta bien vite des problèmes. Jack ne savait plus comment aider John car il savait que celui-ci ne l'écoutait pas. Cela le rendait malade de voir son ami s'épuiser dans des travaux inutiles... »

1er défi : « Comment imaginez-vous la fin de cette histoire ? »

2ième défi : « Comment établir une bonne relation avec l'autre sans entrer dans de la complaisance ? »

3ième défi : « Les participants écrivent leur prénom sur un morceau de papier. Les morceaux rassemblés, on crée au hasard des duos. Chaque duo va se rencontrer et devoir trouver trois points de complémentarité. Exemple : John est très habile manuellement et Jack sait réaliser des plans précis pour les réalisations de John...

John sait chanter et Jack joue très bien de la guitare.

4Ième défi : chaque duo présente au moins un point de complémentarité aux autres participants.

Défi 46

Notre, votre, leur, nos valeurs

Les participants sont répartis en 4 groupes.

Parmi une liste de valeurs (voir liste), chaque groupe choisit 4 valeurs.

1er défi Créer un sketch ou une saynète où seront mises en jeu les 4 valeurs choisies.

2Ième défi Répondre aux 3 questions :

- Quelle importance avaient ces valeurs autrefois ?
- Quelle importance ont ces valeurs aujourd'hui ?
- Quelle importance auront ces valeurs demain ?

Echangez.

3Ième défi En tant qu'ados ou adultes, certaines valeurs ont sans doute plus d'importance. Trouvez une façon de vous accorder et définissez votre liste de 10 valeurs. Vous pouvez utiliser la liste jointe mais vous pouvez également ajouter d'autres valeurs.

Comparez vos listes et tirez quelques constats.

4Ième défi Voici 3 citations anonymes.

Echangez, commentez, nuancez, partagez aux autres groupes.

« La valeur du coeur vaut bien plus que la valeur de l'or »

« Il y a une seule valeur à défendre à travers nos apprentissages : la liberté »

« C'est face à la montagne qu'il va gravir que l'homme donne du sens à ses valeurs mais lesquelles glisse t'il dans son sac à dos ?

Défi 47

Création en Ravel

Le Boléro de Ravel dure plus ou moins un quart d'heure.

Dans un premier temps, les participants répartis en 4 groupes disposent de quoi dessiner ou écrire avec idéalement des grandes feuilles (minimum format A3).

Boléro de Ravel 1 pour 1er défi

Chaque participant va l'écouter en faisant ce qu'il veut. (on ne doit pas rester assis et on ne doit pas nécessairement dessiner, écrire...)

Boléro de Ravel 2

On retire le matériel et cette fois chaque groupe va devoir envoyer au moins un de ses membres vers un des 4 ateliers suivants :

-Ecriture

- Peinture
- Dessin
- Modelage

2ième défi : Chaque groupe est invité à créer une oeuvre collective où on tente de coopérer avec bien entendu la liberté de se laisser guider par un maître créateur inspiré.

Boléro de Ravel 3

On reforme les groupes de départ.

Cette fois chaque groupe va disposer d'objets de toutes sortes. On peut même rassembler des objets présents dans la pièce ou dans les autres pièces.

L'animateur peut aussi apporter des objets différents, inhabituels.

Poupées, voitures, casseroles, outils...

3ième défi : chaque groupe est invité à créer une oeuvre liée au théâtre d'objets inspirée ou non du Boléro.

Boléro de Ravel 4

4ième défi : C'est le temps des présentations. On commence par les 4 oeuvres de théâtre d'objets puis par les réalisations collectives et s'il y en a eu, les créations individuelles du 1er défi.

Défi 48

Qui peut le plus peut le ...mieux !

Petite histoire pour les participants répartis en 4 groupes.

« J'avais dessiné sur le sable, un cercle parfait. Enfin, je pensais qu'il était parfait car qui aurait pu mieux faire sinon le soleil lui-même »

1er défi chaque groupe va choisir son champion du cercle. Ce participant doit pouvoir tracer un cercle parfait avec un crayon ou un feutre et ce, sur un plan horizontal ou vertical. Les 4 champions s'affrontent...

2ième défi chaque groupe crée la liste des choses que les participants font le plus souvent et la liste de ce que les participants font le mieux.

Exemple : sans doute les participants vont ils relever le fait qu'ils parlent souvent mais « parler » est-ce ce qu'ils font le mieux ?

Comparez les listes et tirez quelques constats

3ième défi Chaque groupe reçoit le même matériel : des vieux journaux, une grande feuille (idéalement une affiche) et de la colle et rien d'autre.

Il faut maintenant créer une oeuvre pour illustrer la phrase : « Qui peut le plus peut le mieux... » puis l'exposer et échanger.

4Ième défi Chaque groupe va choisir un thème parmi les thèmes ci-dessous mais peut aussi choisir un autre thème.

- Les jurons
- Les compliments
- Les sauts
- Les saluts
- Les rires
- Les grimaces

A partir de ce thème, il faudra d'abord produire le plus et surtout tenter d'atteindre le mieux. Le plus sera quantifiable et donc mesurable. Le mieux sera laissé à l'appréciation du public.

Défi 49

Jolie fin mais de quelle histoire ? !

Les participants sont répartis en 4 groupes

L'animateur propose une ou plusieurs fins d'histoires à chaque groupe selon le nombre de participants. Idéalement, chaque groupe reçoit au hasard sa fin d'histoire. Le défi créatif repose sur tout ce que les participants vont tenter de reconstruire à partir de la fin du récit. Qu'a t'il bien pu se passer ? Comment le groupe va t'il présenter ce qu'il s'est passé avant ?...

L'animateur peut nourrir la créativité en proposant des pistes variées.

On peut tout théâtraliser mais pourquoi pas aussi surprendre le public en passant par d'autres formes comme le théâtre d'objets, la bande dessinée, le slam à plusieurs voix...

Un temps de créativité peut être imposé mais pas nécessairement.

1^{ère} fin

Malcom embrassa une dernière fois Georgia sur le front. Elle savait bien qu'elle ne le reverrait plus jamais. Sa sœur, Sarah, la prit dans ses bras et la consola. Dans son fauteuil pépé tenait fermement son fusil et se demandait ce qu'il pourrait encore bien leur arriver maintenant que la maison était criblée de trous. Malcom voulut dire un mot mais aucun son ne sortit de sa gorge sèche. Il sortit sans se retourner et laissa le soleil lui baigner le front. Dehors, la rue était déserte. Malcom fit un pas puis un autre et depuis il marche encore.

2^{ième} fin

Jitch regarde Evona qui ne quitte pas le prêtre des yeux. Le prêtre lui murmure :

pourquoi moi ? ! Evona ne dit rien. Elle ouvre la bouche et ferme les yeux. C'est le signal. Jitch sort son arme et sans hésiter abat El padrino puis il fonce aussitôt hors de l'église tandis que tout le monde s'affaire autour d'El padrino. Il est mort. Evona se lève et sort silencieusement. Personne ne fait attention ni à elle, ni à son sourire narquois qui étire sa vengeance jusqu'au coin de ses yeux.

3^{ième} fin

Les trois femmes montent dans le bus qui démarre quittant la ville pour la campagne. Complices, elles regardent le chauffeur qui les reconnaît.

-Alors quoi de neuf mesdames ? ! leur lance t'il en souriant.

Hélène répond la première

-Nous avons réussi !

Le chauffeur est stupéfait.

-Vous avez réussi ? !

Eva lui montre son sac rempli de billets !

- Si tu veux on t'achète le bus !

- Mais il n'est pas à moi !

- On le sait patate mais fais descendre tout le monde et avec un million de dollars tu pourras l'oublier ton bus !

Julia regarde ses amies en riant et lance

-Hé les filles ! Et si on s'offrait un chauffeur de luxe ? !

Excellente idée !

Le chauffeur fait descendre tous les passagers ! En guise de dédommagement les trois femmes leur distribuent quelques beaux billets verts.

Quelques instants plus tard, le soleil couchant éclaire le bus qui traverse à toute allure la campagne. Le chauffeur chante que demain est toujours un autre jour.

4^{ième} fin

Le chien venait de rompre sa chaîne. Epuisé par tant d'efforts, il fit un demi-tour comme s'il voulait constater les dégâts occasionnés par cette soudaine liberté.

John en profita alors pour ramasser son ballon tellement précieux.

Il le leva comme une coupe de la finale qu'il venait de rejouer sous les applaudissements silencieux de ses amis.

Défi 50

Chaise musicale infinie

Si nécessaire, on rappelle aux participants le déroulement du jeu classique de la

chaise musicale.

On organise une partie.

On divise ensuite les participants en 4 groupes.

1^{er} défi : les groupes cherchent au moins 3 façons différentes de jouer à ce jeu et ce, sans ajouter un autre matériel.

Les groupes présentent leur version. En cas de trouvailles identiques, on commencera à jouer sur base des trouvailles uniques.

2^{ième} défi : on crée 8 groupes. Les participants cherchent au moins deux nouvelles façons de jouer. Cette fois, l'ajout d'un matériel est possible.

A nouveau, on présente les versions. En cas de trouvailles identiques, on commencera à jouer sur base des trouvailles uniques.

3^{ième} défi : Les participants se retrouvent seuls. Au signal, chacun cherche une nouvelle façon de jouer et ce, avec ou sans ajout de matériel, sans oublier que l'imagination est sans limite. Le premier à avoir trouvé l'annonce bien fort à tout le monde avant de présenter sa trouvaille. On répète le procédé trois fois.

4^{ième} défi : une dernière partie est organisée : chaque fois qu'un participant est éliminé : il va écrire une pensée positive destinée au futur vainqueur. On procède ainsi jusque la fin du jeu. Le vainqueur reçoit son cadeau et fait un petit discours de remerciement.

Défi 51

L'abribus ou le banc de gare

Les participants sont répartis en quatre groupes qui vont relever le défi tour à tour. Ce défi est un jeu de création verbale, un jeu de langage bref de communication involontaire.

Tour à tour les participants de chaque groupe viennent s'installer sur leur siège. Les sièges sont placés l'un à côté de l'autre face au public composé par les autres groupes.

Défi 1 : Parole libre

Une fois qu'ils sont tous installés, le premier en partant de la gauche dit une phrase qui doit servir de tremplin pour la phrase du second et ainsi de suite.

Le but étant de se mettre à parler sans trop (idéalement plus du tout) réfléchir. On créera ainsi un rythme qui force le langage fluide et créatif.

On peut demander aux participants spectateurs de noter des choses qui leur semblent intéressantes.

Défi 2 : Parole dirigée

Chaque groupe représente un rassemblement de personnes en aveux, en confidences, en présentation. Chacun devient alors un personnage (un enfant qui avoue une bêtise, un sportif qui avoue son dopage, un politicien qui présente son programme, un comédien donnant un interview...). Les autres participants peuvent alimenter la liste de personnages.

Défi 3 : Les passages.

Imaginons que ce soit la sortie du métro ou de la gare ou d'un quelconque lieu de passage.

Tour à tour, les participants de chaque groupe viennent s'installer sur les chaises. Les autres vont jouer des passages de personnages en tous genres. Il n'est pas obligatoire d'être bavard et surtout il est conseillé de passer tour à tour comme un défilé de personnages amusants et surprenants.

Défi 4 : L'histoire

Chaque groupe va jouer une courte histoire qui se passera autour de l'abri-bus mettant en jeu séparément ou non des enfants, des adolescents, des adultes et des personnes âgées.

Pour vous aider : voici un exemple : sur le banc de l'abri-bus, il y a tous les petits vieux du home qui attendent le bus. De l'autre il y a la bande de Bébert, des ados rebelles qui font les malins autour de leur chef Bébert le petit caïd du coin. Ils attendent aussi leur bus qui arrive en premier lieu. C'est à ce moment que Bébert est poussé hors du bus par ses potes hilares. Bébert se retrouve seul face à des petits vieux revanchards.

Défi 52

Enfants de Pub

Quoi que l'on dise, quoi que l'on fasse, un jour ou l'autre nous avons été touchés par une publicité.

Aujourd'hui, les participants vont se mettre dans la peau de grands publicitaires à la créativité tourbillonnante.

Les participants sont répartis en 4 groupes.

1er défi : Chaque groupe dispose du même matériel : affiches, vieux journaux, magazines, feutres, crayons, ciseaux, colle...etc.

Tous les groupes ont le même temps donné pour créer une affiche publicitaire autour d'un produit existant ou non. On soigne le slogan, on soigne l'image et surtout on met la main à la pâte pour relever ce défi.

Les groupes s'accorderont pour élire la meilleur pub.

2ième défi : Chaque groupe va recevoir le nom d'un produit dont il faudra vanter les mérites à travers trois spots télévisés différents car ils s'adressent à des heures différentes à un public différent.

17h le tout public et essentiellement les enfants de 2 à 6 ans

20h la famille

23h les grands ados et les adultes

Les produits : Milkcon la boisson des champions – Cocosula le choco des lèves-tôt
Pitsi jeans, le futsal au poil ! - Kidétouffe le shampoing malin.

3ième défi : Pas de doute, la pub a besoin de plus en plus de place.

Il y a longtemps, on regardait un film ou un feuilleton du début à la fin sans coupure et si coupure il y avait, on voyait apparaître à l'écran un panneau « interlude ». Aujourd'hui le même film ou le même feuilleton sont coupés plus d'une fois du début à la fin.

Quel groupe nous rendra le mieux ce qu'il en sera dans 10 ans ?

Amusez-vous !

4ième défi : Et maintenant revenons à notre matériel ! Les groupes vont créer une publicité dépassant la mise en valeur d'un produit. Ils vont créer une publicité pour un état comme par exemple « le bonheur », un sentiment, une émotion...etc.
Cette publicité sera double : une image avec un slogan et une pub animée.
Bien entendu, à tout moment, les échanges sont bienvenus.

Défi 53 Team building aux quatre vents

Je vous propose un défi à vivre entre compétition et coopération.
La durée risque d'être plus importante. Il est donc essentiel de pouvoir organiser ce défi en plusieurs temps idéalement sur une journée.
C'est un grand défi qui se vivra en grande partie à l'extérieur.

Pour commencer, chaque participant reçoit une invitation au défi qui sera la première page d'un carnet de route à utiliser tantôt pour des défis précis tantôt pour noter des choses librement.

L'invitation

Bien à toi,

Nous partons ce matin

Nous partons sur le chemin.

Bien au-delà de la marche,

ce qui compte c'est que nous allons tous partager !

Ainsi tantôt, tu seras seul, tantôt tu partageras du temps avec un partenaire ou plusieurs.

Pas question de parler d'épreuves ou de défis...nous dirons des temps.

1er temps ou 1er défi le portrait

Nous formons des duos ou des trios
chaque participant choisit un autre et réalise son portrait.

Il peut choisir :

-le dessin (caricature, réalisme,...)

-les mots (portrait verbal, définition du dictionnaire, acrostiche...)

2ième temps ou 2ième défi la photo

Avec quatre bouts de bois et du fil, réalise un cadre
puis trouve dans le paysage qui vous entoure une photo ou un tableau à montrer à tous vos partenaires.

Pour cette photo, le cadre peut être posé sur le sol ou placé à un endroit où se fixe l'image mais on peut aussi le tenir entre les mains.

3ième temps ou 3ième défi

Le petit discours

le petit discours

Tout le monde connaît la minute de silence notamment celle qu'on accorde au soldat inconnu...

trouvez un petit socle (idéalement un souche...)

donnez-vous trois minutes de réflexion et si besoin, isolez-vous...enfin prenez tour à tour la parole pour un discours au thème ou sujet libre

Surprenez vous !

4ième temps ou 4ième défi

temps de pause collation

On forme quatre groupes

le 1er doit installer la collation tout en préparant l'accueil des convives

(est-ce que chacun aura de la place, avec quel confort, comment serons-nous assis ?...)

le 2ième composera une chanson sur le thème du partage ou de la nourriture, de l'eau, du chocolat...

le 3ième formera l'orchestre nature et nous jouera un morceau de sa composition

(siffler sur un brin d'herbe coincé entre les pouces, frapper sur une vieille souche

(pas un participant hein!) frotter des pommes de pin, imiter le cri du hibou assis sur une feuille de houx

le 4ième fait la pause en réfléchissant à un petit jeu de reprise post-collation.

5ième temps ou 5ième défi

Jeu de reprise

Pour ce jeu de reprise, on vise à reprendre du tonus. On peut par exemple demander aux participants de se ranger en file du plus jeune au plus âgé ou selon un critère plus précis. Dès que le groupe a répondu à la demande, un des participants peut proposer une autre manière de se ranger.

6ième temps ou 6ième défi

petite marche duotée, triotée philosophée

« Si »

Tout en marchant répondez librement à cette première supposition :

Si je gagnais un million d'euros...et puis, à vous d'en proposer d'autres.

7ième temps ou 7ième défi

L'arrivée à destination le repas et le temps libre

Chaque participant reçoit une fiche et de quoi écrire ou dessiner. Avant d'entamer le repas et de profiter de son temps libre, chaque participant est invité à illustrer comment il se sent à ce moment précis de l'activité ou de la journée...

L'animateur invitera chacun à être attentif à tout ce qui pourrait se passer durant ce temps de pause.

8ième temps ou 8ième défi Le journaliste

Au bout de cette pause organisée librement, invitez-vous à un temps de réflexion et d'écriture.

Indiquez quelque chose qui vous a marqué durant ce temps de pause repas chose sérieuse ou amusante...ensuite partagez vos pensées.

9ième temps ou 9ième défi Les alphas et les omégas Totemfaction

Depuis la nuit des temps, l'homme a souhaité laissé des traces de son passage sur terre.

Aujourd'hui, en récoltant des éléments lui appartenant la nature vous invite à ériger des totems et ce, sans la blesser (n'arrachez pas des branches, n'arrachez pas des fleurs...)

Invitez alors l'autre groupe à découvrir votre totem.

10ième temps ou 10 ième défi le retour

Avant de se remettre en groupe pour une marche sans attente, formons un grand cercle et prenons le temps comme le faisaient les indiens d'Amérique

de pouvoir faire silence et de fermer les yeux...

Enfin, laissez la place au fou rire

riez tout seul, riez à deux, à trois...riez tous ensemble

et si les larmes vous viennent alors vous êtes bien prêts à reprendre la route sinon ce n'est pas grave

la route vous accueillera de toute façon.

11ième temps l'arrivée

Vous voilà face à la dernière page
dessinez ou écrivez tout ce qui vous passe par la tête...
votre sentiment actuel, vos impressions...
laissez-vous le temps
avant de prendre celui d'écrire le mot
FIN

Défi 54

Le jeu des post-it

Ce défi se vivra tantôt individuellement, tantôt en duos ou en groupes mais toujours dans un esprit de coopération général.

Attention, ce défi demande la préparation de matériel et nécessite qu'un ou plusieurs participants plus âgés (animateurs) prennent en charge l'organisation.

1Er défi :les caractéristiques positives

Chaque participant reçoit des post-it.

On tire au hasard le prénom d'un des participants.

Les autres doivent écrire sur leur post-it une caractéristique positive pour la personne choisie.

Quand c'est fait on colle dans le dos de cette personne les post-it puis on passe au deuxième participant et ainsi de suite.

Quand tout est fait, un animateur désigné passe derrière chaque participant.

A tour de rôle, chaque participant doit annoncer les caractéristiques qu'il pense avoir reçues. On vérifie avant de les rassembler et de les conserver.

2Ième défi : les épreuves ou actions

Sur des post-it de couleurs se trouvent des demandes précises.

Ces demandes sont des invitations à la création ou à l'action ou encore à des prestations.

Le jeu se déroule en duos et en deux parties.

1Ère partie

Les duos présentent tour à tour.

Chaque participant se voit coller dans le dos des post-it.

Au signal, le duo se forme et sans décoller les post-it on échange sur le contenu. On lit donc les messages.

Chaque fois que l'on a réalisé ce que demande le post-it on peut le décoller et le coller au tableau.

L'équipe la plus efficace gagne. (on peut utiliser le chrono pour classement).

Les actions

Manger un petit beurre sans les mains

Imiter le cri de cinq animaux

Se porter sur les mains pendant 30 secondes

Observer 20 objets, les cacher, l'animateur en retire un, deviner lequel manque

Repérer, dans deux dessins identiques à première vue, les x erreurs du deuxième

Retrouver dans les environs 5 ou 10 objets d'une liste (liste à préparer selon le matériel existant là où se déroule le défi. On peut créer plusieurs listes!)

exemple de liste :

- Un rouleau de papier toilette
- Une balle de ping-pong
- Un attache trombone
- Une petite cuillère
- Une bûche
- Un tournevis
- Un casque vélo
- Un puzzle
- Un livre
- Un pinceau

Un pied lié à celui de son partenaire, faire dix fois un circuit précis

La deuxième partie du jeu.

Selon le classement, les duos reçoivent maintenant le grand post-it.

Les actions demandées sont plus importantes quant à la réalisation et au temps que cela va demander.

Actions :

-Vous devez nous présenter un sketch sur un des thèmes ou à partir des titres suivants : « l'école », « la famille », « la disparition du Ouag-Ouag », « La terrible Milie », « Le permis de conduire », « L'impossible solitude », « Le bureau de Police », « Un directeur pas comme les autres », « Dialogue de sourds », « La fin du film »...

Bien entendu tout thème proposé par les duos sont les bienvenus.

3ième défi : Les post-it de coopération

Ce défi est proposé à deux équipes. Les participants doivent coopérer pour gagner.

Pétarade.

Chaque équipe choisit 3 participants

Chaque participant reçoit un ballon de baudruche à glisser sous le pull, chemise, ou t-shirt côté ventre ou côté dos ainsi que quatre autres ballons : deux ballons seront attachés aux chevilles tandis que les deux autres seront attachés aux poignets (à l'aide d'une ficelle plus ou moins longue suivant votre envie de difficulté).

Au top donné par l'animateur tout le monde doit essayer d'éclater les ballons des autres avec n'importe quelle partie de son corps. Le dernier ayant un ballon intact voit son équipe gagner.

La course en tapis volant

Les membres de chaque équipe se place en deux files indienne sur la ligne de départ.

Chaque membre reçoit deux feuilles de papier journal.

Au top les premiers de chaque file sautent sur une feuille de papier journal et doivent en utilisant la 2ième feuille puis la première et ainsi de suite, progresser jusqu'à un certain point qu'ils doivent contourner, puis revenir au point de départ où les attendent le participant suivant. Pour pouvoir s'élancer le nouveau participant doit taper dans la main de celui qui vient de finir sa course. Attention ! Le premier participant peut confier ses deux feuilles au second et ainsi de suite. Toutefois, il faut que chacun tienne compte de l'état des feuilles ainsi partagées car tout pied posé sur le sol vaudra une pénalité.

La ligne la plus longue

Ce jeu demande beaucoup d'espace sinon on peut introduire une variante comme créer une spirale, une étoile...etc.

Chaque équipe devra essayer de faire la ligne la plus longue en 3 minutes. Pour cela ils ne pourront utiliser uniquement ce qu'ils ont sur eux (clés, vêtements, chaussures,...) et leurs corps. Tous les éléments doivent se toucher. Au bout de trois minutes le maître du jeu stoppe le jeu, compare la longueur des deux lignes et nomme l'équipe gagnante.

Qui tiendra dans le cercle

Dessiner deux cercles assez petits (à voir en fonction du nombre de participants) et de même circonférence à la craie ou à la corde. Le but du jeu pour chaque équipe est d'arriver à faire tenir tous ses membres dans ce petit espace. Toutes les positions sont autorisées. Il faut simplement qu'aucune partie du corps ne touche le sol à l'extérieur du cercle.

L'équipe gagnante est la première à réussir ce pari.

La pyramide

Chaque équipe doit tenter de faire une pyramide composée de tous ses membres. La première équipe à y arriver gagne ce jeu.

4Ième défi : Chanson illustrée en toute dynamique

Les participants sont répartis en plusieurs groupes. Ils reçoivent 10 minutes pour s'accorder. Il faut choisir une chanson (il est permis d'utiliser un appareil ou un téléphone portable) et l'illustrer dynamiquement soit avec des mimes, de la danse ou pourquoi pas un clip vidéo ou pourquoi pas encore une parodie.

Défi 55

Communiquons

Ce défi invite les participants à se découvrir tout en découvrant leurs portes de communication. Rencontres, échanges, ressentis et expériences accompagneront les participants sur des pistes à suivre ou à ouvrir.

1Er défi : les énergies

1ère activité : images, humeurs...

Selon leur humeur, leur état d'âme, leur état de forme, chaque participant rentre dans le local puis se positionne dans l'espace selon son choix. Le dernier observera ce qu'il perçoit. Il commente la position et l'emplacement des uns et des autres. Un aperçu global de la mentalité et de l'énergie générale du groupe sont ainsi évalués.

Observons la différence entre l'image que je renvoie aux autres et la mienne soit celle qui est intérieure.

2Ième activité : les limites

Le jeu du nez à nez.

Ce jeu va démontrer par des approches graduelles : contacts avec les mains, les pieds, les genoux...qu'une limite est rapidement atteinte, chacun est libre de la fixer et éventuellement de la rectifier raisonnablement.

On forme des duos. Les participants se tiennent face à face. Un animateur annonce : pieds contre pieds ! Aussitôt les participants placent leurs pieds contre les pieds de leur partenaire. Le meneur poursuit, invitant ainsi les duos à suivre le rythme. Au bout d'un moment, l'animateur crierà « changez » et il en profitera pour trouver un partenaire. Le jeu reprend avec un autre meneur.

3Ième activité : passage de la communication non verbale à la communication verbale.

Le jeu du tableau

L'animateur annonce un thème ou un lieu : exemple : la piscine. Les participants viennent se placer en position qui leur paraît assez représentative pour illustrer le lieu ou le thème. Ainsi par exemple : un imite le nageur, l'autre celui qui va plonger. Quand tout le monde est placé et immobile, l'animateur invite les participants à choisir une phrase liée à l'ambiance du thème ou du lieu et si possible pas une phrase commentaire (je nage, je plonge) mais plutôt une phrase donnant place à l'expression, l'énergie...(Waow ! Elle est bonne ! ...Purée ! J'ai perdu mon maillot !...).

Quand chaque participant a sa phrase, l'animateur commence le jeu proprement dit. Chaque participant qu'il va toucher lance sa phrase à voix haute et il le fait autant de fois qu'il n'est touché. A partir de là , l'animateur s'amuse à harmoniser le tout.

2Ième défi:La rencontre

1ère activité : Les attitudes selon l'acceptation ou le refus.

Le jeu de l'opposition

Un participant passe et dit bonjour à un autre qui ne lui répond pas.

Observons et ajoutons des données : la réaction ; l'altercation , l'intervention d'une tierce personne qui peut créer d'autres choses. On peut ajouter aussi le regard, le face à face, l'invitation, l'acceptation et la répulsion.

2Ième activité : Rencontre d'humeurs

Les participants se répartissent en couples.

Couple après couple, ils vont participer au jeu.

Le meneur remet à chacun une fiche sur laquelle il a écrit l'humeur ou le caractère à tenir lors de l'impro qui va suivre. Il donne le thème de cet impro aux deux participants qui vont jouer la rencontre durant un temps précis. (1 à 2 minutes)

Humeurs ou caractères

Râleur, papa poule, dragueur, émotif, macho, dépressif, heureux, angoissé, anxieux, affreux sale et méchant, dynamique, traîne la patte, flegmatique, nunuche, injurieux, timide, efféminé, maniéré, coquet, autoritaire, allumeur, bête, très bête, radoteur, cabotin, agressif, disponible, prévenant, fragile, délicat, poète, vulgaire, sourd, ronchon, distrait, empressé, lent, fade, mou, joyeux, stressé, amical, sensuel, violent, sournois, surexcité, effacé, moralisateur, naïf...

Thèmes

Amour, haine, solitude, argent, mélancolie, la beauté, l'amnésie, l'insomnie, la parole

donnée, l'intolérance, l'amitié, le respect, la joie, la peine, la légèreté, l'ivresse, la folie, l'éternité, la science, la fortune, le hasard, le destin, la pollution...

Thèmes plus drôles

La migration des moules japonaises, la naissance des chauve-souris zaïroises, l'élection de mister Wallonie, l'éducation des surdoués, la réunion des amis des fourmis, l'assemblée de la ligue anti-jeunes, l'émission de télévision : histoires insolites, le repas de famille, le trésor de Wagadoudou, le slogan politique de l'année, la ligue des droits des gardiens de prison, la soirée des cœurs solitaires, l'élection du roi des poètes, ...

3ième défi : Les comportements

1ère activité : l'énergie du comportement

le Jeu de l'atmosphère

Un participant joue le rôle par exemple d'un responsable vaisselle qui appelle les autres à leur charge. Les autres sont en opposition. Comment va se comporter le responsable ?

Essayons dans un premier jeu d'être en opposition en tant que personnage et dans un autre jeu en coopération en tant que « nous-mêmes ». Laissons nous séduire si nous sommes en accord.

Différents thèmes sont abordés pour ce jeu de l'atmosphère.

Exemples :

-Vous êtes une réalisatrice et vous devez sélectionnés deux candidats capables de jouer les premiers rôles mais votre sélection est très sévère.

-Vous êtes chef d'une troupe d'acteurs qui a mal joué la veille. Vous décidez de vous séparer des plus nuls.

-Vous êtes chef scout et vos supérieurs vous invitent à animer le groupe des 13-15 ans pour le grand jeu mais ils sont plutôt mous ou récalcitrants.

4ième défi : Communication, coopération et organisation.

Le défi coopératif

En deux parties, ce jeu va donner à chaque participant une tâche qui le placera tantôt dans un rôle d'opposition ou de coopération, tantôt dans un rôle d'observateur ou d'animateur.

Le but de ce jeu est la prise de conscience que jouer la coopération n'est pas facile mais que la coopération permet énormément. Le comportement d'un seul peut pénaliser tout le groupe. Voilà qui ouvre à de vastes réflexions...

Remarque_: selon le nombre de participants on ajoute ou on supprime un rôle.

Consignes : Pour la 1ère partie comme pour la 2ième les participants vont recevoir un document leur demandant d'agir. Au signal, tous se mettent en action.

Les participants pour la 2ième partie observent.

1Ère partie

A doit placer des chaises en cercle bien au milieu de la pièce. Il faut une chaise par personne.

B freine le travail de A qui doit placer les chaises en cercle, sans être agressif mais plutôt bavard.

C est responsable du temps. Il y a sept minutes accordées pour réussir le défi.

D est responsable du temps perdu. Il freine le travail de C qui est responsable du temps en disant souvent aux acteurs qu'ils ont largement le temps.

E doit rassembler un groupe composé de 4 hommes et 4 femmes soit huit personnes et leur apprendre une petite chorégraphie toute simple autour des chaises soit : frapper dans les mains une fois- tourner sur soi une fois- frapper des pieds- crier « olé »- glisser sur le côté et recommencer le tout.

F repère E qui doit rassembler un groupe composé de 4 hommes et 4 femmes soit huit personnes et leur apprendre une petite chorégraphie. F se glisse dans le groupe composé et le perturbe en voulant absolument l'intégrer. Attention, pas d'agression mais plutôt du bavardage.

G rappelle à E qu'il doit rassembler un groupe de 4 hommes et 4 femmes soit huit personnes et qu'il doit leur apprendre une petite chorégraphie. G ignore F qui vient perturber E

H observe en silence et relève sept mots essentiels pour illustrer l'activité.

I observe en silence et relève sept mots essentiels pour illustrer l'activité.

J s'installe sur une chaise et lit ou dessine ou écrit.

K fait ce qu'il a envie mais participe en criant « olé » chaque fois qu'il entend « olé »

L rappelle calmement à tout qui veut l'entendre que cette activité est nulle.

M rappelle à A qu'il doit placer les chaises en cercle, une chaise par personne.

M rappelle à C qu'il est responsable du temps et qu'il n'y a que sept minutes pour réussir le défi.

M rappelle à E qu'elle doit rassembler un groupe composé de 4 hommes et 4 femmes soit huit personnes et qu'elle doit leur apprendre une petite chorégraphie autour des chaises mais M ne sait rien de cette chorégraphie.

!!! N reçoit toutes les informations

2^{ème} partie

A doit placer des chaises en cercle. Les chaises sont tournées vers l'extérieur. Il faut une chaise pour chacun.

B doit trouver une chanson d'enfance commune à tout le groupe. Il fait en sorte que tout le monde puisse la chanter.

C doit organiser une chaise musicale et trouver au moins deux variantes à ce jeu traditionnel

D ne fait rien mais il encourage les autres

E aide F qui aide les autres

F aide E qui aide les autres

G est responsable du temps. Le temps donné est de 7 minutes, 7 est un chiffre magique et G doit donc le rappeler au moins sept fois à tout le groupe.

H observe en silence et relève sept mots essentiels pour illustrer l'activité.

I observe en silence et relève sept mots essentiels pour illustrer l'activité.

J fait ce qu'il veut mais il participe à la phase finale de façon active. Il crie bien haut ce qu'il va faire.

K accompagne le chant en frappant le rythme.

L accompagne le chant en frappant le rythme.

M encourage le groupe et surtout les filles ! D'ailleurs il le crie : « allez les filles ! »

!! !N reçoit toutes les informations.

Au bout des deux parties, les participants échangent et s'accordent pour faire de cette activité glissant dans le brouillon une activité répondant parfaitement aux principes de la coopération dynamique.

Défi 56

Le je en jeu

Au travers de ce défi où l'esprit de coopération prédomine, chaque participant va être attentif à ce qu'il pourra apprendre sur lui.

1er défi : « Jeu m'engage... »

1ère activité : Le détective chinois

Ce jeu est simple et permet d'en apprendre davantage sur soi et sur les autres.

Un participant quitte le local il jouera le détective. On désigne la personne qu'il doit retrouver. Le détective revient et commence son enquête.

Comme il est chinois, il choisit d'appuyer son enquête sur les principes du portrait chinois et ce, en posant à chacun des participants une question formulée toujours de la même manière : Si c'était...

Ex : si c'était un arbre ? Ce serait un peuplier (parce que la personne choisie est grande)

Si c'était une couleur ? Ce serait le dynamisme (parce que la personne est vêtue de rouge)

Bien entendu la personne qui doit être retrouvée peut tenter de tromper le détective.

2Ième activité : Le jeu de la prise en mains

Ce jeu complète le jeu du comportement dans la coopération.

Il est fait pour ceux qui n'auraient pas eu une réelle participation active aux jeux précédents.

Le jeu est simple. Il pose le participant à jouer un rôle face à tout le groupe ou avec tout le groupe et ce en apportant une énergie communicative.

Thèmes :

- Un fou se prend pour le gourou d'une secte dont il invente au fur et à mesure les règles.
- Un guide exerce dans une grotte mais l'itinéraire est inattendu et demande aux touristes une sérieuse souplesse.
- Un PDG maltraite ses employés
- Un réalisateur de films dirige ses comédiens
- Un groupe de malfaiteurs prépare l'attaque d'une banque ou un attentat mais seul le chef est intelligent les autres sont bêtes et indisciplinés
- Le prof de gym donne un cours à des élèves peu convaincus
- animateur de club MED c'est l'animation du soir et il faut la proposer aux vacanciers.
- Un jeune éducateur fait un peu de morale aux enfants
- Rien ne va plus dans l'entreprise, vous devez trouver une façon d'éliminer un cadre.
- Vous êtes un expert de la danse. Cet été, le succès est la danse jungle biz. Vous devez initier les stagiaires.
- Après mille nouvelles thérapies allant de la réflexion sur soi au massage original vous devez inventer une thérapie révolutionnaire alliant massage et détente et la communiquer au groupe ou mieux encore, en lui faisant vivre.
- Vous êtes le metteur en scène et vous faites sans cesse recommencer la même scène.
- Vous êtes le directeur d'une maison de retraite et vous devez communiquer à tous les pensionnaires les règles très strictes de l'établissement.
- Vous racontez une histoire aux enfants du dortoir et vous décidez de passer par tous les registres qui pourraient susciter leur attention.
- Vous êtes le chef d'une agence de publicité et il vous faut absolument une idée pour la campagne d'un nouveau produit comme par exemple le « fromage gigouille aux œufs de grenouille ».

2ième défi : Le jeu du débat

1ère activité : le débat affirmé

On désigne quatre personnes qui seront les invités du débat du jour. Une cinquième personne est l'animateur chargé de mener le débat, d'autoriser le public à poser des questions aux participants.

Le thème est donné et le débat peut commencer. Le but recherché est que chaque participant s'affirme.

Les thèmes peuvent être proposés par les animateurs ou bien choisis au hasard.

Exemple : on ouvre un journal ou un magazine et au hasard on choisit le sujet.

2ième activité : le débat contraire

C'est le même principe mais avant de commencer le débat et en préparation du sujet l'animateur s'enquiert de connaître la position des participants par rapport au sujet.

Ex : Nous allons parler des méfaits de la cigarette. Michèle non fumeuse est vraiment opposée au tabagisme. A partir de là , l'animateur va lui demander de défendre le tabagisme.

On observera également la capacité à garder son sérieux puisque là inévitablement on aura plus de difficultés à être soi !

3ième défi : Les réalités

Les participants vont prendre conscience que dans la communication interviennent des réalités qui peuvent freiner la communication ou inviter à éviter la communication.

Ces activités ou jeux d'énergie d'écoute et de rendu, outre le côté amusant permettront aux participants de jauger leurs capacités d'écoute et de collaboration. D'autres découvertes découleront certainement du travail des observateurs.

1Ère activité : la bonne oreille

Ce jeu est tout simple et permet à chacun une prise de conscience de certaines réalités du quotidien ou de certaines phrases toutes faites comme : « il y a plus dans deux têtes que dans une »

1^{ère}

Six participants quittent le local. L'animateur lit un texte choisit au septième qui attend. Lorsqu'il a fini le 7ième participant va raconter ce qu'il a retenu du texte entendu au 6ième participant et ainsi de suite.

Trois observateurs relèvent les comportements.

2ième activité : Les partenaires

Dix participants sortent. L'animateur raconte à deux participants un texte ou intervient un dialogue. En duos, les participants écoutent et transmettent. Deux observateurs relèvent les comportements.

3Ième activité : Les renforts caisses

6, 9, 12 ou maximum 15 participants sortent trois restent deux observent. L'animateur raconte une histoire aux trois premiers qui vont à leur tour raconter au trio suivant.

4Ième défi : L'énergie créative

On passe maintenant à de l'action et à la créativité. Les participants se lancent et surtout prennent le temps d'échanger.

1Ère activité : Le cercle magique

A partir d'un cercle dessiné, chaque participant intervient d'abord par un geste graphique (transformation du cercle) ensuite par un mot écrit.

2Ième activité : Le jeu de la chaise du musée

On place une chaise au milieu de la pièce.

Cette pièce devient celle d'un musée et la chaise pièce de collection du musée car tour à tour quelques participants volontaires ou désignés vont nous raconter l'histoire de cette chaise précieuse.

3Ième activité : Le cadeau imaginaire pour un et pour tous.

Cette activité toute simple peut être très révélatrice pour les participants.

C'est ici la proposition d'une variante du jeu initial.

Un participant ouvre le jeu en offrant un cadeau imaginaire à un autre participant qui à son tour va offrir un cadeau. Attention, on ne peut utiliser deux fois le même cadeau et tous les participants doivent en recevoir un.

Quand tout le monde a reçu son cadeau, on reprend pour offrir un cadeau à tout le groupe. Ce cadeau peut être un vœu, une attente, une demande...etc.

Défi 57

La valeur des choses : l'argent

Argent de poche, pourboire, poursuite, pour pour...

A travers ce défi, les participants vont pouvoir aborder différentes choses comme : le rapport à l'argent, à la collectivité, au partage, à l'énergie du travail, à la notion de surprise, de connaissance de soi...

1er défi : mise en jeu

Introduction :

1er temps : Chaque participant a déterminé la somme d'argent qui lui semble correcte à partager avec le groupe pour une cagnotte en vue d'un souper ou d'autre chose. Il n'est pas question ici de connaître les revenus (pour les jeunes participants : les revenus peuvent être l'argent de poche ou l'argent gagné via un travail d'étudiant) de chacun mais de réaliser ce que la notion de groupe représente.

2Ième temps: Deux ou trois personnes seront chargées de relever ce que le groupe pourrait faire de façon touristique avec cet argent ou d'une autre façon déterminée par le groupe (liste à établir). Un trésorier ou une trésorière sera choisi(e).

3ième temps : L'animateur apportera des textes qui parlent de la notion de richesse, de bonheur, de dons, de gratuité, etc....

Ces textes seront partagés et commentés.

2Ième défi : La valeur des choses, l'argent, le pourboire, le groupe et moi...

1^{ère} temps : « la richesse »

Ecrire un texte qui commencera par « si j'étais riche »

Le partager et partager les commentaires.

2Ième temps : « la somme »

Chaque participant a déterminé la somme d'argent qui lui semble correcte à partager avec le groupe pour une cagnotte en vue d'une activité collective à préciser : visite, souper ou autre chose. On propose à chacun de revoir le montant et de pouvoir apporter une modification quelle qu'elle soit.

3Ième temps : « la justification »

Il n'est pas question ici de connaître les revenus de chacun mais de réaliser ce que la notion de groupe représente dans sa rencontre avec des personnes et les différences de vie.

Chaque participant est donc invité à dire pourquoi il a souhaité modifier son apport.

3ième défi : Argent ? Comment ? Oui mais ? Oh ben...

1er temps : les débats partagés.

Les participants relèvent quelques thèmes de débat autour de l'argent, argent de poche, pourboire, revenu...etc.

2ième temps : l'avenir

Nous sommes des personnes uniques au monde et nous nous retrouvons souvent dans un itinéraire de vie collective.

Pourrions-nous vraiment partager oralement et par écrit ce que nous attendons de notre avenir professionnel et autre ?

Un participant peut assurer le travail de secrétariat.

4ième défi : Projet personnel et projet de vie

1er temps : Si nous...imaginions...

Les participants vont débattre de l'idée suivante : Si à ...(nombre de participants) nous aidions une personne à réaliser son projet de vie ?

Qu'est-ce que cela pourrait représenter comme procédés, enjeux, attentes, énergies, récompenses... ?

Un participant peut assurer la prise de note ou la réalisation d'un mind-mapping.

2ième temps : si nous...réalisions...

Les participants vont débattre de l'idée suivante : Si à ...(nombre de participants) nous aidions une personne à réaliser un projet à court terme ?

Qu'est-ce que cela pourrait représenter comme procédés, enjeux, attentes, énergies, récompenses... ?

Un participant peut assurer la prise de note ou la réalisation d'un mind-mapping.

3ième temps : Et nous ?

Les participants reviennent à ce qu'ils peuvent appeler une expérience.

-L'activité collective

Ils se posent les questions dont : Quelle activité a été choisie ? Quand sera t'elle organisée ? Quelle suite lui donnerons-nous ?

Les participants vivront l'activité.

-L'activité individuelle soutenue collectivement.

Ils se posent les questions dont : quelle activité ou quel projet à court terme a été

choisie ? Quand aboutira t'il ? Quelle suite lui donnerons-nous ?

Le projet est réalisé.

Défi 58

Expression et dépassement de soi

Le défi suivant découpé en plusieurs activités invite surtout à la connaissance de soi car pour se dépasser, il faut avant tout se connaître.

Les participants sont répartis en 4 groupes. Chaque groupe va réaliser son défi avant de le présenter, le partager aux autres.

Les participants qui le souhaitent et qui en ont le temps peuvent se lancer dans un deuxième défi.

1^{er} défi « Jeu me dépasse »

Il faut créer un jeu ayant pour buts l'expression et l'approche du dépassement de soi.

Ce jeu du genre style « jeu de l'oie » peut offrir une récompense au 1^{er} arrivé. Le jeu doit être utilisable au bout d'une heure et doit permettre le jeu individuel ou en équipes.

Attention ! Veillons à respecter l'autre dans nos demandes ! Le dépassement de soi ne doit pas consister à prendre des risques ni à se couvrir de ridicule.

Matériel : un grand carton des fiches, des marqueurs.

Pour les jeunes participants voici quelques exemples de ce que pourraient contenir les cases du jeu « jeu me dépasse » :

- Vous devez exécuter une prouesse physique qui vous permettra d'avancer de trois cases.
- Vous devez danser les yeux fermés au moins 30 secondes.
- Vous devez nous raconter une histoire en passant par un maximum d'émotions.

2^{ème} défi Solution à l'horizon

1^{ère} partie : l'horizon

Dans un premier temps, les participants à ce défi vont réfléchir individuellement à deux choses. La première est un souhait qu'il aimerait réaliser prochainement. La deuxième est quelque chose qu'il aimerait atteindre même dans plusieurs années, chose qui contribuerait à leur bonheur.

Dans un deuxième temps, les participants partagent.

Dans un troisième temps, les participants choisissent ensemble (et s'il le faut

s'accordent pour un choix lié au hasard comme un tirage au sort) un souhait qui devrait être réalisé prochainement.

2ième partie : solution

Les participants réfléchissent.

Comment aider la personne a réalisé son souhait ou tout du moins s'en approcher ?

Quels sont les enjeux ? Quelles énergies seront nécessaires ? Quels moyens ?
Quels procédés faudra t'il mettre en place ? Quelles démarches faudra t'il effectuer ? (Trouver un lieu, une date...etc.)

Un plan d'action devra être défini et si possible un calendrier de travail établi avec une liste des tâches.

Si les participants travaillent rapidement, ils peuvent s'atteler à un deuxième souhait.

3ième défi : Une carte d'identité positive

Les participants à ce défi vont devoir créer une carte d'identité positive avec photo pour chaque membre du groupe avec tous les éléments qui leur semblent importants.

Cette carte d'identité serait aussi comme un CV à enrichir sans cesse.

Les participants doivent jouer sur l'originalité et l'efficacité même dans l'utilisation de cette carte.

Le brouillon de cette carte doit être réalisé tout en envisageant son format définitif (format de poche, carte accordéon...).

Pour réaliser les cartes définitives, les participants listeront le matériel faisant défaut dont notamment l'appareil photo. Ils établiront aussi les tâches de chacun en vue de la réalisation finale.

4ième défi Retrouvailles

Les participants à ce défi vont assurer le spectacle tout en invitant les spectateurs à la réflexion.

Bien entendu, les jeunes participants se projeteront dans l'avenir tandis que les adultes pourront s'imaginer une autre vie. L'essentiel est d'apporter une énergie aux personnages.

On imagine donc des retrouvailles.

Ces retrouvailles seront jouées en groupes (4 participants par groupe)

1^{er} groupe

- Vendeur ou vendeuse de vêtements pour dames dans une boutique.
- Responsable d'un site d'animations originales pour jeunes en décrochage scolaire.
- Responsable d'une maison de rencontres inter-génération où l'on peut échanger

des expériences, des services, raconter, consommer des produits maisons mais pas d'alcool.

-Poste dans un centre du genre SOS Ecoute pour personnes en difficultés (dépression...)

2^{ème} groupe

-Responsable d'un asbl consistant en une halte garderie pour enfants de 3 à 12 ans, responsable à la tête de 10 bénévoles.

-Vendeur de voitures de luxe.

-Délégué médicale

-Responsable d'une asbl proposant à des artistes amateurs de se produire dans des conditions professionnelles avec la visite de personnes pros.

3^{ème} groupe

-Il a créé un itinéraire touristique avec des animations à la demande. Il travaille exclusivement avec des sociétés bruxelloises et vise l'évaluation ou la dynamique d'équipe.

-Il ou elle travaille à l'étranger en proposant des passerelles d'échange de compétences entre personnes exerçant la même profession. Le but étant aussi la recherche du dépaysement touristique : Exemple : Une infirmière va travailler un mois en Afrique pour qu'une Africaine vienne travailler un mois en Belgique. Ces passerelles reçoivent l'aval des ministres compétents et peuvent être sponsorisées.

-Indépendante après avoir suivi une formation sur le travail de « l'image de soi » ; Elle aide les gens à trouver par le look approprié, la coiffure, la pratique d'activités nouvelles, une nouvelle énergie de vie.

-Voyageur blogueur, il alimente la presse de photos percutantes et de textes bouleversants. Il partage les images d'un monde déclinant mais aussi des images d'espoir.

Les autres groupes doivent inventer leur profession ou leur autre vie.

Déroulement : les participants se préparent individuellement afin de se donner de la matière pour les rencontres.

En attendant le moment « spectacle », selon le rôle-profession choisi ils relèvent 10 points positifs et 10 points négatifs pouvant en découler.

Défi 59

Animation nature

Ce défi va demander aux participants un esprit de coopération créative.

Avant toute chose, il est important que les participants choisissent un endroit

où aura lieu cette animation nature : un parc, un bois, un grand jardin...etc. Il est important que le lieu ait été visité auparavant lors d'une sortie, une autre activité de sorte que les participants ne partent pas dans l'inconnu.

On forme des équipes (duos ou trios).

Chaque équipe choisit un endroit précis dans le lieu choisi.

Chaque équipe imagine une animation ayant un caractère ludique mais aussi pédagogique. Dans un premier temps, cette animation conviendra à des enfants de 5 à 12 ans et dans un second temps à des adolescents et des adultes.

Il est donc essentiel de penser l'animation selon les connaissances des participants mais aussi selon les capacités physiques.

A tour de rôle, les groupes participeront aux animations proposées.

La durée de chaque animation est de maximum une demi-heure, minimum un quart d'heure.

Les buts :

- Exploiter au mieux un espace connu ou inconnu.
- Utiliser les techniques d'écoute, le brainstorming (il y a plus dans deux têtes que dans une seule)
- Utiliser le matériel nature sans dégradation (on ne coupe pas les arbres !)
- Il est permis d'utiliser du matériel de base, feuilles de papier, crayons, ...etc.
- Il est permis d'utiliser du matériel complémentaire comme appareil photo, instrument de musique, tissus...etc.

Exemples d'animations :

- dans le cadre d'un parc, vous choisissez un décors naturel et vous inventez une histoire que vous jouez, cette histoire se termine par une chasse au trésor que vous animez.
- Vous avez fait un répertoire d'éléments naturels qui se trouvent dans le parc et vous en avez fait un relevé ou bien ces éléments sont dans votre sac. Sur un temps donné les participants doivent trouver un maximum d'éléments pour être certain d'avoir le même répertoire que vous.

Défi 60

EGO SE AUTON

Les grecs disaient « connais-toi toi-même ! »

Rien n'est plus vrai pour chacun et chacune d'entre vous en vue d'aborder la dernière ligne droite de votre aventure.

Quelle sera cette ligne droite ?

Les participants sont invités à relever les derniers défis et au final à créer une trace qui les liera à l'essentiel de la vie.

Comme support, une toile blanche, un grand carton, un carnet personnalisé,...chaque participant fera son choix.

Il est important de choisir un lieu propice pour la réalisation de ce défi en s'adaptant bien entendu à la saison ainsi en été il sera agréable de pouvoir fouler l'herbe ou la mousse des bois, en hiver une pièce bien chauffée, éclairée d'un feu de bois, parfumée...en automne une dernière journée au soleil, au printemps une première journée au soleil.... L'animateur ou les participants s'accorderont sur le lieu et pourraient même envisager la décoration et toute la préparation matérielle, emballage de ce défi.

1er défi : le guide inspiration

Sur son support chaque participant indique son prénom qui peut être aussi un prénom d'artiste auquel il ajoute un signe qui sera guide pour son inspiration comme par exemple : une note de musique, une étoile...

Chaque participant peut alors s'isoler et s'installer confortablement pour glisser doucement dans ses pensées. Une musique peut être utilisée et l'animateur peut aussi prévoir quelques flatteries sensuelles (parfum dans l'air, lumière apaisante, boissons adaptées...) visant au bien-être de chacun.

A partir de là, chaque participant va répondre à la question suivante : « Qu'est-ce qui pourrait donner sens à ma vie ? »

2ième défi : la réception

Tour à tour, chaque participant va accueillir un autre participant (choisi au hasard) dans son univers. L'univers est vaste et infini et pourtant il peut s'arrêter à la pointe de vos pieds. Chaque participant a sa propre notion d'univers.

La réception c'est accueillir l'autre dans son espace afin de partager quelque chose avec lui. Chaque participant aura pensé sa réception.

Pour les jeunes participants on peut donner quelques exemples de réception :

- Je te reçois pour te raconter une histoire personnelle ou inventée
- Je te reçois pour partager un long moment de silence ou de fou-rire
- Je te reçois pour te faire une promesse...

L'animateur veillera à ce que chaque participant soit reçu et accueillant.

3ième défi : La foire aux forces

Pour aller de l'avant, il faut des forces et plusieurs formes de courage.

Chaque participant est invité à relever trois forces qu'il possède et trois qui lui font

défaut, forces donc, qui leur seraient très utiles voire peut-être indispensables dans leur vie.

Pour les jeunes participants, l'animateur peut organiser un rapide échange pour établir quelques exemples de forces comme : être créatif, être musicien, être audacieux, être drôle, être doué pour faire telle ou telle chose, maîtriser des atouts telles que la patience, le respect, l'altruisme...

Lorsque chaque participant a effectué son relevé, la foire va pouvoir commencer.

A ce moment du défi il y a plusieurs façons de procéder :

- Soit on y va franchement et tour à tour, les participants annoncent d'abord les trois forces qu'ils possèdent, ensuite les trois forces qui leur font défaut.

- Soit deux affiches sont prévues où les participants viendront inscrire leurs forces

- Soit des post-it sont distribués et ce, uniquement pour les forces recherchées (les forces faisant défaut). Les participants indiquent donc les trois forces manquantes ainsi que leur prénom ou signe choisi.

A ce moment, les participants pouvant répondre à la demande se manifestent et les rencontres s'organisent.

Ces rencontres n'auront pas qu'un seul but à savoir répondre à la demande par l'offre. Il faut que les partenaires qui seront peut-être deux, trois, quatre...s'accordent pour unir toutes leurs forces afin de créer une oeuvre.

4Ième défi : Rien n'est jamais fini mais peut-être que tout est toujours défini...

Maintenant qu'ils ont échangé, les participants se sont accordés sur l'oeuvre qu'ils pourront créer en unissant leur force.

Pour les jeunes participants, l'animateur peut proposer des exemples d'oeuvre selon les forces rassemblées mais souvent les jeunes participants s'inspirent l'un l'autre.

Ainsi rien n'est jamais fini car les participants pourront fixer un temps de présentation de ces oeuvres ou un temps de partage du vécu.

Faisons confiance à chacun pour la diffusion.

Pour terminer ce défi, chaque participant sera invité à un dernier temps de réflexion pour répondre aux deux dernières questions suivantes en utilisant le support choisi :

- Pour vous c'est quoi le hasard ?

- Pour vous c'est quoi le destin ?

Les participants partageront et un dernier échange aura lieu.

Enfin, vient le moment de la fin et chaque participant pourra proposer une façon de terminer ce dernier défi avant de reprendre son cheminement.

L'ensemble des participants choisira de réaliser une fin, deux fins et pourquoi pas toutes les fins....

