

PLAN DE FORMATION



TECHNIQUES CRÉATIVES NON VERBALES POUR LA COHÉSION DE GROUPE ET L'INCLUSION SOCIALE



SABRINA DIALLO-LIPOFF

On Continue
Formatrice de formateurs

ANCA DUDAU

Eduplus
Formatrice de formateurs



Cofinancé par
l'Union européenne

Année 2026

Cette publication a été créée par l'association Eplus (Espagne) et l'association On Continue (France).

Cette publication a été élaborée dans le cadre du projet Erasmus+ Partenariats simplifiés :
« Promouvoir des techniques d'enseignement créatives non verbales pour favoriser la cohésion de groupe et l'inclusion sociale. »

N° de projet : KA210-ADU-C2EAAB9A

Ce projet a bénéficié d'un cofinancement du programme Erasmus+ de la Commission européenne.



Visitez notre site internet en anglais, en français et en espagnol.

<https://nonverbalmethods.com>

Le soutien fourni par la Commission européenne pour la production de cette publication ne doit pas être interprété comme une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs. La Commission ne saurait être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.



Cofinancé par
l'Union européenne



Cette œuvre est disponible selon les conditions de la licence CC BY-NC-SA 4.0. Pour accéder à une copie de cette licence, veuillez visiter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

TABLE DES MATIÈRES

01

COMPRENDRE LES TECHNIQUES NON VERBALES

- À propos
- À qui s'adresse ce plan de formation ?
- Méthodologie
- Avantages
- Recommandations

02

LISTE D'ACTIVITÉS

- Brise-glace et exercices d'échauffement
- Concentration, rythme et coordination
- Cohésion et collaboration du groupe
- Connexion, confiance et expression des émotions

03

ÉVALUATION

- Évaluation
- Observation Grid
- Grille d'observation
- Fichas de observation



PARTIE 1

COMPRENDRE LES TECHNIQUES NON VERBALES

À PROPOS

Le projet « Techniques créatives non verbales pour favoriser la cohésion de groupe et l'inclusion sociale » est issu d'une volonté partagée de deux associations d'explorer de nouvelles approches susceptibles de transformer la manière dont les personnes défavorisées ou à risque d'exclusion sociale sont accompagnées dans le milieu éducatif.

Grâce au programme ERASMUS+, les organisations Eduplus (Tenerife) et On Continue (Martinique) ont eu l'opportunité de collaborer afin d'identifier et de sélectionner les méthodes les plus efficaces pour instaurer la cohésion au sein d'un groupe d'apprenants aux profils et aux origines variés, encourager les échanges interculturels et renforcer un sentiment d'appartenance.



Suite à une première phase de recherche, l'équipe d'On Continue a pris part à un atelier à Tenerife pour explorer les techniques mises en œuvre par l'association Eduplus. Par la suite, l'équipe d'Eduplus s'est déplacée en Martinique pour co-animer un atelier destiné aux formateurs œuvrant auprès de personnes défavorisées (femmes isolées, personnes en situation de handicap, etc.).

À la suite de cette formation, l'association Eduplus a incorporé ces méthodes dans son offre de formation et a lancé une formation Erasmus+ sur les techniques non verbales visant à favoriser l'inclusion et la diversité à Tenerife. Cette formation est entièrement financée par les subventions Erasmus+ KA1 pour la mobilité du personnel ainsi que par d'autres types de financements.



À la suite de ces expériences, nous avons élaboré ce plan de formation en nous basant sur des techniques de facilitation et d'éducation non formelle (comme des activités brise-glace), des méthodes de relaxation, ainsi que la danse et le théâtre d'improvisation, dans le but d'assister les professionnels à intégrer ce type d'activités dans leurs pratiques pédagogiques.

Dans le cadre de ce projet, nous avons également mis en place une formation en ligne gratuite accessible à l'adresse <https://nonverbalmethods.com>.

À QUI S'ADRESSE CE PLAN DE FORMATION ?

Les techniques non verbales sont à la portée d'un large éventail de professionnels, y compris les enseignants de langues, les formateurs pour adultes, les travailleurs sociaux, les animateurs et les responsables communautaires. L'objectif n'est pas d'acquérir une expertise approfondie en danse ou en théâtre, mais plutôt d'incorporer des exercices créatifs très simples qui encouragent la communication et l'interaction au sein d'un groupe.

Avant d'intégrer des activités non verbales, il est essentiel de considérer vos propres compétences, votre expérience et les besoins de votre groupe. Ces approches peuvent s'avérer très engageantes et inclusives, mais elles nécessitent également de la sensibilité, de l'observation et de l'adaptation.

Ces approches sont également élaborées pour s'appliquer dans des contextes multiculturels avec des apprenants adultes provenant de milieux défavorisés, des migrants, des réfugiés, des participants à risque d'exclusion, des individus ayant des besoins spécifiques, etc.

La première étape consiste à comprendre vos participants. Certains apprenants peuvent avoir traversé des traumatismes, du stress ou de l'exclusion, tandis que d'autres peuvent avoir des besoins éducatifs particuliers ou des attentes culturelles variées concernant le contact visuel, la proximité physique ou le toucher. Prendre en compte ces éléments permet à l'animateur de sélectionner des activités respectueuses et adaptées au groupe. Ces méthodes n'ont pas été éprouvées auprès d'apprenants ayant subi des traumatismes significatifs, de migrants ou de réfugiés récemment arrivés, ni auprès de personnes souffrant de troubles mentaux ou psychologiques. Il est donc essentiel de considérer les particularités de votre groupe avant d'intégrer ces méthodes.

Les animateurs doivent avoir une expérience de base en éducation non formelle et en gestion de groupe. Il est crucial d'observer attentivement le groupe, de prêter attention à la communication non verbale (posture, expressions faciales, niveau d'énergie) et d'ajuster les activités en fonction des réactions des participants. L'empathie et la patience sont indispensables. Une activité simple ou ludique pour l'animateur peut être inconfortable ou inhabituelle pour certains participants. C'est pourquoi il est essentiel de présenter les activités de manière progressive et de respecter les limites de chacun.

Des consignes claires et concises sont également très importantes. Les explications trop longues peuvent gâcher la spontanéité et provoquer de la confusion, en particulier dans des groupes multilingues. Une démonstration est souvent plus efficace qu'une simple explication orale.

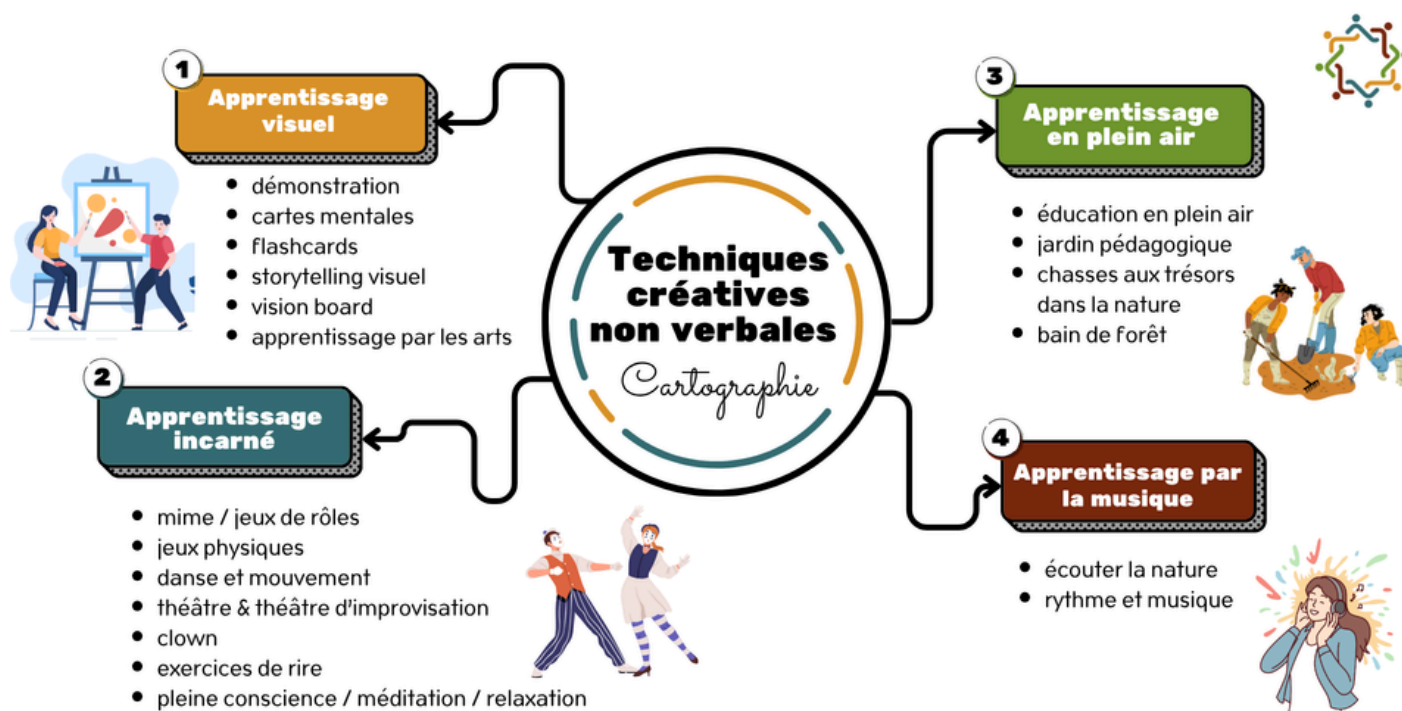
Établir un cadre sécurisé et bienveillant constitue un autre élément fondamental. Les participants doivent avoir la liberté d'explorer, de commettre des erreurs et de s'engager à leur propre rythme, sans redouter d'être surveillés ou jugés.

Enfin, il est conseillé de débiter par des exercices très simples et amusants. De courts brise-glace, des activités énergisantes ou des jeux de mouvement constituent souvent la meilleure manière de commencer. Au fur et à mesure que la confiance se développe, les animateurs peuvent progressivement intégrer des activités plus complexes, adaptées à l'âge, au profil et aux besoins du groupe.

MÉTHODOLOGIE

Ce plan de formation se concentre sur les techniques non verbales en tant qu'outils pour l'interaction et la dynamique de groupe, au-delà du langage verbal. Provenant de l'éducation non formelle, ces techniques s'inspirent de disciplines telles que le théâtre d'improvisation, l'expression du corps, les arts visuels et l'apprentissage expérientiel. Nous les avons organisées en différentes catégories :

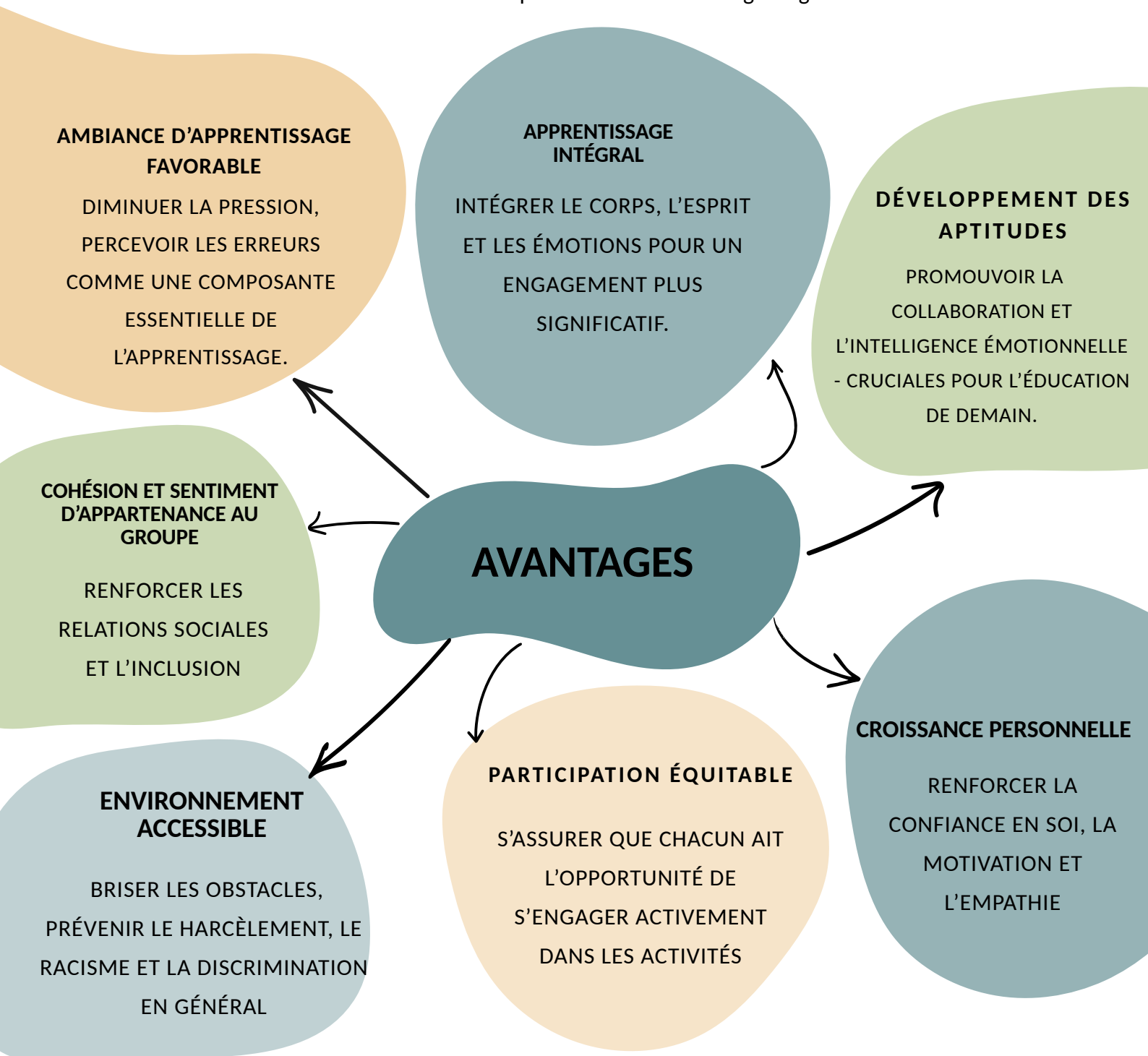
- Apprentissage visuel : activités telles que le dessin ou le collage.
- Apprentissage incarné : activités de mouvement physique intégrant le corps, les émotions et l'esprit.
- Apprentissage en plein air : Interaction avec la nature et défis en extérieur.
- Apprentissage par le rythme et le son : utilisation des sons et exercices d'écoute, y compris les ambiances sonores naturelles.



Ces méthodes mettent l'accent sur le processus plutôt que sur le résultat, favorisant l'authenticité, respectant les limites personnelles et stimulant la créativité sans correction. Elles peuvent être intégrées aux approches verbales classiques et commencent souvent par des activités brise-glace pour établir un climat de confiance et tisser des liens.

AVANTAGES

Les méthodes non verbales présentent des avantages significatifs :



L'apprentissage devient amusant et stimulant, établissant un environnement sécurisé pour tous les participants.

RECOMMANDATIONS

1 COMMENCEZ DOUCEMENT

Introduisez un exercice à la fois avant de passer à plusieurs activités consécutives.

2 COMBINEZ LES MÉTHODES

Incorporez les techniques non verbales aux approches verbales petit à petit.

3 CONCENTREZ-VOUS SUR L'INCLUSION

Employez ces techniques pour abolir les hiérarchies entre les enseignants et les élèves.

4 ADAPTEZ-VOUS AU CONTEXTE

Ajustez les activités en fonction de l'âge, de la taille du groupe, des besoins et du contexte culturel.

5 PRIORISEZ L'AMUSEMENT ET LA SÉCURITÉ

Assurez-vous que les activités soient agréables et tenez compte des limites individuelles.

6 FORMEZ-VOUS DE FAÇON CONTINUE

Participez à des formations continues pour élargir votre éventail de stratégies non verbales.



PARTIE 2

LISTE D'ACTIVITÉS

BRISE-GLACE ET ÉCHAUFFEMENT

Prénom, émotion, geste

Niveau



Durée : 5 - 10 minutes

Apprendre les prénoms, exprimer ses émotions, découvrir sa personnalité

Les participants s'installent en cercle. L'un d'eux commence en annonçant son prénom, en exprimant une émotion (par exemple, la joie) et en l'accompagnant d'un geste ou d'un mime. Tous les autres participants doivent alors répéter en même temps le prénom, l'émotion et le geste.

(par exemple « Maria, joyeuse, *bras levés* »)

Observations et suggestions :

- Parfait pour les groupes de taille petite à moyenne, mais peut être adapté aux grands groupes.
- À utiliser au début de la séance pour instaurer une ambiance relaxante et inspirante.
- Adapté aux participants de tous âges et de toutes origines.
- Adapté aux personnes à mobilité réduite, car les mouvements peuvent être ajustés pour les positions assises.
- *Enseignement des langues* : Peut être utilisé après l'acquisition des adjectifs et des émotions (niveau A1).

Bienfaits de l'activité :

- Favorise les échanges et les interactions.
- Favorise l'unité et la rétention au sein du groupe.
- Cela permet à l'animateur de comprendre la motivation et le niveau d'énergie des participants, leurs compétences d'expression et leur état émotionnel.



Regardez la vidéo en anglais  en français  et en espagnol. 

Faire des erreurs – et alors !

Niveau



Durée : 10 minutes

Accepter ses erreurs, tirer des leçons de ses erreurs

Élaborez des questions à choix multiples comportant deux réponses possibles. Les participants se regroupent au centre de la salle. La question est énoncée à haute voix. Les participants doivent opter pour la réponse A (d'un côté de la salle) ou la réponse B (de l'autre côté de la salle).

L'enseignant annonce la réponse correcte. Les participants ayant donné la bonne réponse applaudissent alors ceux qui se trouvent de l'autre côté de la salle. Ceux qui se sont trompés se réjouissent et s'exclament : « Une erreur, et alors ?! »

Observations et suggestions :

Vous avez également la possibilité de suggérer 3 ou même 4 choix de réponse.



Regardez la vidéo en anglais  en français  et en espagnol. 

Étirements

Niveau



Durée : 5 minutes

Échauffement, mouvement, imitation

Chaque participant réalise un mouvement que les autres imitent. Si le groupe est composé de nouveaux membres, les participants peuvent également se présenter en indiquant leur nom.

Observations et suggestions :

- Les exercices peuvent être modifiés pour les participants à mobilité réduite (par exemple, des étirements en position assise).
- Idéal comme échauffement.
- *Enseignement des langues* : peut être utilisé avant le début du cours ou pour effectuer une brève pause entre les activités.

Bienfaits de l'activité :

Encourage le mouvement et l'unité du groupe.

Les nuages

Niveau



Durée : 10 minutes

Échauffement, mouvement, cohésion du groupe

L'enseignant place des feuilles de papier au sol, une pour chaque participant. Lorsque la musique débute, les participants se déplacent dans la pièce. Quand la musique s'arrête, chacun doit se tenir debout sur une feuille de papier. Lorsque la musique reprend, les participants recommencent à se déplacer et l'enseignant enlève une feuille. À la fin, il ne reste qu'une seule feuille de papier, et tous les participants doivent former un cercle très serré pour se tenir debout dessus.

Observations et suggestions :

- Mobilité restreinte requise.
- Idéal comme échauffement.
- *Enseignement des langues* : aucune compétence linguistique nécessaire. Cet exercice peut être utilisé pour motiver les participants avant le début du cours ou en milieu de séance, quand l'énergie baisse.

Bienfaits de l'activité :

Encourage le mouvement et l'unité du groupe.



Regardez la vidéo en anglais  en français  et en espagnol. 

Les post-its

Niveau ★

Durée : 5 minutes

Échauffement, mouvement, cohésion du groupe

L'enseignant appose un post-it de couleur sur le front ou la main de chaque participant, en fonction du nombre de groupes souhaité. Il leur demande ensuite de se déplacer dans la salle et lance la musique pendant environ une minute. À la fin de la musique, les participants doivent se regrouper selon la couleur, sans parler.

Observations et suggestions :

- Mobilité restreinte requise.
- Idéal comme échauffement.
- *Enseignement des langues* : peut être utilisé avant toute activité nécessitant un travail en groupe.

Bienfaits de l'activité :

Encourage le mouvement et l'unité du groupe.

Les parties du corps

Niveau ★

Durée : 10 minutes

Échauffement, mouvement, lexique, cohésion de groupe

L'enseignant informe les élèves qu'ils devront se déplacer en musique. Lorsqu'il annonce une partie du corps, ils devront trouver la personne la plus proche et mettre en contact cette partie du corps. Par exemple : l'enseignant prononce « coude » et les élèves cherchent quelqu'un avec qui joindre leurs coudes. L'enseignant annonce ensuite « OK » et les élèves reprennent leurs déplacements dans la classe.

Observations et suggestions :

- Peut servir de dynamiseur au début du cours.
- Activité physique minimale nécessaire. Totalement accessible aux personnes à mobilité réduite.
- Utiliser une musique entraînante peut contribuer à diminuer la tension et la gêne associées au contact physique.
- *Enseignement des langues* : Peut être utilisé lorsque les étudiants apprennent les différentes parties du corps (niveau A1).

Bienfaits de l'activité :

Encourage le travail d'équipe, la coopération et la bonne ambiance au sein du groupe.

CONCENTRATION, RYTHME ET COORDINATION

Sautez en avant, Sautez en arrière

Niveau 

Durée : 10 minutes

Coordination, éveil, concentration, motricité globale

Il y a 4 instructions distinctes : « avant », « arrière », « gauche », « droite », et 3 niveaux de difficulté (de facile à difficile).

- **Faites ce que je dis, répétez ce que je dis** : les participants respectent les consignes et répètent ce que dit le formateur.
- **Faites ce que je dis, dites le contraire** : par exemple, l'instructeur dit « gauche », les participants répondent « droite » mais ils sautent à gauche.
- **Dites ce que je dis, mais faites le contraire** : par exemple, lorsque l'instructeur dit « gauche », les participants répètent « gauche » tout en sautant à droite.

Observations et suggestions :

- Efficace pour se redynamiser en cours de séance ou pour favoriser la concentration.
- Ajustez la difficulté selon le niveau de compétence du groupe.
- Nécessite de se tenir debout et d'effectuer de petits sauts. Pour les participants à mobilité réduite, remplacer les sauts par des mouvements en position assise, tels que lever les bras ou taper du pied.
- *Enseignement des langues* : Peut être utilisé après l'apprentissage des directions (niveau A1), mais constitue également un excellent outil de dynamisation à tous les niveaux.

Bienfaits de l'activité :

Améliore l'écoute, la coordination et la rapidité de réaction.



Regardez la vidéo en anglais  en français  et en espagnol. 

Zip, Zap, Boing

Niveau 

Durée : 5 - 10 minutes

Coordination, éveil, concentration

Les participants s'installent en cercle. Une personne commence en transmettant un mouvement (faire glisser une main sur l'autre) vers la gauche. Ce mouvement est accompagné du son « Zip ». La personne suivante reproduit ce geste et ce son. Le jeu se poursuit ainsi dans le cercle jusqu'à ce qu'une personne modifie la direction en disant « Boing » et en levant les deux mains pour signaler l'arrêt. Le sens du mouvement s'inverse alors et la personne transmet le geste vers la droite. Attention ! Le son devient « Zap ».

Une fois que tous les participants ont compris le jeu, vous pouvez introduire une nouvelle règle. À votre tour, désignez un participant du doigt avec les deux mains et criez « toudoudou ». Le tour passe alors immédiatement à cette personne, qui doit passer Zip ou Zap. Cela nécessite une certaine concentration, car tous les participants doivent faire attention à la direction du mouvement. Plus c'est rapide, plus c'est difficile !

- Zip - mains vers la gauche
- Zap - mains vers la droite
- Boing - modifier la trajectoire
- Toudoudou - le mouvement est transféré à une autre personne

Observations et suggestions :

- Fonctionne bien avec des groupes de taille moyenne.
- Idéal après un échauffement ou en tant que dynamiseur.
- L'animateur doit surveiller le rythme afin d'assurer l'engagement et la clarté.
- Les participants ayant des limitations de mobilité peuvent rester assis et participer activement.
- *Enseignement des langues* : Les grands débutants peuvent participer, car aucune conversation n'est nécessaire. L'animateur devra être très explicite dans ses gestes et les répéter à plusieurs reprises pour assurer la compréhension de tous.

Bienfaits de l'activité :

- Améliore l'attention, la coordination et la vitesse de réaction.
- Favorise la cohésion de groupe et le rythme collectif.



Regardez la vidéo en [anglais](#)  en [français](#)  et en [espagnol](#). 

Flip, flap, flop

Niveau 

Durée : 5 - 10 minutes

Échauffement, communication non verbale, coordination rapide

Les participants s'installent en cercle. Indiquez-leur que le groupe va échanger un objet imaginaire d'une personne à l'autre à l'aide d'un geste et de mots précis.

Un participant commence en établissant un contact visuel avec une autre personne, en joignant leurs mains devant eux comme s'ils se transmettaient quelque chose d'invisible, tout en prononçant « Flip ». La personne qui reçoit le geste le reproduit à un autre participant en disant « Flap ». Le troisième participant continue le geste et dit « Flop ».

Après « Flop », le participant suivant reprend la séquence depuis le début avec « Flip », suivi de « Flap », puis « Flop », et ainsi de suite.

Encouragez les participants à conserver un rythme fluide sans interruptions prolongées. L'activité devient progressivement plus rapide et plus dynamique à mesure que le groupe acquiert de la confiance.

Observations et suggestions :

- Pratique en début de séance pour stimuler le groupe et augmenter l'attention.
- Fonctionne avec des groupes multiculturels et multilingues, car les consignes sont claires et répétitives.
- Encouragez les participants à établir un contact visuel .
- L'animateur peut augmenter progressivement la vitesse pour rendre l'activité plus engageante et divertissante.
- Adapté aux groupes de taille moyenne et grande, mais efficace également pour des groupes plus petits.
- L'exercice peut être effectué en position assise si certains participants ont une mobilité limitée.
- Les variations peuvent comprendre l'ajout de sons, de mouvements, d'émotions variés ou la réorganisation de l'ordre des mots.
- *Enseignement des langues* : les mots peuvent être substitués par 3 nouveaux termes du vocabulaire acquis ce jour-là.

Bienfaits de l'activité :

- Favorise l'attention, le contact visuel, l'écoute active et la communication non verbale.
- Renforce la cohésion et l'interaction au sein du groupe.
- Améliore la rapidité de réaction et la coordination.
- Établit une atmosphère amusante et relaxante.
- Aide les participants à être plus engagés et concentrés dans la dynamique de groupe.

Trois positions de bras

Niveau  Durée : 5 - 10 minutes

Concentration, communication non verbale, coordination.

Les participants collaborent en binômes et se regardent.

Il existe trois positions de main possibles :

- Les deux bras levés
- Les deux mains sur la gauche
- Les deux mains du côté droit

Les deux participants se déplacent au même rythme et, en même temps, sélectionnent l'une des trois positions de main. L'objectif n'est pas d'imiter ou de réagir à l'autre, mais de faire un choix spontané simultanément.

Si les deux participants choisissent la même direction, ils applaudissent une fois et continuent l'activité.

Encouragez les participants à établir un contact visuel et à utiliser un rythme constant.
Après un certain temps, les participants peuvent changer de partenaire.

Observations et suggestions :

- Démontrez de manière claire les trois positions des mains avant de commencer.
- Encouragez les participants à rester détendus et à ne pas trop réfléchir à leurs décisions.
- Cette activité suscite généralement des rires et une compétition amicale, permettant aux participants de tisser des liens de manière naturelle.
- L'animateur peut accroître progressivement la vitesse pour rendre l'activité plus dynamique.
- Parfait comme activité stimulante de courte durée, pour améliorer la concentration ou comme transition entre deux sessions.
- Fonctionne efficacement avec des groupes multiculturels car aucune langue parlée n'est nécessaire.
- Peut être adapté pour les participants assis ou ceux à mobilité réduite.

Bienfaits de l'activité :

- Améliore l'attention et la rapidité de réponse.
- Développe la perception du rythme et du tempo.
- Favorise la communication non verbale et le contact visuel.
- Encourage l'interaction de groupe de façon simple et amusante.
- Dynamise les participants et augmente leur niveau d'attention.
- Renforce la spontanéité et la coordination.



Regardez la vidéo en anglais  en français  et en espagnol. 

1, 2 et 3, 4

Niveau



Durée : 5 - 10 minutes

Concentration, écoute attentive, cohésion de groupe, sens de l'observation

Les participants collaborent en groupes de trois et s'organisent en triangle pour que chacun puisse se voir distinctement.

Une personne commence en tant que "chef d'orchestre" et prononce soit « 1, 2 », soit « 3, 4 ». La personne à qui l'on s'adresse doit répondre avec la paire de chiffres appropriée :

Si le chef d'orchestre dit « 1 », la personne doit répondre par « 1 », et idem si le chef dit « 2 ».

Si le chef dit « 3 », l'autre personne réagit par « 3 », idem si le chef dit « 4 ».

Attention : pour compliquer les choses, l'appelant fixe une personne tout en annonçant le numéro de l'autre. La personne observée doit rester silencieuse et l'autre doit répondre !

Les participants doivent être attentifs aux indices visuels et verbaux pour déterminer qui doit répondre. Après plusieurs tours, les rôles sont échangés afin que chacun ait la possibilité d'être celui qui annonce les chiffres.

L'animateur peut accroître progressivement la vitesse pour rendre l'activité plus dynamique et engageante.

Variantes : pour rendre le jeu plus complexe, certains chiffres peuvent être substitués par des gestes. Par exemple, « 1 » reste « 1 », « 2 » est remplacé par un claquement de mains (sans parler), « 3 » reste « 3 » et « 4 » est remplacé par un saut (sans parler).

L'exercice peut également être modifié pour des groupes de 4 personnes, en intégrant les chiffres supplémentaires « 5 » et « 6 » ainsi que des gestes additionnels, par exemple, au lieu de « 6 », effectuez un tour.

Observations et suggestions :

- Commencez progressivement afin que les participants assimilent les règles avant d'augmenter le rythme.
- Encouragez les participants à porter une attention simultanée au contact visuel, au langage corporel et à l'écoute active.
- La confusion et les erreurs sont des éléments inhérents à l'activité et engendrent souvent des rires ainsi qu'une ambiance décontractée.
- Parfait pour dynamiser un atelier ou pour commencer une session.
- Fonctionne efficacement avec des groupes multiculturels et multilingues grâce à la nécessité d'un langage restreint.
- Adapté aux petits, moyens et grands groupes. Pour les grands groupes, il est conseillé de demander aux participants de s'exprimer à voix basse ou de chuchoter afin de minimiser les nuisances sonores.
- Peut être ajusté pour les participants assis ou ceux à mobilité réduite.

Bienfaits de l'activité :

- Améliore la concentration et l'attention, l'observation et la réaction.
- Encourage l'interaction en groupe et la communication de manière ludique.
- Dynamise les participants et augmente leur engagement.
- Renforce la sensibilisation aux signaux non verbaux essentiels pour soutenir la communication verbale.
- Favorise une prise de décision rapide en situation de pression.



Regardez la vidéo en [anglais](#)  en [français](#)  et en [espagnol](#). 

Le décompte aléatoire

Niveau 

Durée : 5 - 10 minutes

Dynamique de groupe, communication non verbale, cohésion de groupe

Les participants sont encouragés à énumérer les nombres de 1 à 10 sans suivre un ordre spécifique. Dès que deux personnes disent un chiffre simultanément, le processus recommence.

Variantes : par exemple, effectuer un compte à rebours de 10 à 1, rythme de battements de mains en cercle, suite de bruits, etc.

Observations et suggestions :

- Fonctionne efficacement dans les groupes de petite et moyenne taille.
- Favorise la concentration et la coopération.
- Activité physique minimale nécessaire. Totalement accessible aux personnes à mobilité réduite.
- *Enseignement des langues* : Peut être utilisé dès que les participants maîtrisent les chiffres jusqu'à 10, mais efficace avec tout nouveau groupe. Vous pouvez remplacer les chiffres par l'alphabet.

Bienfaits de l'activité :

Cultive la patience, la persévérance, le travail en équipe et la communication non verbale.



Regardez la vidéo en anglais  en français  et en espagnol. 

La pyramide

Niveau



Durée : 5 - 10 minutes

Dynamique collective, attention, cohésion de groupe

Les participants doivent compter de 1 à 5, puis revenir à 1 (1, 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, 1), formant ainsi une pyramide. Ils doivent suivre l'ordre des chiffres pour déterminer lequel annoncer. Après un ou deux tours, deux chiffres sont remplacés par des gestes (taper des mains, sauter, etc.). Par exemple : 1, 2, taper des mains, 4, sauter, 4, taper des mains, 2, 1.

Variantes : par exemple, substituer les chiffres par les jours de la semaine.

Observations et suggestions :

- Fonctionne efficacement dans les groupes de petite et moyenne taille.
- Favorise la concentration et la coopération.
- Activité physique minimale nécessaire. Totalement accessible aux personnes à mobilité réduite.
- *Enseignement des langues* : Peut être utilisé dès que les participants sont capables de compter jusqu'à 5, mais s'adapte bien à tout groupe.

Bienfaits de l'activité :

Favorise le travail d'équipe, la coopération et l'attention.

Le balancier

Niveau



Durée : 5 minutes

Concentration, synchronisation collective

Demandez aux apprenants de former un cercle et expliquez-leur qu'ils vont créer un rythme apaisant en imitant un pendule avec leurs bras (bras tendus vers le bas, puis flexion du coude et claquement de doigts lorsque la main est levée). Une fois le rythme maîtrisé, indiquez-leur qu'ils vont répéter les mois de l'année dans l'ordre et au rythme, les yeux fermés (afin qu'ils puissent se concentrer uniquement sur les mois et leur prononciation, sans être distracts par le regard des autres). L'enseignant initie l'activité, puis circule discrètement dans le cercle pour s'assurer que chacun participe.

Observations et suggestions :

- Fonctionne efficacement dans les groupes de petite et moyenne taille.
- Favorise la concentration et la coopération.
- Activité physique minimale nécessaire. Totalement accessible aux personnes à mobilité réduite.
- Enseignement des langues : Peut être utilisé dès que les participants maîtrisent les mois de l'année. Vous pouvez aussi travailler les chiffres jusqu'à 50, les jours de la semaine, etc.

Bienfaits de l'activité :

Favorise la collaboration et l'attention.

COHÉSION ET COLLABORATION DU GROUPE

Le serpent d'imitation

Niveau



Durée : 10 à 15 minutes

Mouvement, créativité, confiance en soi, expression personnelle et acceptation par le groupe, sentiment d'appartenance.

Musique : « Maculele » - Nazaré Pereira

Le groupe s'organise en une file indienne en forme de serpent (ou de train). La première personne effectue un geste, imité par les autres. De cette manière, le serpent se déplace dans la pièce. Après quelques secondes, la première personne se positionne à l'arrière de la file et la personne suivante, à l'avant du serpent/train, lance un nouveau mouvement.

Il est également important de noter que, dans le système éducatif traditionnel, le plagiat est sanctionné alors que dans la vie quotidienne, s'inspirer des bonnes idées et des comportements positifs des autres peut être avantageux dans certaines circonstances.

Observations et suggestions :

- Nécessité de marcher et de se déplacer. Pour les participants à mobilité réduite, encouragez-les à rester assis et à diriger ou imiter les mouvements avec leurs bras ou le haut de leur corps.
- *Enseignement des langues* : Peut être employé pour favoriser la cohésion au sein d'un nouveau groupe ou comme moment de pause entre les activités quand l'énergie baisse.

Bienfaits de l'activité :

- Renforce la confiance en soi et l'acceptation de soi.
- Renforce le leadership et la capacité d'adaptation.
- Encourage la créativité, la collaboration et l'unité du groupe.



Regardez la vidéo en [anglais](#)  en [français](#)  et en [espagnol](#). 

Imitation en groupes de 4 à 6

Niveau ★★

Durée : 15 -20 minutes

Communication non verbale, collaboration et flexibilité, confiance et acceptation, créativité, cohésion de groupe.

Musique : « Festa do Interior » - Gal Costa

Rassemblez les participants en petits groupes de 5 à 6 personnes dans une salle avec un espace suffisant. Choisissez un participant (le meneur) pour lancer l'activité. Le meneur commencera à danser, en faisant des gestes, en rythme avec la musique. Il est important que le meneur exécute des mouvements lents, clairs et distincts, afin qu'ils soient faciles à reproduire pour les autres. Le reste du groupe observera le meneur et tentera d'imiter ses mouvements du mieux qu'il pourra. Dès que le groupe commencera à reproduire les mouvements du meneur, n'importe quel participant pourra assumer le rôle de meneur et proposer de nouveaux mouvements, que les autres imiteront à leur tour.

Interrogez les participants sur leurs ressentis durant l'activité, tant en tant que leaders qu'en tant que membres du groupe. Mettez en avant l'importance de la synchronisation, de l'acceptation et de l'adaptabilité au sein du groupe. Abordez la façon dont ces compétences se manifestent dans le travail d'équipe et l'inclusion au quotidien.

Observations et suggestions :

- Le niveau d'activité physique est modéré. Les participants ayant une mobilité réduite peuvent ajuster leurs mouvements (par exemple, danser en position assise).
- Fonctionne avec de petits groupes et un espace adéquat.
- *Enseignement des langues* : peut être employé pour renforcer la cohésion au sein d'un nouveau groupe, adapté à tous les niveaux.

Danse Danse Danse

Niveau ★★

Durée : 10 - 15 minutes

Mouvement, engagement, attention, acceptation de l'erreur.

Musique : « La Bamba » - Los Lobos

L'enseignant fixe le rythme en annonçant des numéros :

- 1 - Dansez individuellement
- 2 - Trouvez un partenaire et dansez en duo
- 3 - Dansez en groupes de cinq
- 4 - Faites la chenille
- 5 - Dansez tous ensemble en cercle

Si les consignes sont comprises, les participants peuvent ensuite annoncer eux-mêmes les chiffres.

Observations et suggestions :

- Il est nécessaire d'avoir une grande salle afin que les apprenants disposent de suffisamment d'espace pour se déplacer.
- Pour les participants à mobilité réduite, offrez-leur la possibilité d'applaudir, de taper du pied ou d'effectuer des mouvements en position assise.

- *Enseignement des langues : peut être utilisé après l'apprentissage des chiffres, mais également comme une pause entre les activités pour dynamiser les apprenants.*

Bienfaits de l'activité :

- Renforce la concentration, la créativité, la coordination et la capacité à s'adapter aux changements rapides.
- Favorise l'inclusion, l'interaction en groupe et le respect réciproque.



Regardez la vidéo en anglais  en français  et en espagnol. 

Créer des sculptures

Niveau  

Durée : 10 à 15 minutes

Sentiment d'appartenance, créativité et expression personnelle au sein de petits groupes.

Musique : "Tango d'Évora" - Loreena McKennitt

Formez des groupes de 3 participants dans un espace suffisant pour se déplacer et interagir. Si besoin, certains groupes peuvent inclure 4 participants.

L'objectif de cet exercice est d'explorer le concept d'élasticité à travers le mouvement et la créativité. Faites une démonstration avec deux autres participants : ouvrez les bras dans une certaine position et invitez les deux autres à faire de même, en se plaçant de manière à former une « sculpture abstraite ». Une fois que les 3 ou 4 participants sont en place, respirez profondément pendant une ou deux secondes, puis resserrez vos bras pour qu'une nouvelle personne prenne l'initiative de se positionner. Invitez les participants à se visualiser comme des êtres élastiques, capables de s'étirer, de se dilater et de se contracter au rythme de la musique et en réponse à leurs partenaires. Vous pouvez également mentionner que cet exercice est idéal pour pratiquer les énergies yin et yang, toutes deux essentielles à la création collective. Rappelez aux participants qu'il est conseillé de ne pas parler, ni pendant l'exercice, ni entre les exercices.

Observations et suggestions :

- Veillez à ce que l'espace soit libre et sécurisé pour la circulation.
- Cet exercice requiert un effort physique modéré et peut nécessiter des ajustements pour les participants à mobilité réduite (par exemple, la réalisation de sculptures en position assise ou l'utilisation exclusive des mouvements des bras).
- Pratique pour encourager la collaboration et l'innovation au sein des équipes.
- *Enseignement des langues : peut être employé pour renforcer la cohésion au sein d'un nouveau groupe, adapté à tous les niveaux.*

Bienfaits de l'activité :

- Renforce la cohésion et la créativité de l'équipe.
- Promeut un sens partagé de l'objectif et de la coopération.

Dynamisation, improvisation, interaction collective, concentration, expression non verbale

Les participants s'installent en cercle. L'un d'eux commence en plaçant ses deux mains devant sa bouche pour imiter des « dents de lapin » et dit « Lapin ! Lapin ! Lapin ! ». Simultanément, les deux participants à côté de lui utilisent leurs bras pour créer les oreilles du lapin en les levant près de sa tête, dans les directions appropriées (du lapin vers l'extérieur) et en les remuant.

Le groupe passe ensuite le lapin à un autre membre du cercle. Le nouveau participant au centre montre les dents et dit « Lapin ! Lapin ! Lapin ! », tandis que les personnes à côté de lui forment immédiatement les oreilles. Incitez les participants à garder le rythme et à répondre rapidement.

Adaptations : L'animateur a la possibilité d'incorporer des émotions au lapin. Par exemple :

- Lapin triste : Le participant dit « Lapin triste... » en affichant une expression faciale et des gestes qui montrent la tristesse. Ses oreilles peuvent se pencher pour renforcer l'émotion.
- Lapin content : Le participant s'exclame « Lapin content ! » avec une énergie débordante, un large sourire et des gestes animés. Les oreilles peuvent bouger avec énergie.
- D'autres émotions et personnages peuvent également être intégrés selon la créativité du groupe, tels que le lapin fâché, le lapin fatigué, le lapin timide, le lapin anxieux, etc.

Observations et suggestions :

- Utile pour stimuler rapidement l'activité ou pour une transition entre deux ateliers.
- Encouragez des expressions faciales et un langage corporel exagérés pour stimuler l'improvisation et la spontanéité.
- L'activité devient plus dynamique à mesure que la vitesse augmente.
- Conçu pour des groupes multiculturels, car les consignes sont claires et visuelles.
- Adapté aux enfants, aux adolescents et aux adultes.
- Les mouvements peuvent être ajustés pour les participants assis ou ceux à mobilité réduite.

Bienfaits de l'activité :

- Favorise la spontanéité et la créativité.
- Améliore la concentration et la rapidité de réaction.
- Renforce les relations et la collaboration au sein du groupe.
- Encourage la communication non verbale et l'expression des émotions.
- Établit une atmosphère amusante et relaxante.
- Aide les participants à se sentir plus à l'aise avec la communication non verbale et l'improvisation.



Regardez la vidéo en [anglais](#)



en [français](#)



et en [espagnol](#).



Balle imaginaire

Niveau ★★

Durée : entre 15 et 20 minutes

Confiance en soi, acceptation de l'incertitude durant les processus créatifs, résilience face aux obstacles créatifs.

Musique : "Meus Amores" - Dea Trancoso

Formez des groupes de 4 à 6 participants disposés en cercle, en veillant à laisser suffisamment d'espace entre eux pour permettre leurs déplacements. Expliquez que l'objectif du jeu est de se faire passer une balle ou un objet imaginaire de main en main. Cette balle peut prendre n'importe quelle taille, forme ou couleur. Encouragez-les à laisser libre cours à leur créativité. Commencez par une démonstration : mimez la création de différentes balles, comme le gonflage d'un ballon, la fabrication d'une balle avec un chewing-gum ou la création d'une petite balle avec votre nez. Ensuite, établissez un contact visuel avec une personne de l'autre côté du cercle et, uniquement lorsqu'elle vous regarde en retour, mimez un lancer vers elle.

Il est important de noter que les participants doivent visualiser le fait d'attraper la balle, puis en changer la forme, la taille et le poids avant de la transmettre à une autre personne du cercle en utilisant leurs mains, en imitant les gestes de lancer et de réception.

Encouragez les participants à établir un contact visuel et à utiliser des signaux non verbaux pour indiquer à qui ils passent la balle. Une fois le principe compris, ils peuvent introduire des variantes, telles que changer la vitesse ou la direction de la balle, ou encore intégrer des éléments créatifs comme la faire rebondir ou tourner avant de la passer. Vous pouvez diffuser de la musique en fond pour apporter du rythme et de l'énergie à l'activité.

Encouragez les participants à exprimer pleinement leur créativité sans craindre d'avoir raison ou tort. Indiquez que la créativité nécessite souvent de la patience et l'acceptation des périodes de blocage, tout en reconnaissant qu'il est normal de ressentir parfois de l'inconfort ou de l'incertitude. Insistez sur le fait que, même si la musique peut sembler interminable, se permettre de traverser ces moments de « page blanche » peut donner naissance à des idées encore plus innovantes. Terminez le jeu après quelques tours ou lorsque la musique s'arrête, en fonction de l'énergie des participants.

Invitez les participants à exprimer leurs expériences et leurs émotions pendant l'activité. Discutez de la notion de patience et de l'acceptation des moments difficiles associés à la créativité. Mettez en avant comment cet exercice encourage l'innovation et l'adaptabilité.

Observations et suggestions :

- Accessible aux participants à mobilité réduite, car l'activité se concentre sur les mouvements des mains et l'imagination.
- Fonctionne efficacement tant en petits qu'en grands groupes.
- *Enseignement des langues* : peut être utilisé pour renforcer la cohésion au sein d'un nouveau groupe, adapté à tous les niveaux.

Bienfaits de l'activité :

- Encourage la créativité et la spontanéité.
- Développe les aptitudes en communication non verbale et la collaboration en équipe.
- Encourage la résilience et la patience face aux blocages créatifs.



Regardez la vidéo en anglais  en français  et en espagnol. 

Dessin collectif

Niveau 

Durée : 30 minutes

Favoriser la créativité, la sérénité, la concentration, la coopération et l'acceptation.

Les participants reçoivent une feuille de papier, des marqueurs, des crayons de couleur, des ciseaux, des magazines et de la colle. Ils disposent de cinq minutes pour commencer un dessin, puis ils doivent transmettre leur feuille à leur voisin de gauche. Cette personne a trois minutes pour poursuivre le dessin, puis elle le passe à la personne suivante, et ainsi de suite. Lorsque chaque dessin revient à son créateur, l'enseignant peut inviter chacun à partager ses émotions, si son niveau de langue le permet.

Variantes : l'activité peut être modifiée pour réaliser un collage collectif à partir de magazines.

Observations et suggestions :

- Aucun déplacement n'est nécessaire.
- Cette méthode convient parfaitement aux groupes de taille moyenne. Si le nombre de participants est trop élevé, il est conseillé de former deux groupes.
- *Enseignement des langues : l'enseignant peut inviter les apprenants à décrire le dessin final et à partager leurs ressentis durant l'activité (niveau A1-A2).*

Bienfaits de l'activité :

- Favorise la sérénité, l'introspection, la créativité, l'estime de soi, l'acceptation des autres et l'harmonie du groupe.



LIEN, CONFIANCE ET EXPRESSION DES ÉMOTIONS

Sourire et contact visuel

Niveau 

Durée : 5 - 10 minutes

Contact visuel, lien, émotions positives, collaboration.

Formez un cercle avec vous dedans.

Défiez votre groupe de faire le sourire contagieux le plus rapide de l'histoire !

Pour le vérifier, lancez votre chronomètre et faites un large sourire tout en établissant un contact visuel avec une personne se trouvant de l'autre côté du cercle.

Dès que cette personne vous sourit, commencez à sautiller légèrement sur place pour signaler que le premier sourire a été échangé.

La personne qui a reçu votre sourire partage maintenant un sourire avec une nouvelle personne dans le cercle.

Le processus d'échange de sourires continue jusqu'à ce que chaque individu dans le cercle ait reçu un sourire et en ait échangé un.

Lorsque tout le monde sautille sur place, arrêtez votre chronomètre.

Participez à deux manches ou plus en essayant de capturer le sourire contagieux le plus rapide jamais observé.

Observations et suggestions :

- Aucune contrainte physique, adapté à tous les participants.
- Établit une atmosphère de groupe positive et dynamique.
- *Enseignement des langues : peut être employé dès le début d'une leçon pour dynamiser les participants et instaurer une atmosphère positive.*

Bienfaits de l'activité :

- Encourage les échanges, la collaboration et l'optimisme.
- Encourage un esprit ludique et inclusif au sein du groupe.

Cercle de regard - L'échange de places

Niveau 

Durée : 10 minutes

Contact visuel, communication non verbale

Musique : « Le Fabuleux Destin d'Amélie Poulain » de Yann Tiersen

Les participants se placent en cercle, se faisant face, tout en maintenant un espace adéquat entre chacun d'eux.

1. Au signal, les participants commencent à créer un contact visuel avec les autres personnes du cercle.
2. Lorsque deux participants se fixent dans les yeux, ils échangent rapidement leurs positions, se déplaçant à travers le cercle tout en s'efforçant de maintenir le contact visuel.
3. L'échange continue lorsque les participants établissent un contact visuel avec diverses personnes, ce qui engendre de nouveaux mouvements.
4. L'activité se conclut après une durée définie ou lorsque tous les participants ont eu la possibilité d'échanger leurs places à plusieurs reprises, favorisant ainsi les interactions au sein du groupe.

Observations et suggestions :

- Aucune activité physique significative n'est nécessaire, adapté aux participants avec divers niveaux de mobilité.
- Cette activité encourage les relations sociales, la communication et l'interaction non verbale.
- *Enseignement des langues* : peut être employé pour renforcer la cohésion au sein d'un nouveau groupe, adapté à tous les niveaux.

Bienfaits de l'activité :

- *Renforce la cohésion du groupe.*
- *Améliore le confort des participants en ce qui concerne le contact visuel, une compétence de communication fondamentale.*



Regardez la vidéo en anglais  en français  et en espagnol. 

Défi du contact visuel

Niveau   

Durée : 5 - 10 minutes

Renforcer la confiance dans les interactions sociales, l'intimité et le lien émotionnel entre les participants.

Matériel : Minuteur ou chronomètre.

Deux participants se font face et établissent un contact visuel pendant des périodes de temps croissantes : d'abord 1 minute, puis 2 minutes, et enfin 3 minutes (en option). L'animateur utilise un chronomètre. Pendant cet exercice, les participants ne doivent pas parler et doivent se concentrer uniquement sur le maintien du contact visuel. Cette activité avancée fait suite à des exercices de contact visuel plus simples et incite les participants à se surpasser pour maintenir leur concentration et une certaine intimité grâce à une connexion silencieuse et continue.

Observations et suggestions :

- Idéal pour les participants ayant déjà effectué plusieurs exercices de contact visuel et de méthodes non verbales, et qui se sentent à l'aise avec le contact visuel.
- Peut ne pas être adapté aux personnes éprouvant de l'anxiété ou de l'inconfort lors d'un contact visuel prolongé.

- Ajustez la durée de l'exercice en fonction du confort des participants. Si besoin, ils peuvent détourner le regard pendant quelques secondes pour faire une pause, puis rétablir le contact visuel.
- *Enseignement des langues* : peut être utilisé pour renforcer la cohésion de groupe entre des participants déjà connus, et est adapté à tous les niveaux.

Bienfaits de l'activité :

- Améliore le contact visuel et la connexion émotionnelle.
- Favorise la confiance et la transparence dans les relations.

Confiance - S'appuyer sur les mains

Niveau



Durée : 10 minutes

Confiance, communication non verbale, lien et empathie

Musique : « Valse » d'Henri Seroka, « Imagine » de John Lennon.

Demandez aux participants de trouver un partenaire et de former des duos. Ils doivent se placer face à face, à une distance d'un bras. Il est crucial qu'ils maintiennent un contact visuel avec leur partenaire tout au long de l'exercice. Le contact visuel est fondamental pour établir la confiance et créer un lien. Invitez les duos à adopter une position confortable où ils s'appuieront doucement l'un sur l'autre sans rompre le regard. Les participants doivent tendre les bras vers leur partenaire et poser délicatement leurs mains sur les siennes. Encouragez-les à commencer à s'appuyer l'un sur l'autre. L'un des participants initie le mouvement tandis que l'autre reste immobile. Le partenaire qui s'appuie transfère progressivement son poids sur l'autre, en ayant confiance en son soutien. Le partenaire qui soutient fournit une base stable à celui qui s'appuie, tout en maintenant le contact visuel et en communiquant activement par des signaux non verbaux (posture, expressions faciales, etc.). Cet exercice permet aux participants de s'exercer à s'appuyer et à se soutenir mutuellement, et lorsqu'ils se sentent à l'aise, ils peuvent s'appuyer ensemble.

Réflexion : Examinez les avantages potentiels du développement de la confiance, tels qu'une meilleure communication, une empathie renforcée et un sentiment de connexion plus profond entre les participants. Ces derniers peuvent également considérer l'importance du contact visuel et de l'observation pour saisir les besoins et les limites de l'autre personne, afin de l'accompagner en fonction de ses véritables besoins, et non selon nos propres préjugés.

Observations et suggestions :

- Convient à la majorité des participants, mais ceux ayant des difficultés physiques doivent veiller à se sentir stables et en sécurité.
- Encouragez la prise de conscience des limites physiques (par exemple, veillez à ce que les participants se sentent à l'aise avec le processus d'apprentissage).
- *Enseignement des langues* : peut être utilisé pour renforcer la cohésion de groupe, à tous les niveaux.

Bienfaits de l'activité :

- Renforce la confiance et l'empathie au sein des relations.
- Encourage une communication ouverte et non verbale.
- Renforce la cohésion du groupe par le biais d'un soutien réciproque.



[Regardez la vidéo de démonstration](#)

Marche de la confiance

Niveau 

Durée : 10 minutes

Confiance et lien, communication non verbale

Musique : « Adagio » de Secret Garden

Invitez les participants à former des binômes avec une personne qu'ils connaissent peu ou avec qui ils désirent établir une relation de confiance. L'un des participants sera les yeux bandés, tandis que l'autre assumera le rôle de guide. Si des bandeaux ne sont pas disponibles, vous pouvez aussi demander à l'un des participants de fermer les yeux. Il est préférable de ne pas utiliser de bandeaux lorsque les membres du groupe ne se connaissent pas bien, car cela leur permet de se réguler et d'ouvrir les yeux s'ils se sentent trop désorientés.

Le guide doit accompagner son partenaire dans la pièce avec délicatesse et bienveillance, en s'assurant d'éviter les obstacles et que son partenaire se sente en sécurité. Après quelques minutes, invitez les participants à échanger les rôles : le guide devient la personne guidée, et vice versa.

Réflexion : Encouragez les participants à considérer leur expérience pendant l'exercice. Posez les questions suivantes pour stimuler la discussion :

- Qu'est-ce qui vous a semblé le plus simple : être guidé ou guider ?
- Quelles ont été vos impressions durant le guidage ?
- Comment vous êtes-vous senti(e) dans votre rôle de guide ?
- Comment avez-vous ressenti l'ensemble des exercices ?

Observations et suggestions :

- Si les participants ne se connaissent pas, commencez sans bandeaux et permettez-leur de s'autoréguler.
- Concentrez-vous sur les dimensions émotionnelles de l'exercice – il s'agit de confiance et de vulnérabilité.
- Cette activité peut ne pas être adaptée aux personnes à mobilité réduite (par exemple, celles utilisant un fauteuil roulant, des béquilles ou un déambulateur), car elle nécessite des déplacements. Au lieu de marcher, vous pouvez modifier l'activité en demandant au « guide » de conduire le participant à divers endroits de la pièce ou de l'espace en utilisant des indications verbales ou en le dirigeant vers des positions assises spécifiques.
- *Enseignement des langues* : peut être utilisé pour renforcer la cohésion et la confiance au sein d'un groupe de participants déjà familiarisés, et est adapté à tous les niveaux.

Bienfaits de l'activité :

- Renforcez la confiance et l'empathie réciproques.
- Établit des connexions grâce à une vulnérabilité commune.
- Favorise un sentiment de sécurité et de bienveillance dans les relations.



Regardez la vidéo en anglais  en français  et en espagnol. 

Le miroir

Niveau



Durée : 10 à 15 minutes ou plus

Connexion profonde, communication non verbale et réactivité, empathie.

« Musique : Nuages blancs », Ludovico Einaudi

Demandez aux participants de se mettre par deux. Ils doivent se placer face à face à une distance confortable. Dans chaque binôme, les participants choisissent qui sera le « miroir » et qui sera l'« observateur » pour le premier tour. Le « miroir » imitera les mouvements de l'« observateur ». Invitez le « miroir » et l'« observateur » à commencer l'exercice en se regardant intensément dans les yeux. Encouragez les participants à maintenir un contact visuel soutenu et à établir une connexion. L'« observateur » sera le premier à exprimer ses sentiments par le mouvement. Lorsqu'il se sentira prêt, il pourra commencer à bouger et à exprimer ses émotions. Ce mouvement doit être sincère et authentique, reflétant ses véritables sentiments du moment. L'important n'est pas de réaliser des mouvements spectaculaires, mais d'exprimer son monde intérieur par de petits gestes. Le rôle du « miroir » est d'imiter fidèlement les mouvements et les expressions de l'« observateur ». Le « miroir » doit être attentif au langage corporel, aux gestes et aux indices émotionnels de l'« observateur ». Le « miroir » doit s'efforcer de synchroniser ses mouvements et ses expressions émotionnelles. Après un laps de temps déterminé (par exemple, 3 minutes), demandez au « miroir » et à l'« observateur » d'inverser les rôles. L'« observateur » devient le « miroir », et l'exercice se poursuit.

Réflexion:

Après que les participants ont eu l'opportunité d'endosser successivement les rôles d'« observateur » et de « miroir », regroupez les binômes pour une discussion. Encouragez-les à partager leurs expériences de l'exercice et à réfléchir au lien qu'ils ont ressenti avec leur partenaire ainsi qu'à l'authenticité de leurs expressions. Cet exercice peut être prolongé par d'autres activités où les rôles de « miroir » et d'« observateur » sont régulièrement échangés de manière spontanée, permettant ainsi aux participants d'être à la fois « miroir » et « observateur » en même temps.

Observations et suggestions :

- Rappelez aux participants de se focaliser sur des mouvements délicats et sincères ainsi que sur des expressions émotionnelles plutôt que sur des gestes amples.
- Encouragez le contact visuel et la prise de conscience émotionnelle tout au long de l'activité.
- L'activité du miroir peut inclure une variété de mouvements, y compris ceux effectués en position assise ou adaptés aux personnes à mobilité réduite. Toutefois, il est essentiel de permettre aux participants de sélectionner les mouvements avec lesquels ils se sentent à l'aise et de ne pas les contraindre à reproduire des mouvements debout ou des mouvements amples.

Bienfaits de l'activité :

- Renforce les connexions émotionnelles et l'empathie parmi les participants.
- Améliore les compétences en communication non verbale et la conscience des émotions.
- Favorise l'authenticité et la vulnérabilité dans l'expression.



[Regardez la vidéo de démonstration](#)

Détente du cou et des épaules

Niveau 

Durée : 10 minutes

Détente, calme et lien avec les émotions

Musique : « Neck » de Chang Jing et « Bilitis » de Gheorghe Zamfir.

Les participants se placent en cercle, sans contact physique, les yeux clos et la bouche légèrement ouverte, dans un état de détente.

Lentement, ils tournent la tête en harmonie avec la musique, dans une seule direction, tout en maintenant la nuque relâchée. Il est crucial de ne pas forcer l'extension afin d'éviter toute douleur, tension ou inconfort. Concentrez-vous sur la lenteur et la douceur du mouvement. Développer la sensibilité et la bienveillance envers soi-même est fondamental dans cet exercice.

Le même exercice peut être effectué avec les épaules, la poitrine et les bras. Vous pouvez choisir de réaliser chaque exercice individuellement ou de les enchaîner en commençant par le cou, suivi des épaules, puis de la poitrine et des bras. Il est essentiel de se déplacer uniquement dans une seule direction, car cela permet un travail plus approfondi. Concernant la poitrine et les bras, l'accent doit être mis sur l'ouverture de la cage thoracique plutôt que sur celle des bras.

Observations et suggestions :

- Parfait pour les participants éprouvant de la tension ou du stress, aucune activité physique intense n'est nécessaire.
- Peut être modifié pour les personnes à mobilité réduite (par exemple, réaliser l'exercice en position assise ou se focaliser sur les mouvements du haut du corps).
- *Enseignement des langues* : peut être employé pour apaiser les participants à la fin d'une session ou à leur retour de pause, afin de reprendre le cours dans une atmosphère plus sereine.

Bienfaits de l'activité :

- Favorise la détente et la libération des émotions.
- Améliore la perception corporelle et la fluidité des mouvements.

Atteindre ses objectifs

Niveau



Durée : 10 minutes

Détermination et motivation pour atteindre ses objectifs, adaptabilité, ingéniosité et résilience face aux défis.

Musique : « Tora Tora (Samba) » - Watazu

Se donner des objectifs et s'efforcer de les réaliser nous aide à clarifier nos véritables désirs et à établir des priorités. Les objectifs nous fournissent une perspective à long terme et une motivation continue. Toutefois, notre parcours n'est pas toujours linéaire et nous devons affronter des défis, des modifications de plans et des incertitudes. Les exercices suivants mettent à l'épreuve notre détermination et notre concentration, mais également notre capacité d'adaptation, notre aisance et notre résilience.

Nous avons tous des objectifs dans la vie, qu'ils soient modestes ou ambitieux. Quel est votre objectif actuel ? Imaginez-le se trouvant à l'autre bout de la pièce. Avec détermination, vous traversez la pièce pour l'atteindre. Une fois arrivé, appréciez votre réussite, prenez le temps qu'il vous faut, puis décidez quand vous souhaitez vous fixer un nouvel objectif ailleurs dans la pièce. Réalisez une démonstration de l'exercice en musique avant d'inviter les participants à commencer.

Observations et suggestions :

- Adapté aux participants de tous niveaux de condition physique. Permet aux participants à mobilité réduite d'envisager le parcours ou d'effectuer de légers mouvements vers leur objectif.
- Considérez les émotions éprouvées lors de l'atteinte d'un objectif et ce qui alimente la détermination.
- *Enseignement des langues* : cette activité peut être employée lorsque l'enseignant traite le sujet du travail ou de l'insertion professionnelle. Elle peut être effectuée avant ou après une réflexion sur les objectifs de vie des participants, en utilisant les verbes modaux « je veux », « je peux », etc., ou le futur.

Bienfaits de l'activité :

- Renforce la concentration, la motivation et la persévérance.
- Favoriser la réflexion sur les accomplissements personnels.

Souplesse dans l'atteinte des objectifs

Niveau ★ ★

Durée : 10 minutes

Tolérance à l'imprévu et aptitude à s'adapter aux transformations ; persévérance dans la recherche de solutions alternatives.

Musique : « Chaise Funk » - Paul Winter

Les participants commencent avec un objectif clair et avancent vers celui-ci, tout en étant influencés par des éléments externes tels que le tempo de la musique ou les échanges avec les autres. Ils examinent les déviations, les obstacles et les voies alternatives, tout en demeurant résolus à atteindre leur but. Cet exercice souligne l'importance de l'équilibre entre la concentration et l'adaptabilité.

Observations et suggestions :

- Déconseillé aux participants se trouvant dans des situations de vie instables ou particulièrement difficiles ; dans ce cas, privilégiez des exercices qui offrent une plus grande sécurité.
- Nécessite une activité physique mais peut être ajusté pour les participants à mobilité réduite (par exemple, en intégrant des mouvements réduits ou des gestes des bras).

Bienfaits de l'activité :

- Renforce la résilience et l'adaptabilité.
- Favorisez la résolution créative des problèmes face aux défis.



PARTIE 3

ÉVALUATION

ÉVALUATION

Dans ce cadre, l'évaluation doit se concentrer sur l'efficacité de l'activité en elle-même plutôt que sur les compétences ou les performances des participants. Cette distinction est cruciale : elle oriente le regard des apprenants vers l'expérience d'apprentissage en elle-même.

Voici quelques questions pertinentes pour guider votre réflexion :

- L'activité a-t-elle encouragé une interaction significative entre les participants ?
- Les participants paraissaient-ils à l'aise et véritablement engagés ?
- L'activité a-t-elle aidé à atteindre l'objectif visé ?
- Y a-t-il eu des périodes de fatigue ou d'inconfort, et si oui, pour quelles raisons ?

Ce type de réflexion organisée — qu'elle soit réalisée de manière individuelle ou en collaboration avec un co-animateur — encourage l'amélioration continue des pratiques et aide à constituer un répertoire d'animation plus réactif et flexible.

Un principe précieux consiste à se concentrer sur les ressources déjà présentes au sein du groupe. Plutôt que de se concentrer principalement sur les difficultés, l'animateur peut observer les moments d'initiative, de coopération, d'humour, de créativité, d'attention, de bienveillance ou de soutien spontané entre les participants. Ces signaux positifs mettent en lumière les forces du groupe et peuvent orienter les prochaines étapes de la séance ou de l'atelier suivant. Ainsi, l'évaluation devient moins corrective et plus constructive : elle permet à l'animateur de s'appuyer sur ce qui est vivant, possible et émergent au sein du groupe.

Les pages suivantes contiennent des grilles d'observation en trois langues que vous pouvez utiliser pour orienter votre pratique réflexive.

Observation grid

Name of the trainer

Entity (if applicable)

Number of participants

Date of the training

List of exercises used

Age of participants

- ☐ Children (2-14 years old)
- ☐ Youths (15-18 years old)
- ☐ Adults (19-70 years old)
- ☐ Seniors (over 70 years old)

Profile of the participants

- ☐ socially disadvantaged
- ☐ geographically disadvantaged
- ☐ economically disadvantaged
- ☐ special needs (specify) : _____
- ☐ migrants / refugees

What are the benefits of the methods that you could observe ?

- ☐ The participants laughed
- ☐ The participants got more relaxed
- ☐ The participants seemed to feel safe/secure to express themselves
- ☐ The activities contributed to the group cohesion
- ☐ The activities improved the participants' sense of belonging to the group
- ☐ The participants improved their self esteem (through changing body posture and self-expression)
- ☐ The participants increased their confidence in the group
- ☐ The participants increased their creativity

Quotes/ verbal comments of the participants:

Notes and recommendations of adaptation for the future:



Co-funded by
the European Union

Promoting creative non verbal techniques to foster
group cohesion and social inclusion



Grille d'observation

Nom de l'enseignant.e

Organisation

Nombre de participants

Date de la formation

Liste des exercices utilisés

Age des participants

- ☐ Enfants (2-14 ans)
- ☐ Jeunes (15-18 ans)
- ☐ Adultes (19-70 ans)
- ☐ Seniors (plus de 70 ans)

Profil des participants

- ☐ socialement défavorisés
- ☐ géographiquement défavorisés
- ☐ économiquement défavorisés
- ☐ besoins spécifiques (préciser) : _____
- ☐ migrants / réfugiés

Quels sont les avantages des méthodes que vous avez pu observer ?

- ☐ Les participants ont ri
- ☐ Les participants se sont détendus
- ☐ Les participants semblaient se sentir en confiance pour s'exprimer
- ☐ Les activités ont contribué à la cohésion de groupe
- ☐ Les activités ont renforcé le sentiment d'appartenance des participants au groupe
- ☐ Les participants ont renforcé leur estime de soi (posture corporelle / meilleure expression de soi)
- ☐ Les participants ont renforcé leur confiance au sein du groupe
- ☐ Les participants ont augmenté leur créativité

Citations / remarques des participants :

Remarques et recommandations en vue d'une adaptation future :



Cofinancé par
l'Union européenne

Promouvoir les techniques créatives pour favoriser la
cohésion de groupe et l'inclusion sociale



Ficha de observación

Nombre del formador o facilitador

Nombre de la entidad (si aplica)

Número de participantes

Fecha de la formación

Lista de ejercicios utilizados

Edad de los alumnos

- ☐ Niños (2-14 años)
- ☐ Jóvenes (15-18 años)
- ☐ Adultos (19-70 años)
- ☐ Personas mayores (más de 70 años)

Perfil de los participantes

- ☐ Socialmente desfavorecidos
- ☐ Geográficamente desfavorecidos
- ☐ Económicamente desfavorecidos
- ☐ Personas con necesidades especiales (especifica):
- ☐ Migrantes o refugiados

¿Cuáles fueron los beneficios de los métodos que pudiste observar?

- ☐ Los participantes se rieron
- ☐ Los participantes se relajaron
- ☐ Los participantes parecían sentirse seguros para expresarse
- ☐ Las actividades contribuyeron a la cohesión del grupo
- ☐ Las actividades mejoraron el sentido de pertenencia de los participantes al grupo
- ☐ Los participantes mejoraron su autoestima (por ejemplo, a través del cambio en su postura corporal o la autoexpresión)
- ☐ Los participantes aumentaron su confianza en el grupo
- ☐ Los participantes aumentaron su creatividad

Citas o comentarios verbales de los participantes que reflejen cómo se sintieron:

Notas y recomendaciones para futuras adaptaciones:



Cofinanciado por
la Unión Europea

Promoción de técnicas creativas no verbales para
fomentar la cohesión grupal y la inclusión social



LIENS

Organisation internationale pour les migrations – Intégration des migrants et cohésion sociale : <https://www.iom.int/fr/integration-des-migrants-et-cohesion-social>

Institut de Recherche, de Formation et d'Action pour les migrations – La formation linguistique des migrants en quête d'emploi : piège ou tremplin [Formation linguistique pour les migrants à la recherche d'emploi : piège ou tremplin ?] (Français) : <https://www.irfam.org/la-formation-linguistique-des-migrants-a-la-recherche-dun-emploi-piege-ou-tremplin>

Conseil de l'Europe : <https://rm.coe.int/16802fc3ae>

SINGA – 25 initiatives qui soutiennent l'inclusion des nouveaux arrivants en France : <https://wearesinga.org/blog/25-projets-qui-favorisent-linclusion-des-nouveaux-arrivants-en-france/>

Le théâtre dans les cours de FLE au sein de l'enseignement secondaire espagnol : <https://gerflint.fr/Base/Espagne10/bahillo.pdf>

Le jeu, de l'enfance à l'âge adulte : <https://www.lapogee.ca/blogue/le-jeu/>

La danse en tant que moyen d'inclusion et de bien-être : <https://la-possible-echappee.fr/la-danse-comme-vecteur-dinclusion-et-de-sante/>

6 avantages du théâtre sur notre cerveau : <https://hautlescours.fr/post/6-bienfaits-theatre-cerveau/>

Le théâtre, refuge pour les migrants en France : <https://www.infomigrants.net/fr/post/13966/le-theatre-terre-dasile-pour-les-migrants-en-france>

Atelier de clown pour les personnes en situation de handicap : <https://www.montheleon.org/les-activites/les-actions-culturelles/atelier-clown-pour-personnes-en-situation-de-handicap/>

Ateliers de pratique artistique avec Clowns Sans Frontières : <https://primolevi.org/ressource/ateliers-de-pratique-artistique-avec-clowns-sans-frontieres>

Rire et handicap : <https://www.joiederire.be/yoga-du-rire/rire-et-handicap/>

Méditation de pleine conscience : des avantages variés pour la santé [Mindfulness Meditation: Varied Health Advantages] (French) : <https://theconversation.com/meditation-de-pleine-conscience-des-avantages-varies-pour-la-sante-197824>

Faire cours en plein air – Académie de Paris : <https://www.ac-paris.fr/faire-classe-dehors-128177>

Le jardin interculturel : <https://gardeniser.eu/fr/e-learning/jardin-interculturel>

Chasse au trésor pour l'intégration des migrants récemment arrivés (en anglais) : <https://aidglobal.org/en/caca-ao-tesouro-promove-a-integracao-de-migrantes-recem-chegadas-os/>

Thérapie écologique pour les femmes réfugiées (en anglais) : <https://actionfoundation.org.uk/green-therapy-for-female-refugees-thanks-to-newcastle-university-grant/>

La musique classique, un élément d'intégration des migrants.
<https://www.radiofrance.fr/francemusique/la-musique-classique-facteur-d-integration-des-migrants-1958150>

Programme Muses, projet Sans Frontières : <https://www.habitat-humanisme.org/projets/sans-frontieres-2/>

Thérapie sur mesure pour les victimes de violences sexuelles : <https://prixfondation.cognacq-jay.fr/2023/laureats/therapie-dediee-la-prise-en-charge-des-femmes-victimes-de-violences-sexuelles>

VOUS VOULEZ PLUS D'INFORMATIONS ?

Inscrivez-vous à notre formation en ligne gratuite !

NONVERBALMETHODS.COM





**Promouvoir les techniques créatives
non verbales pour la cohésion de
groupe et l'inclusion sociale**

**Coordination
On Continue, Martinique (France)**

**Partenaire
Eduplus, Ténérife (Espagne)**



**Cofinancé par
l'Union européenne**