



## Une saine dynamique de groupe

*Par Hannah Watler, déléguée principale de la de la Délégation Droits et Démocratie à la Vancouver Island University, Nanaimo, C.-B., été 2009*

Il peut s'avérer difficile, voire même impossible, de maintenir en tout temps une bonne dynamique au sein d'un groupe. Dans une situation stressante où interviennent plusieurs personnes passionnées, il est inévitable que surviennent des divergences d'opinions. Si ces désaccords peuvent créer un malaise, il importe de voir la chose de façon constructive, en considérant ces situations comme des occasions d'apprendre. En effet, travailler en groupe donne la possibilité de vraiment connaître ses collègues, d'évoluer et de mettre en pratique ces méthodes de « bonne entente » apprises il y a longtemps, à la maternelle, lorsque vous vouliez absolument mettre la main sur le crayon bleu avec lequel Jean était en train de dessiner.

Contrairement à la croyance populaire, la capacité de « bien » travailler en groupe n'exclut pas nécessairement les heurts et les désaccords occasionnels. En fait, tous les groupes, quelle que soit leur grosseur, traversent différentes étapes en matière de cohésion et d'efficacité. Ces étapes sont couramment définies comme étant au nombre de quatre : **formation, rébellion, normalisation, performance**. Qu'est-ce que cela signifie ?

**Formation** – Les membres du groupe viennent juste de commencer à travailler ensemble. Les gens ont tendance à respecter les opinions et les façons de faire des autres, car ils ne sont pas encore familiarisés avec la situation et le contexte. Les membres du groupe mettent leurs efforts en commun afin d'établir une fondation pour le groupe. Ils sont soudés par leurs incertitudes et leur enthousiasme.

**Rébellion** – Cette étape survient lorsque les membres du groupe apprennent à mieux se connaître les uns les autres et commencent à travailler ensemble. Les frontières personnelles subissent certaines pressions à mesure que les membres essaient de trouver leur rôle au sein du groupe. C'est à ce moment-là que des conflits sont plus susceptibles de survenir entre les membres du groupe.

**Normalisation** – Les membres du groupe deviennent plus habitués à travailler ensemble, et la personnalité et le rôle de chacun sont reconnus. À cette étape, on choisit la collaboration au détriment de la compétition.

**Performance** – Au cours de cette dernière étape, tous les membres du groupe sont sur la même longueur d'onde et ont appris à communiquer efficacement et à travailler ensemble. À cette étape, les gens se soucient davantage du groupe que d'eux-mêmes, et sont en mesure d'effectuer de l'excellent travail.

Tout cela a l'air bien beau sur papier. Il suffirait donc de traverser toutes les étapes, jusqu'à celle de la performance. En fait, il faut parfois beaucoup de temps pour se rendre à cette ultime étape, mais il existe un certain nombre de choses que votre groupe peut faire pour accélérer le processus. Il est très important, en particulier lorsque vous travaillez à l'organisation d'un projet de plus grande envergure comme une conférence ou une rencontre régionale, que les membres de votre délégation soient à l'aise les uns avec les autres et sachent comment travailler ensemble. Voici certaines choses que vous pouvez faire pour favoriser la cohésion du groupe :

### Conseils :

- **Organisez des activités sociales avec le groupe** : Il n'est pas nécessaire que ces activités soient très élaborées. Par exemple, si c'est l'anniversaire d'une personne du groupe, pourquoi ne pas prévoir une petite fête ? Vous pouvez aussi organiser des repas-partage, des randonnées pédestres, des soirées consacrées à des jeux de société ou au visionnement d'un documentaire, ou des rencontres après les cours. Parfois, les rencontres de type plus formel sont peu propices aux interactions. Par conséquent, il est bon de miser sur d'autres contextes que celui des rencontres officielles pour mieux apprendre à se connaître.
- **Communiquez** : La plupart des différends entre les membres d'un groupe sont dus à une mauvaise communication. Demandez aux gens comment ils vont, sollicitez leur opinion et assurez-vous de demander si les choses sont claires pour tous.
- **Construction de l'équipe/jeux axés sur la confiance** : Les jeux sont un excellent moyen de donner le coup d'envoi à la construction de l'équipe. Les activités brise-glace et énergisantes ainsi que les récapitulations, dont il est fait état à la page suivante, peuvent aider à bâtir l'équipe. Vous trouverez en ligne d'autres exemples de jeux.
- **Tests de personnalité** : Il existe une façon efficace de créer des liens entre les membres du groupe, qui consiste à leur faire faire un court test de personnalité pour qu'ils en sachent un peu plus les uns à propos des autres, ainsi qu'à propos d'eux-mêmes. Voici un lien menant à un court test de personnalité comportant cinq questions : [http://www.truecolorstest.com/True\\_Colors\\_Test.shtml](http://www.truecolorstest.com/True_Colors_Test.shtml)
- **Favorisez un sentiment de responsabilité face à la délégation** : Disons-le clairement : personne ne pense à laver une voiture de location. Les gens ne s'investissent jamais à fond dans des projets qui ne comptent pas pour eux. Par conséquent, assurez-vous de faire savoir aux membres de l'équipe à quel point ils sont importants pour faire du Réseau ce qu'il est : un formidable groupe de personnes passionnées, dynamiques et engagées ! Pour inciter les gens à se sentir responsables du groupe, il faut entre autres posséder des compétences efficaces en matière d'animation.

### Pratiques courantes lors des rencontres

Les démocraties sont fondées sur le consensus. Tout le monde peut s'exprimer, qu'il s'agisse d'une démocratie représentative ou directe. Les rencontres des délégations et les méthodes employées devraient refléter cette réalité.

### Les rencontres devraient :

- Faire participer tout le monde
- Favoriser la discussion et la bonne communication
- Constituer une expérience positive pour tous
- Contribuer à mettre tout le monde sur la même longueur d'onde
- Être efficaces et productives
- Avoir un objectif

## **Activités brise-glace et énergisantes, construction de l'équipe, récapitulations**

### **Activités brise-glace**

Elles permettent de mettre les gens à l'aise pour qu'ils puissent mieux travailler ensemble

#### **1. Les histoires embarrassantes**

Caractéristique : les participants racontent une histoire à propos d'eux-mêmes, dans le but de permettre aux membres du groupe de sympathiser et de tisser des liens.

Durée : 20 minutes

Directives :

1. Demandez aux participants de se diviser en groupes.
2. Demandez aux membres de chaque groupe de raconter tour à tour une histoire embarrassante à propos d'eux-mêmes.
3. Demandez aux groupes de déterminer quelle est l'histoire la plus embarrassante.
4. Les personnes qui ont raconté l'histoire jugée la plus embarrassante de leur groupe racontent cette histoire à l'ensemble des participants.

Avertissement : préparez-vous à rire un bon coup !

#### **2. Le jeu de l'équilibre**

Caractéristique : un jeu axé sur la confiance où les participants doivent littéralement se soutenir les uns les autres, illustrant le type de comportement qui favorise le bon fonctionnement d'une délégation.

Durée : 5-10 minutes

Directives :

1. Demandez aux participants de se diviser en équipes de deux.
2. Demandez aux partenaires de se placer face à face en se tenant les mains.
3. Demandez aux partenaires de se laisser tomber simultanément vers l'arrière.
4. Il se peut qu'il faille quelques minutes aux participants pour se sentir à l'aise.
5. Faites un retour sur le jeu, en expliquant comment il favorise la confiance, et qu'il n'est possible de le réussir que si les partenaires se soutiennent vraiment l'un l'autre. Expliquez que la confiance constitue l'un des attributs d'un groupe solide.

Truc :

Tout dépendant du temps à votre disposition, demandez aux partenaires de se poser des questions pour qu'ils/elles parviennent à mieux se connaître pendant qu'ils/elles font le balancier.

### 3. Le Dynamica

Caractéristique : activité qui permet aux gens de prendre connaissance des différents points de vue au sein du groupe et de les apprécier. Après tout, la diversité d'opinions est l'un des ingrédients essentiels d'une délégation créative et dynamique.

Durée : 10-15 minutes

Directives :

1. Demandez aux participants de se tenir debout.
2. Tracez une ligne imaginaire dans la salle, dont les deux extrémités représentent des points de vue opposés : entièrement d'accord et entièrement en désaccord. Tout au long de la ligne se succèdent les différents degrés entre ces deux points de vue extrêmes.
3. Expliquez que vous allez énoncer une série d'affirmations, et que les gens devront se tenir à l'endroit de la ligne qui représente le mieux leur point de vue face à chacune de ces affirmations.
4. Énoncez toutes les affirmations que vous souhaitez. Si le groupe vient de faire connaissance, des phrases simples et à caractère plus général sont peut-être plus appropriées, par exemple : « La planche à neige est ce qu'il y a de mieux », « L'été est ma saison préférée », « Je préfère les chats aux chiens ». Vous pouvez aussi énoncer des phrases plus controversées, comme ce qui suit : « Il est impoli d'arriver en retard », « Il est impoli de parler au cellulaire en public » ou « Dans le monde d'aujourd'hui, les femmes sont égales aux hommes ».

Exemple :

La planche à neige est le top du top; l'été est ma saison préférée; les chats sont mieux que les chiens... Si vous voulez être plus sérieux : c'est impoli d'arriver en retard; parler au cellulaire en public est offensant; dans le monde d'aujourd'hui, les femmes et les hommes sont égaux, etc.

## Activités énergisantes

Elles permettent de faire bouger les gens.

### 1. Le jeu « Qu'est-ce que tu fais ? »

Caractéristique : un jeu interactif faisant appel à la mémoire qui met les gens en mouvement.

Durée : 5-10 minutes

Directives :

1. Demandez aux participants de former un cercle.
2. L'animateur commence par exécuter un geste qu'il a choisi au hasard, et demande au participant se trouvant à ses côtés de lui poser la question suivante : « Qu'est-ce que tu fais \_\_\_\_\_ ? » L'animateur répond à la question en mentionnant une action qu'il ne fait pas, par exemple « Je roule à bicyclette » ou « Je cueille des pommes ».
3. - Ensuite, le participant qui a posé la question exécute l'action mentionnée, c'est-à-dire « rouler à bicyclette ». La personne qui se trouve à côté de ce participant demande : « Qu'est-ce que tu fais \_\_\_\_\_ ? », puis le participant, même s'il exécute l'action de « rouler à bicyclette », mentionne une action différente que devra exécuter la personne qui a posé la question. Par exemple, le participant qui « roule à bicyclette » dira qu'il fait autre chose, comme cueillir des pommes, laver la vaisselle ou danser sur une chanson de Michael Jackson. La personne qui a demandé « Qu'est-ce que tu fais \_\_\_\_\_ ? » exécutera ensuite l'action que la personne « roulant à bicyclette » a dit être en train de faire.
4. On continue ainsi tout autour du cercle : l'un après l'autre, les participants exécutent l'action que la personne précédente dit effectuer, mais mentionnent en même temps une action différente qu'exécute la personne suivante dans le cercle, jusqu'à ce que l'on fasse un tour complet et qu'on revienne à l'animateur.

Exemple :

**Participant 1** - action : ramer. **Participant 2** - demande : Qu'est-ce que tu fais ?  
**Participant 1** - répond : Je cueille des pommes, qu'est-ce que tu fais ? **Participant 2** - action : cueillir des pommes. **Participant 3** - demande : Qu'est-ce que tu fais ?  
**Participant 2** - Répond : Je conduis un bateau. **Participant 3** - action : conduire un bateau. **Participant 4** - demande : Qu'est-ce que tu fais ? **Participant 3** - répond : Je chasse le lion. **Participant 4** - action : chasser le lion, etc.

### 2. Roche, papier ciseaux extrême

Caractéristique : un jeu traditionnel, mais où l'on fait appel à tout le corps.

Durée : 5-10 minutes

Directives :

1. Demandez aux participants de se diviser en groupes de deux partenaires. Expliquez les règles du jeu roche, papier, ciseaux si les participants ne les connaissent pas. La roche bat les ciseaux, les ciseaux battent le papier et le papier bat la roche.
2. Expliquez que pour ce jeu, « roche » voudra dire : accroupi au sol; « ciseaux » : jambes écartées et mains sur les hanches et « papier » : bras tendus de chaque côté.
3. Les participants se tiennent dos à dos, comptent 1, 2, 3, puis sautent et prennent la position correspondant à roche, papier ou ciseaux, au choix.
4. Les mêmes équipes de deux continuent de jouer (deux de trois), ou le gagnant va se placer avec un autre partenaire.

Truc :

Vous pouvez jouer de différentes façons : deux de trois, ou changer de partenaire dès qu'une personne gagne.

### 3. Tempête tropicale

Caractéristique : une façon rythmée de mettre les gens en mouvement, en les incitant à faire du bruit et à sauter, afin d'imiter une tempête tropicale.

Durée : 5-10 minutes

Directives :

1. Demandez aux participants de former un cercle. L'animateur se tient au centre du cercle.
2. Expliquez que vous allez reproduire les sons typiques d'une tempête tropicale, et que chaque action que vous exécuterez devra être imitée par les autres, mais seulement une fois que vous serez passés devant eux dans le cercle. L'animateur marchera ou courra à l'intérieur du cercle, selon l'intensité de la « tempête ». Habituellement, la tempête commence tranquillement, devient très intense puis se calme peu à peu et prend graduellement fin.

Exemple :

Actions utiles : claquer des doigts, taper dans ses mains, frapper des pieds, sauter, marcher sur la pointe des pieds.

### 4. Feux d'artifice

Caractéristique : une activité explosive qui fait monter rapidement l'énergie du groupe.

Durée : 5 minutes

Directives :

1. Demandez aux participants de se tenir debout ; leur position dans la pièce n'a pas d'importance, du moment qu'ils ont suffisamment de place pour bouger.
2. Expliquez qu'il s'agit de faire semblant que vous êtes un feu d'artifice. Précisez qu'il faut imiter son type de feu d'artifice préféré ou en imaginer un.
3. Demandez à tous les participants de se mettre à tourner... et d'exploser en imitant leur propre feu d'artifice.

Truc :

Vous pouvez faire la démonstration suivante : commencez par tourner dans la pièce pendant 10 à 15 secondes, puis explosez en un débordement de mouvements. Vous pouvez aussi faire intervenir la voix... soyez créatif !

## 5. Le jeu du pouvoir

Caractéristique : activité qui permet de mettre les gens en mouvement, mais qui encourage également la réflexion sur les façons dont le pouvoir est couramment imposé.

Durée : 5 minutes

Directives :

1. Demandez aux participants de se diviser groupes de deux, et aux membres de chacun des duos ainsi formés de se présenter l'un à l'autre.
2. Demandez aux partenaires de se serrer la main. Dites-leur que l'objectif du jeu consiste, pour chacun des partenaires, à essayer d'attirer les mains vers lui pour qu'elles entrent en contact avec ses hanches.
3. La plupart des partenaires s'efforceront d'attirer les mains à leurs hanches, et le plus fort gagnera inévitablement. Certains partenaires comprendront que s'ils font chacun un pas en avant, ils peuvent tous deux avoir les mains en contact avec leurs hanches. Le duo qui s'avancera ainsi ensemble sera le vrai gagnant.

Truc :

Le groupe aura peut-être de la difficulté à comprendre, alors vous pouvez poser des questions semblables à la suivante pour clarifier les choses... « En quoi cela reflète-t-il la façon dont les choses se déroulent dans le monde réel ? ». Réponse potentielle : les gens ne prennent pas le temps de penser à des solutions qui peuvent être avantageuses pour tous. Au lieu de cela, ce sont les plus forts qui ont le pouvoir et qui en font usage pour leur avantage personnel ou qui en font bénéficier tout le monde.

## Récapitulation

La récapitulation est un outil permettant de prendre la « température » du groupe, afin de s'assurer que tout a bien été dit. Cet outil peut être utilisé pour clore une activité de groupe comme une rencontre, un atelier ou une conférence. Pour effectuer une récapitulation, il vaut mieux se placer en cercle, car cette position est plus propice aux discussions plus personnelles. Selon l'énergie du groupe, demandez aux participants de répondre sur une base volontaire ou dans l'ordre, l'un à la suite de l'autre.

### **1. Tête, cœur, main (penser/sentir/agir)**

Caractéristique : activité favorisant la réflexion personnelle et la réflexion de groupe – ce que les gens ont pensé, senti, et en quoi l'exercice affectera leurs actions futures.

Durée : 15-30 minutes

Directives :

1. Demandez aux participants de repenser à l'activité et d'expliquer ce qui a été important pour eux, ce qui a eu un impact sur la façon dont ils pensent et sentent, et en quoi l'activité mènera à un changement de leurs actions.

Truc :

Pour ajouter un aspect visuel, vous pouvez dessiner une binette souriante, un cœur et une main sur un tableau ou une affiche pour que les participants visualisent ce qui leur est demandé.

### **2. Roses et épines**

Caractéristique : activité qui aide l'animateur à savoir comment se sentent les membres du groupe, collectivement et individuellement, et qui permet aux participants de s'ouvrir les uns aux autres.

Durée : 15-30 minutes

Directives :

1. Demandez aux participants d'expliquer en quoi consistent leur rose (élément positif) et leur épine (élément négatif) de la journée. Gardez à l'esprit que toutes les roses ont des épines, et qu'elles peuvent être aussi grosses ou petites que les participants le souhaitent. Par exemple : « Je n'ai pas aimé le repas du midi », ou « J'ai eu une conversation très intéressante avec... »

Truc :

Pour ajouter un aspect visuel, vous pouvez dessiner une rose avec des épines.

### **3. Œil, oreille, cœur**

Caractéristique : activité permettant à l'animateur de déterminer quelles sont les activités qui sont les plus efficaces et qui ont eu le plus d'impact.

Durée : 15-30 minutes

Directive :

1. Demandez aux participants d'expliquer quelque chose qu'ils ont vu, entendu et senti.

Truc :

Pour ajouter un aspect visuel, vous pouvez tracer le schéma d'un œil, d'une oreille et d'un cœur.

#### **4. Bien plus que de la ficelle**

Caractéristique : activité permettant aux participants de terminer la journée sur une note positive en tant que groupe, et de repartir avec un souvenir.

Accessoire : une pelote de ficelle

Durée : 15-30 minutes

Directives :

1. Demandez aux participants de former un cercle.
2. Expliquez qu'une pelote de ficelle sera lancée d'un participant à l'autre, et que chaque personne qui reçoit la pelote devra raconter un souvenir à propos de la personne qui lui a lancé la pelote. Par la suite, le participant tient la ficelle et lance la pelote à quelqu'un d'autre.  
À la fin de l'exercice, un enchevêtrement complexe de ficelle est formé, illustrant les relations et les réseaux créés dans le cadre des activités auxquelles les participants se sont adonnés ensemble.
3. L'animateur passe ensuite autour du cercle et coupe la ficelle entre les participants, qui conservent alors chacun un morceau de ficelle en souvenir du groupe.

Ressource :

Pour un plus large éventail d'activités brise-glace et énergisantes, de construction de l'équipe et de récapitulations, visitez <http://wilderdom.com/games/icebreakers.html> (en anglais)