



TECHNIQUES POUR COMMENCER



en promotion de la santé





Avant-propos

Le démarrage d'une séance constitue une étape, à la fois importante et délicate, notamment lorsque les participants ne se connaissent pas. Il est en effet important de briser la glace et de former le groupe dans une dynamique de travail dès le début de la séance. Cela permet de mettre en œuvre des conditions favorables à la communication et de stimuler ainsi l'attention de tous, dans un esprit de cohésion et de convivialité. Pour changer du traditionnel tour de table, différentes activités peuvent être mises en œuvre pour détendre l'atmosphère et favoriser la communication. Ces techniques d'animation ont pour objectifs d'apprendre à se connaître, à lever des freins et à faciliter la prise de parole de chacun.

Dans tous les cas, poser le cadre de l'animation est nécessaire. Pour cela, la première fiche pourra vous aider.

Pour ces séances le nombre optimal de participants est entre 2 et 20. Toutefois, il est possible d'adapter en fonction de votre groupe.

Sommaire

A. Pour poser le cadre

A1 : Définition du cadre

B. Pour exprimer ses ressentis

B1 Mon humeur de l'instant ❤️

B2 Météo de l'humeur

B3 Blob de l'humeur

B4 Dans la peau de...

C. Pour se présenter

C1 Présentation à partir d'un objet

C2 Le fil de laine

C3 L'adjectif des prénoms

C4 L'anecdote des prénoms

C5 Des prénoms et des lettres

C6 Prénoms en partage

C7 Mon prénom donne le "la" ❤️

C8 Le blason de présentation

C9 Cherchez l'erreur

C10 L'autoportrait ❤️

C11 Le paquet de bonbons

C12 Mes applis et moi

C13 Le portrait chinois

C14 La présentation de l'arbre

C15 Et moi, je connais

C16 La toile d'araignée

C17 La présentation lancée

C18 Marches et rencontres

C19 Le jeu du chapeau

C20 L'avion en papier

C21 Présentation croisée

C22 Le jeu de l'interview

C23 Le CV imaginaire

C24 Bingo



COUPS DE COEUR DE L'ÉQUIPE



A | Pour poser le cadre



A.1 | Définition du cadre

La définition du cadre consiste à établir clairement les règles de fonctionnement, les objectifs et les limites de chacun au sein d'un groupe. Elle permet de créer un climat de confiance et de sécuriser les échanges.



Objectifs

- Installer un climat de confiance
- Favoriser l'écoute

Matériel

Tableau blanc/paper board
Marqueur
Annexe

 **Taille du groupe**
2-30 participants

 **Durée**
Environ 5 minutes

 **Alternatives numériques**
Classroomscreen
Wooclap

Étape 1

L'animateur pose la question : "De quoi avez-vous besoin pour que vous vous sentiez bien pendant la séance ?".

Étape 2

Il invite les participants à répondre à l'oral et écrit tous les mots au tableau. Dans certains cas, il peut demander aux participants d'explicitier leur proposition (ce peut être le cas pour le mot respect par exemple).

Étape 3

Il fait ensuite valider tous les mots par les participants et demande l'engagement de chacun pour les respecter.



Conseil : Amener la question du cadre sous l'angle des besoins de chacun. Exemple de questions : De quoi avez-vous besoin pour que l'animation se passe bien ? De quoi avez-vous besoin pour vous sentir bien dans le groupe ?



Variantes :

- L'animateur peut éventuellement distribuer des Post-it®, ce qui peut permettre à certaines personnes d'oser proposer un mot sans avoir à s'exprimer en public. Les Post-it® peuvent être anonymes.
- L'animateur peut intégrer les participants dans un tour de table. Les uns après les autres ils proposent un mot, sans se répéter. A épuisement des idées le tour de table s'arrête.

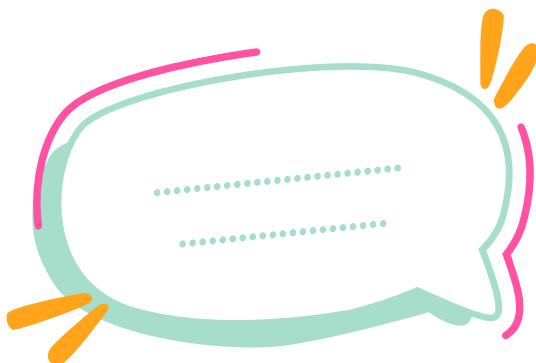
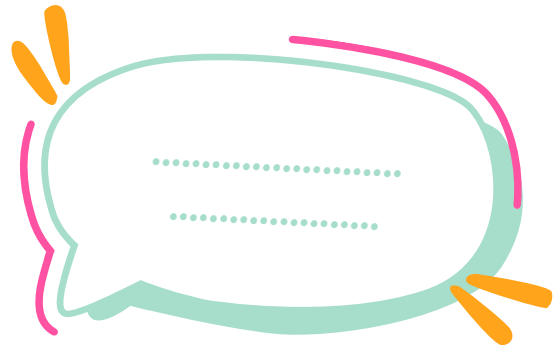
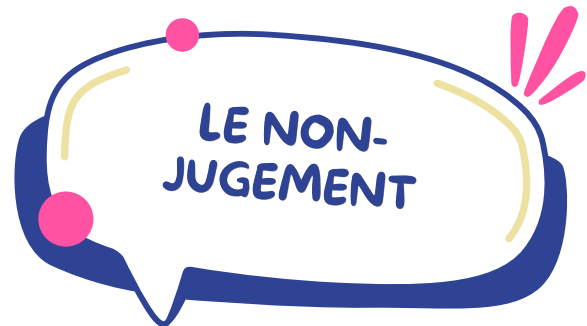
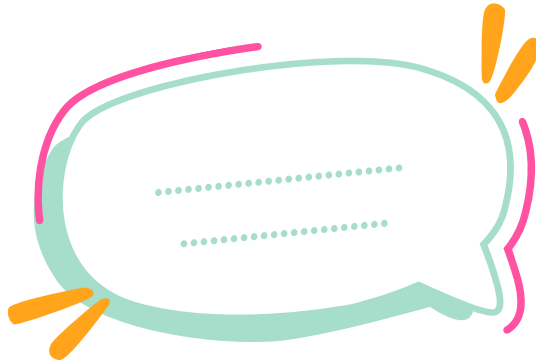
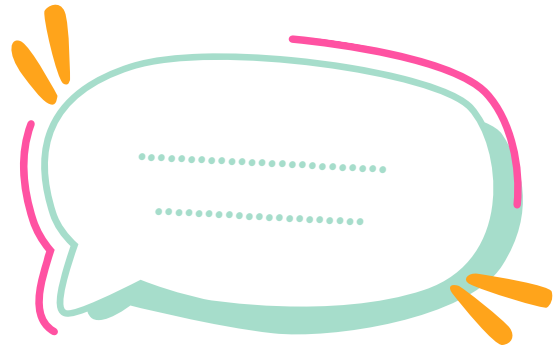
A.1 | Définition du cadre - Exemple

**Ce dont j'ai besoin pour que
la séance se passe bien**

- ✓ **Respect**
- ✓ **Écoute**
- ✓ **Confidentialité**
- ✓
- ✓

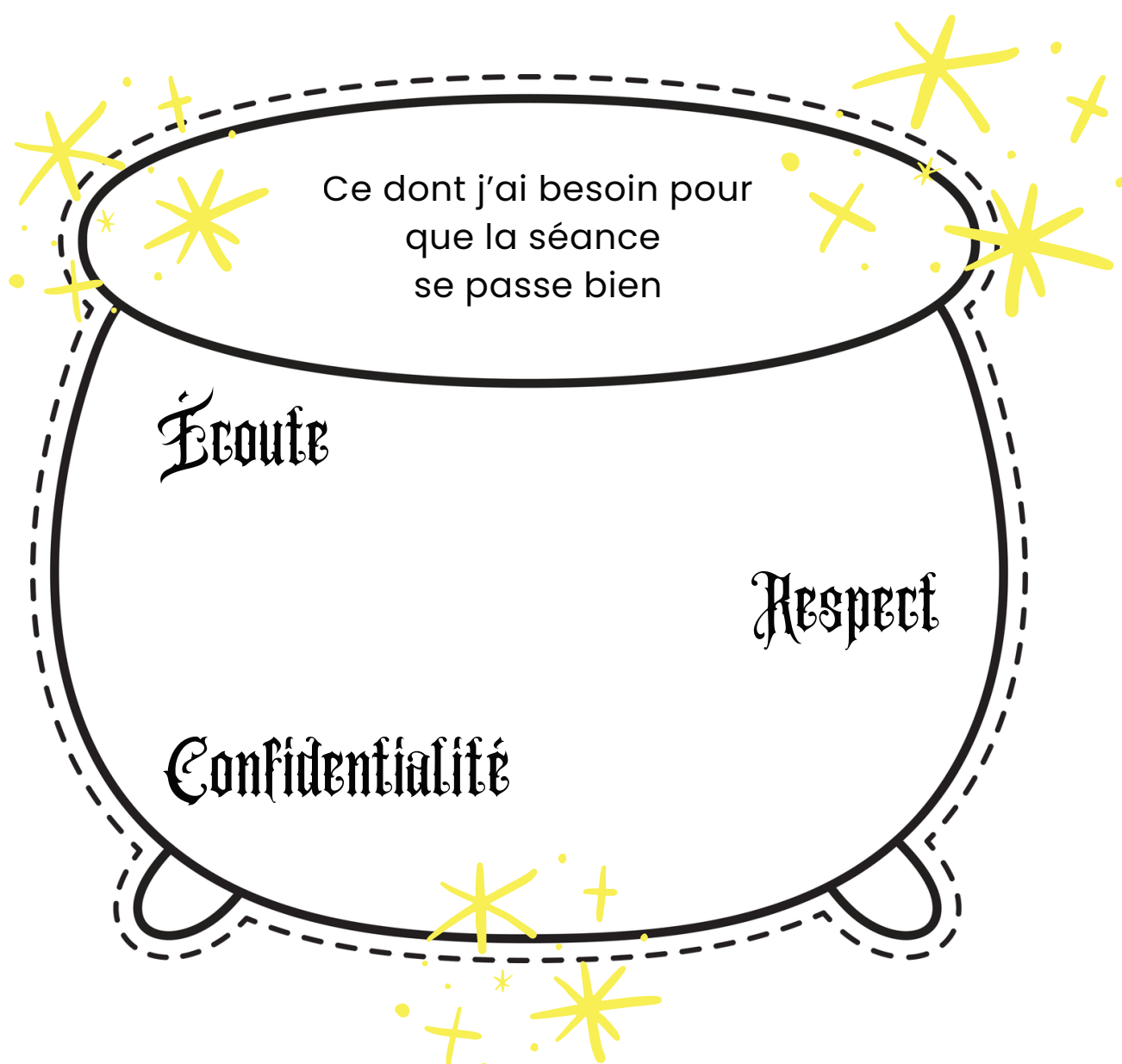
A.1 | Définition du cadre - Exemple

Ce dont j'ai besoin pour que la séance se passe bien



A.1 | Définition du cadre - Exemple

La potion magique du groupe





B | Pour exprimer ses ressentis



B.1 | Mon humeur de l'instant ❤️

Cette première étape offre à chacun la possibilité d'exprimer brièvement son ressenti. Elle permet d'instaurer un climat de confiance et donne à l'animateur un premier aperçu de la dynamique du groupe.



Objectifs

- Exprimer un état émotionnel
- Créer une dynamique de groupe

Matériel

Annexe

 **Taille du groupe**
2-15 participants

 **Durée**
Environ 10 minutes

Étape 1

L'animateur dispose les cartes sur une table et invite les participants à les observer attentivement avant de choisir celle qui représente le mieux leur humeur du moment. Il précise que le choix doit se faire en silence et que les cartes ne doivent pas être manipulées afin d'éviter toute influence sur les autres participants.

Étape 2

Une fois que chacun a effectué son choix, les participants présentent à tour de rôle la carte sélectionnée et expliquent les raisons de leur choix en faisant le lien avec leur humeur du moment.



Variantes :

- Les participants positionnent :
 - les mains en l'air si ils se sentent heureux,
 - les mains sur le ventre si ils se sentent neutre
 - les mains sur les jambes si ils se sentent en colère ou triste
- Les participants peuvent se présenter (prénom, fonction/classe..) avant d'indiquer leur humeur du moment.



Conseil :

Des cartes vierges peuvent également être proposées afin de permettre à ceux qui le souhaitent de créer une carte correspondant davantage à leur ressenti.

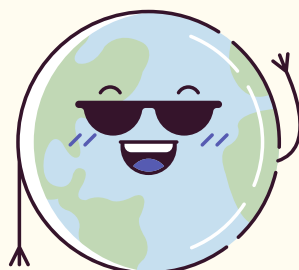
B.1 | Mon humeur de l'instant- Annexe 1/2

JE SUIS D'HUMEUR



ENJOUÉE

JE SUIS D'HUMEUR



COOL

JE SUIS D'HUMEUR



FIÈRE

JE SUIS D'HUMEUR



SURPRISE

JE SUIS D'HUMEUR



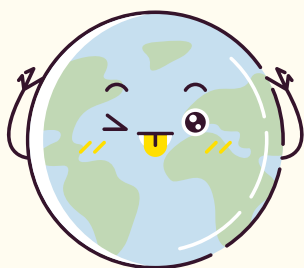
DÉSORIENTÉE

JE SUIS D'HUMEUR



PEUREUSE

JE SUIS D'HUMEUR



TAQUINE

JE SUIS D'HUMEUR



INQUIÈTE

JE SUIS D'HUMEUR



AFFECTUEUSE

B.1 | Mon humeur de l'instant- Annexe 1/2

JE SUIS D'HUMEUR



INQUIÈTE

JE SUIS D'HUMEUR



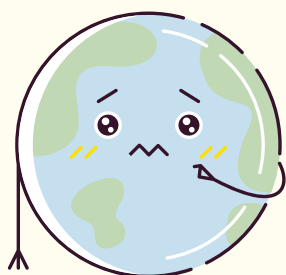
AFFECTUEUSE

JE SUIS D'HUMEUR



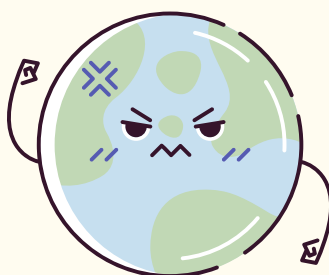
TRISTE

JE SUIS D'HUMEUR



MALADE

JE SUIS D'HUMEUR



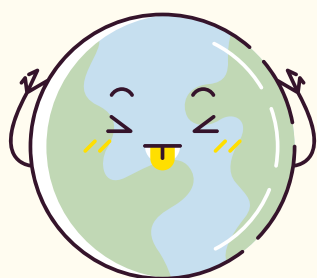
AGACÉE

JE SUIS D'HUMEUR



FATIGUÉE

JE SUIS D'HUMEUR

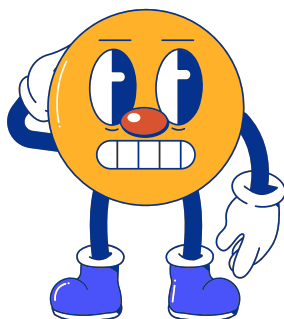


BLAGUEUSE

JE SUIS D'HUMEUR

JE SUIS D'HUMEUR

B.1 | Mon humeur de l'instant- Annexe 2/2



JE ME SENS
INQUIÊT(E)



JE ME SENS
PERDU(E)



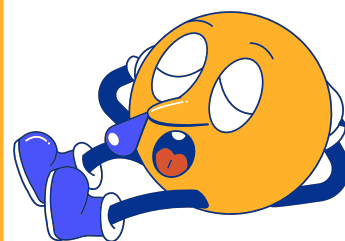
JE ME SENS
MAL À L'AISE



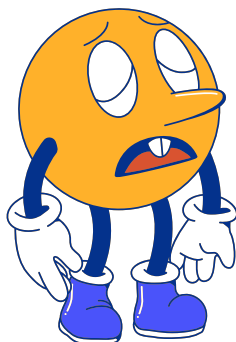
JE ME SENS
CONFIANT(E)



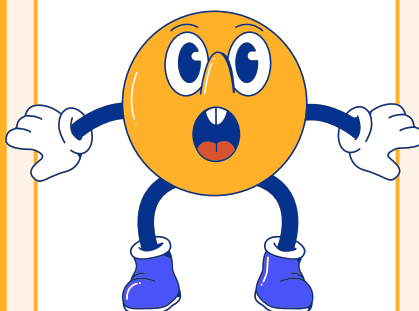
JE ME SENS
DÉGOUTÉ(E)



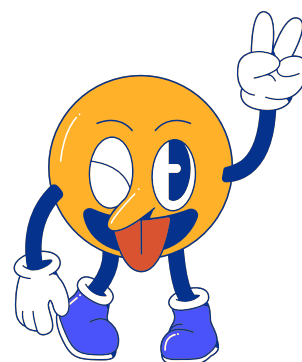
JE ME SENS
ÉPUISÉ(E)



JE ME SENS
DÉSESPÉRÉ(E)

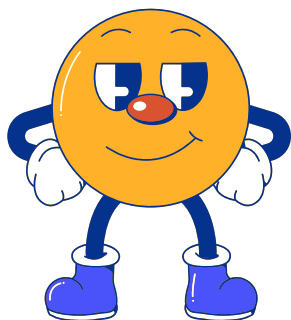


JE ME SENS
SURPRIS(E)



JE ME SENS
FARCEUR (SE)

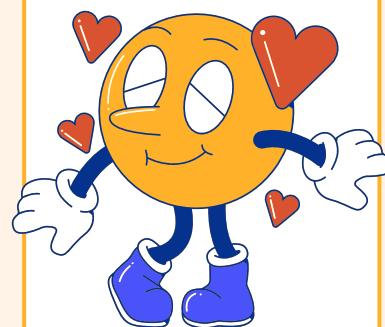
B.1 | Mon humeur de l'instant- Annexe 2/2



JE ME SENS
SATISFAIT(E)



JE ME SENS
APEURÉ(E)



JE ME SENS
AMOUREUX (SE)



JE ME SENS
EN COLÈRE



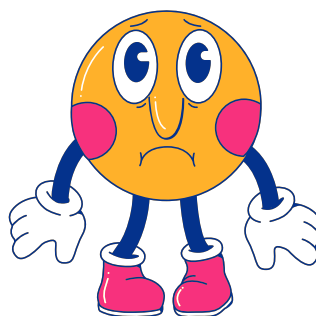
JE ME SENS
TRISTE



JE ME SENS
JOYEUX (SE)



JE ME SENS
HONTEUX (SE)

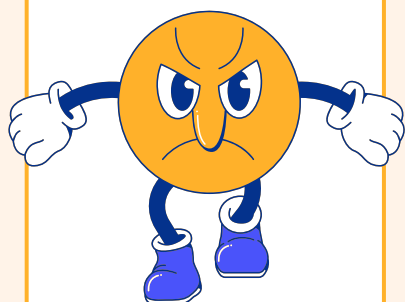


JE ME SENS
ISOLÉ(E)



JE ME SENS
MALADE

B.1 | Mon humeur de l'instant- Annexe 2/2



JE ME SENS
ÉNERVÉ(E)



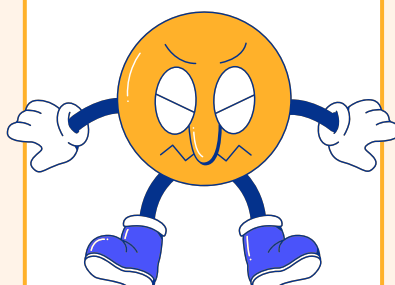
JE ME SENS
FESTIF (VE)



JE ME SENS
MOTIVÉ(E)



JE ME SENS
CURIEUX (SE)



JE ME SENS
STRESSÉ(E)

JE ME SENS

JE ME SENS

JE ME SENS

JE ME SENS

B.2 | Météo de l'humeur

Cette technique utilise la métaphore de la météo pour permettre aux participants d'exprimer leur humeur du moment. Elle facilite l'expression des émotions et favorise les échanges au sein du groupe.



Objectifs

- Exprimer un état émotionnel
- Créer une dynamique de groupe

Matériel

Annexe

Étape 1

L'animateur invite les participants à choisir la météo qui représente le mieux leur état d'esprit et à expliquer leur choix.

Ils peuvent positionner la flèche sur la roue en fonction de leur humeur du jour (soleil, heureux, pluie, tristesse par exemple) ou choisir une carte "météo de l'humeur".

Pour les cartes, l'animateur invite les participants à les observer attentivement avant de choisir celle qui représente le mieux leur humeur du moment. Il précise que le choix doit se faire en silence et que les cartes ne doivent pas être manipulées afin d'éviter toute influence sur les autres participants.



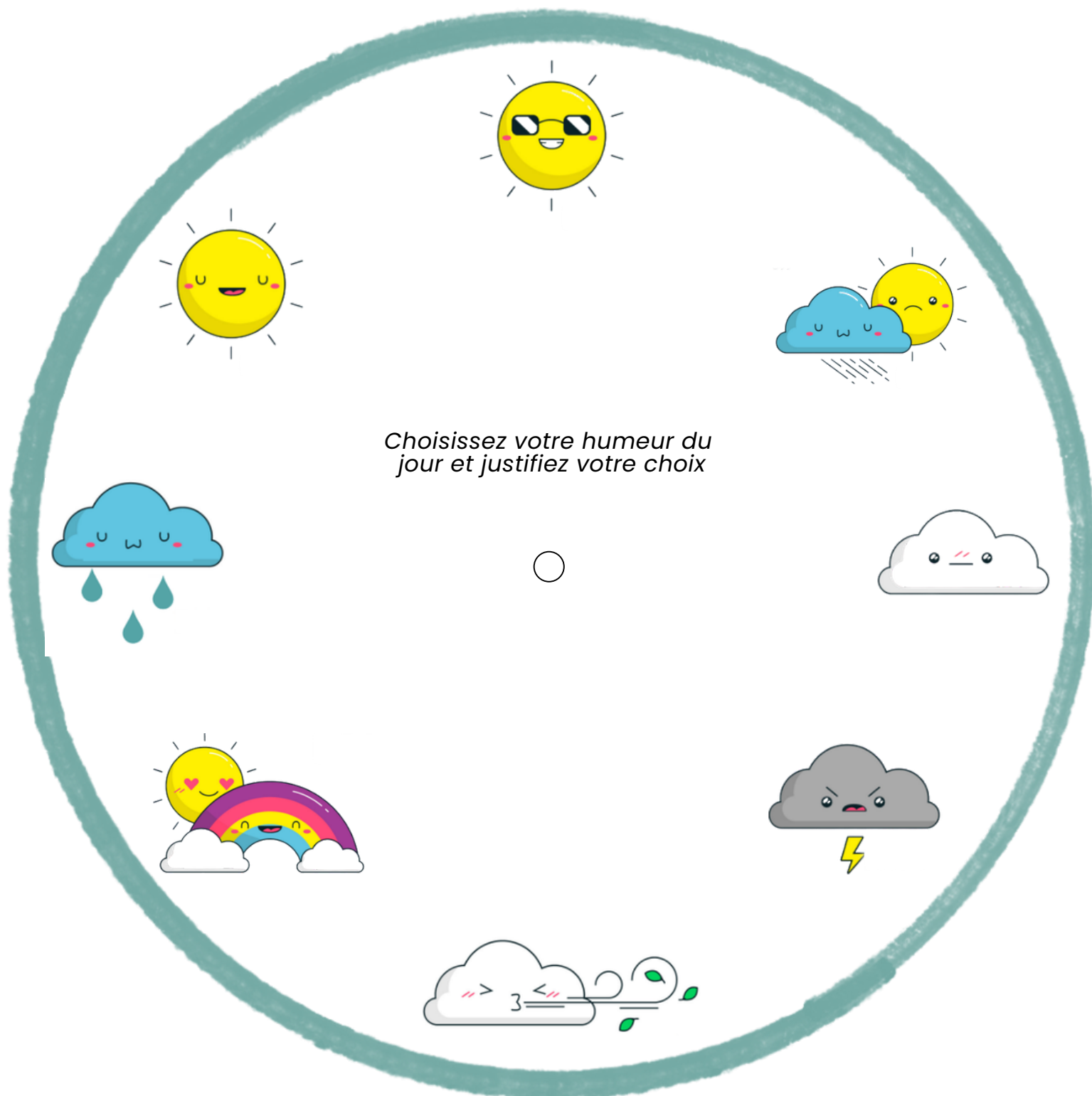
Conseils :

- Pour faire tourner la flèche, la découper et l'insérer avec une attache parisienne au milieu.
- Des cartes vierges peuvent également être proposées afin de permettre à ceux qui le souhaitent de créer une carte correspondant davantage à leur ressenti.

 **Taille du groupe**
2-15 participants

 **Durée**
Environ 5 minutes

B.2 | Météo de l'humeur - Annexe 1/2



Pour commencer

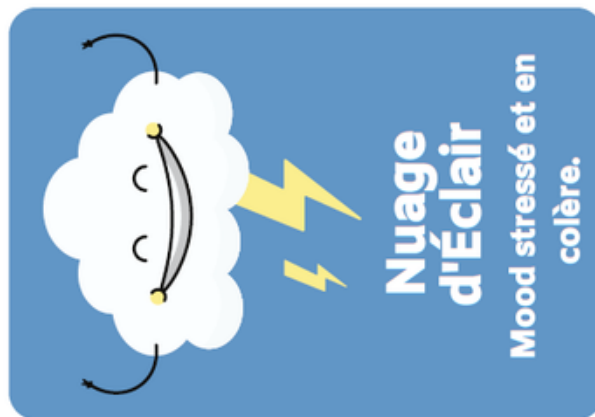
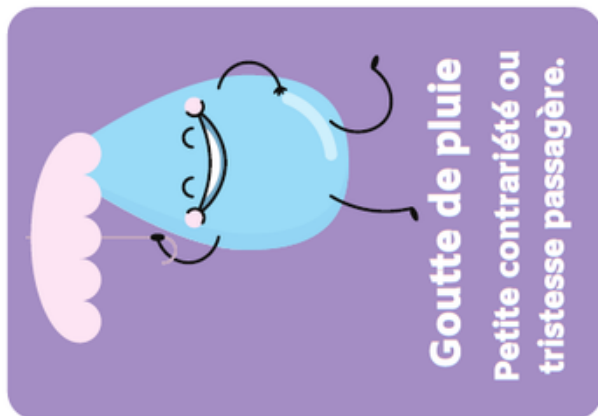
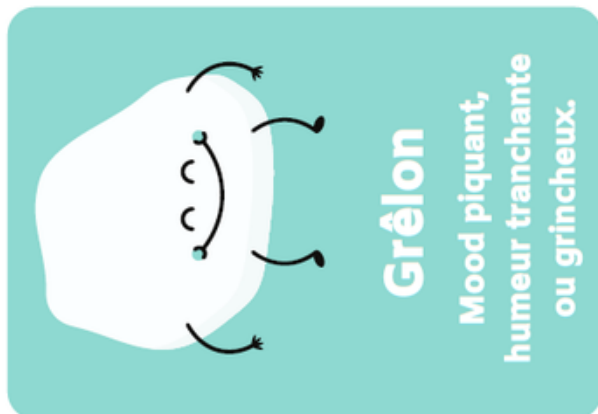


B.2 | Météo de l'humeur - Annexe 1/2

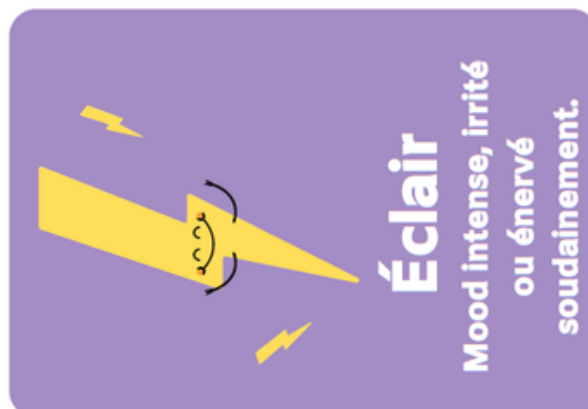
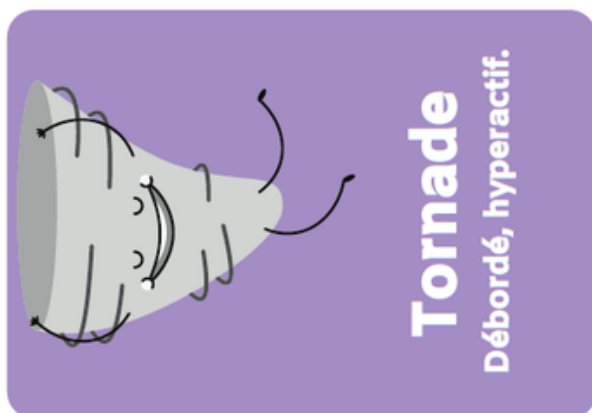
Flèche à découper



B.1 | Météo de l'humeur - Annexe 2/2



B.1 | Météo de l'humeur - Annexe 2/2



B1 | Météo de l'humeur - Annexe 2/2



Tsunami

Mood débordé et
submergé.



pluie de licorne

Mood farfelu, décalé.



Brouillard

Mood confus ou
perdu.



Brise légère

Mood détendu, passif.



B.3 | Blob de l'humeur

Cette technique permet aux participants de partager leur humeur du moment tout en donnant à l'animateur un aperçu de la dynamique du groupe.



Objectifs

- Exprimer un état émotionnel
- Créer une dynamique de groupe

Matériel

Annexe
Gommettes



Taille du groupe

2-15 participants



Durée

Environ 10 minutes

Étape préalable

L'animateur accroche au mur une affiche « Blob » et prépare une gommette d'une couleur différente pour chaque participant.

Étape 1

Il invite ensuite chaque participant à venir coller sa gommette sur le personnage qui correspond à son humeur du moment.

Étape 2

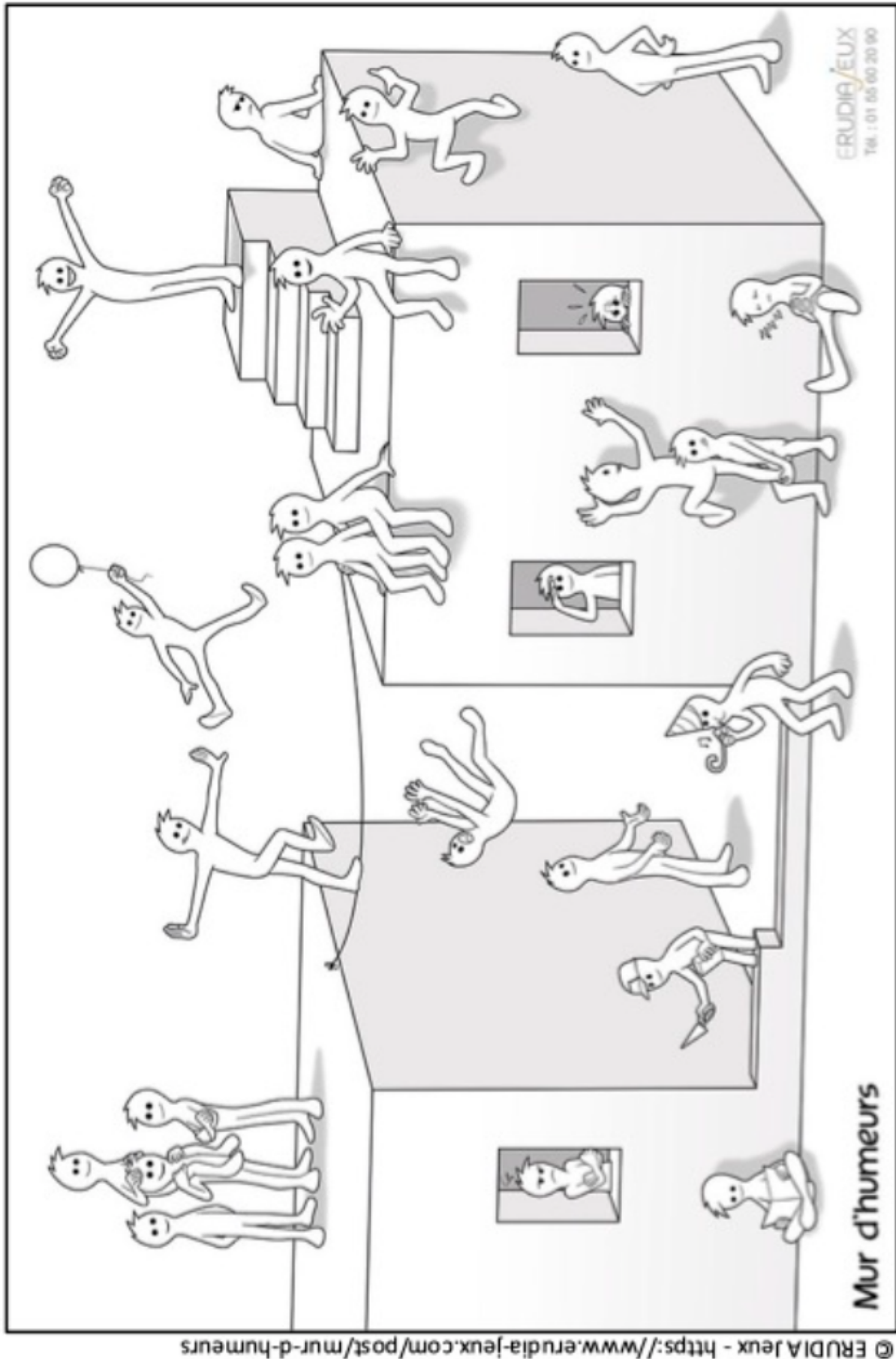
Chaque participant explique son humeur du moment et justifie le choix du personnage sur lequel il a collé sa gommette.



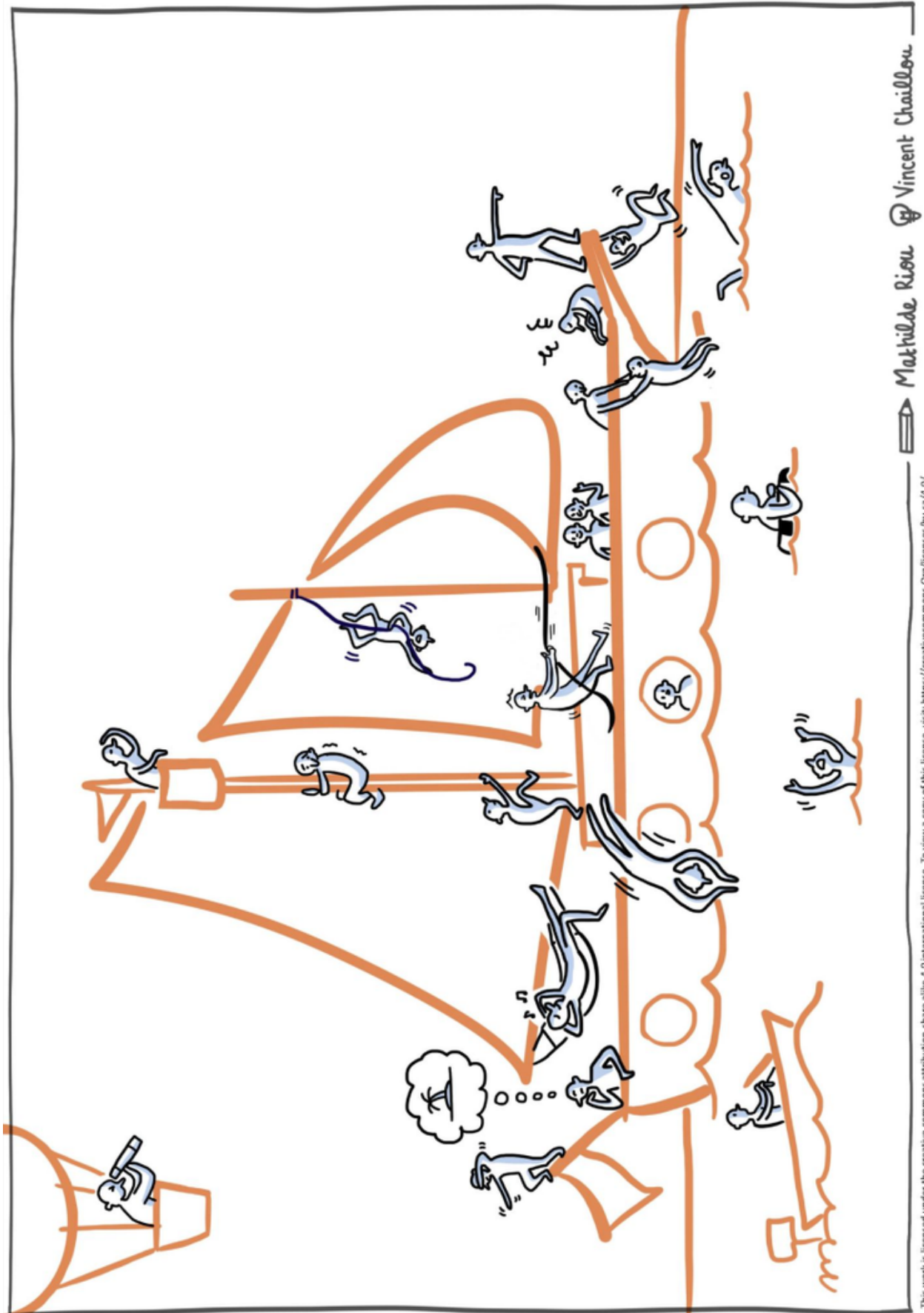
Conseil : En fonction du public, cette technique peut être adaptée avec des smileys.

Pour les personnes en situation de handicap notamment, le côté décalé des images (bateau) peut être difficile à associer à des émotions.

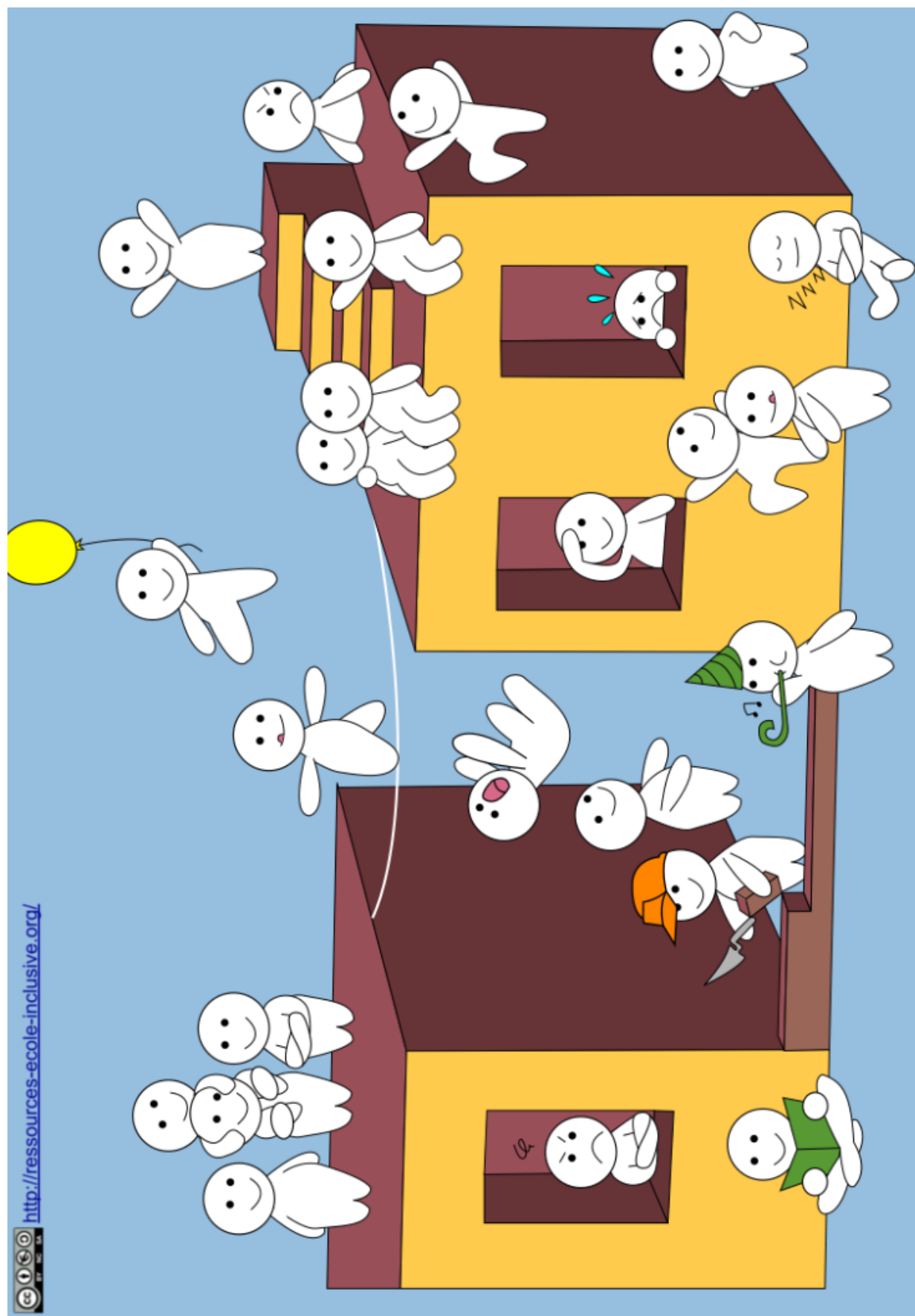
B.3 | Blob de l'humeur - Annexe 1/3



B.3 | Blob de l'humeur - Annexe 2/3



B.3 | Blob de l'humeur - Annexe 3/3



B.4 | Dans la peau de...

Cette technique permet d'ouvrir le dialogue et de saisir l'état d'esprit de chacun.



Objectifs

- Identifier l'état d'esprit des participants
- Créer une dynamique d'échange

Matériel

- Gommettes (1 par participant)
- Annexe

 **Taille du groupe**
6-15 participants

 **Durée**
Environ 10 minutes

Étape 1

L'animateur dessine ou imprime un grand tableau à 4 cases sur une feuille de paperboard. Dans chaque case, un archétype est représenté :

- L'explorateur : curieux, il veut apprendre et découvrir.
- L'acheteur : intéressé, il veut repartir avec des réponses concrètes.
- Le vacancier : détendu, pas très motivé mais c'est toujours mieux que de travailler.
- Le prisonnier : contraint, il aurait préféré être ailleurs.

Étape 2

L'animateur distribue une gommette à chaque participant et demande :

"Collez votre gommette dans la case qui représente le mieux votre état d'esprit aujourd'hui."

Étape 3

Les participants observent les réponses et sont invités à partager quelques réactions.



Variantes :

- Utiliser d'autres archétypes en fonction du contexte.
- Faire l'exercice en début et en fin de session pour voir l'évolution.



Conseil :

Présenter les archétypes avec humour et bienveillance : il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, l'important est de prendre la "température" du groupe.

B.4 | Dans la peau de... - Annexe 1/1

L'explorateur

Curieux, il veut apprendre et découvrir.



L'acheteur

Intéressé, il veut repartir avec des réponses concrètes.



Le vacancier

Détendu, pas très motivé mais c'est toujours mieux que de travailler.



Le prisonnier

Contraint, il aurait préféré être ailleurs.





C | Pour se présenter



C.1 | Présentation à partir d'un objet

Cette technique invite chaque participant à se présenter à partir d'un objet qu'il a apporté ou qu'il choisit parmi une sélection proposée par l'animateur. L'objet sert de support pour parler de soi.

Objectifs

- Créer une dynamique de groupe
- Encourager l'expression personnelle
- Favoriser l'écoute entre participants

Matériel

Divers objets

 **Taille du groupe**
3-15 participants

 **Durée**
Environ 10 minutes

Étape préalable

L'animateur prépare une boîte avec divers objets et/ou images (ex. : outils de bricolage, maquillage, livre, magazine, téléphone, ordinateur, console de jeux, tenue de sport, livre de recettes, pâtisseries, pinceaux de peinture, feutres, carnet à dessin, biberon, masque chirurgical, casque de moto...)

Étape 1

L'animateur propose ensuite à chacun de choisir un objet qui le représente ou qui a une signification particulière pour lui.

Étape 2

L'animateur fait un tour de table pour que chacun se présente et explique quel objet il a choisi et pourquoi.



Variante : En amont, l'animateur peut demander aux participants de venir avec un objet qui les définit.



Conseil : Pendant la phase de choix, veiller à ce que les participants ne prennent pas l'objet en main afin de ne pas s'influencer.

C.2 | Le fil de laine

Cette technique permet de se présenter en utilisant un fil de laine. Le fait de manipuler le fil permet aux participants de se concentrer sur un geste, ce qui aide à diminuer le stress et à se décentrer du regard du groupe.

Objectifs

- Favoriser la prise de parole
- Aider à canaliser l'attention grâce au geste
- Rassurer les participants qui n'aiment pas parler devant un groupe

Matériel

Pelote de laine

Étape préalable

Préparer un fil de laine de même longueur (1 mètre par exemple) par participant.

Étape 1

Chaque participant se présente (prénom, métier/activité, attentes...) tout en enrollant le fil de laine autour de son doigt. Lorsque le fil est tout enrollé, la présentation est terminée.

A chacun d'enrouler de manière rapide ou lente le fil autour de son doigt en fonction de ce qu'il souhaite livrer au groupe.



Variante : Laisser chaque participant couper la longueur de fil qu'il souhaite en fonction de ce qu'il choisit de présenter au groupe.



Taille du groupe

3-15 participants



Durée

Environ 10 minutes

C.3 | L'adjectif des prénoms

Cette technique permet aux participants de se présenter de manière simple et ludique à partir de son prénom, tout en favorisant la cohésion du groupe et la mémorisation des prénoms.



Objectifs

- Favoriser la communication entre les participants
- Favoriser l'écoute et la mémoire

Matériel

Aucun

 **Taille du groupe**
3-15 participants

 **Durée**
Environ 5 minutes

Étape 1

Chaque participant se présente en associant son prénom à un adjectif qui le décrit.

Exemple : *"Lucas motivé, Marie souriante..."*



VarianteS /

Pour un petit groupe. Chaque participant reprend le prénom des personnes précédentes et l'adjectif qu'elles se sont attribuées, puis donne son prénom et un adjectif. Jusqu'au dernier participant qui reprend l'ensemble du groupe.

Exemple :

- Participant 1 : *"Je m'appelle Lucas, je suis motivé"*
- Participant 2 : *"Je vous présente Lucas qui est motivé et je m'appelle Marie et je suis souriante."*

Choisir un adjectif commençant par la même lettre que son prénom afin de se présenter au groupe. Exemple : « *Je suis Sophie, souriante* »



Conseils : Attention cette variante demande un effort de mémorisation.

- Veiller à ne pas mettre les participants en difficulté.
- Aider les participants à se remémorer les prénoms et les items des personnes précédentes, si besoin

Utiliser cette variante en formation permet au formateur, s'il s'implique dans la présentation, de plus facilement mémoriser le prénom des participants.

C.4 | L'anecdote des prénoms

Cette technique permet d'aller au-delà d'une simple présentation en apportant une dimension personnelle et authentique.

Objectifs

- Favoriser une présentation plus personnelle et originale
- Faciliter la mémorisation des prénoms
- Créer du lien à travers le partage d'histoires

Étape 1

Chaque participant se présente en partageant son prénom, puis une anecdote ou une information liée à celui-ci.

Exemples :

« Je m'appelle Thomas, mes parents ont choisi ce prénom en référence à mon grand-père. »

« Je m'appelle Lina, mon prénom signifie "tendre" dans une autre langue. »

Matériel

Aucun



Taille du groupe

3-15 participants



Durée

Environ 5 minutes

C.5 | Des prénoms et des lettres

Cette technique permet de se décrire à partir des lettres de son prénom.



Objectifs

- Partager des informations sur soi
- Créer une dynamique de groupe

Matériel

Feutres
Annexe

 **Taille du groupe**
3-15 participants

 **Durée**
Environ 10 minutes

Étape 1

L'animateur distribue une feuille à chaque participant. À partir de quelques lettres de leur prénom (à définir pour être équitable) les participants sont invités à noter des qualificatifs en lien avec leur personnalité, leur pratique professionnelle ou avec le thème de la séance.

Étape 2

Chaque participant écrit sur sa feuille les qualificatifs, loisirs, ou choses qu'il aime ou qu'il sait faire. La lettre choisie (de leur prénom) peut être au début, au milieu ou à la fin du prénom.

Étape 3

Tour de table. Chaque participant se présente en énonçant son prénom et les qualificatifs qu'il a choisis.



Variante : L'animateur propose aux participants de compléter les lettres de leur prénom à partir d'une thématique (ex : alimentation, écran).

[illegible]

C.6 | Prénoms en partage

Cette technique permet aux participants de se présenter de manière simple, ludique et conviviale. Elle facilite la création rapide d'un climat de confiance en valorisant les goûts, les centres d'intérêt et l'identité de chacun.

Objectifs

- Créer une dynamique de groupe
- Favoriser l'écoute et la mémoire
- Installer un climat de confiance dans le groupe

Matériel

Aucun

 **Taille du groupe**
5-20 participants

 **Durée**
Environ 10 minutes

Étape 1

L'animateur demande aux participants de former un cercle.

Étape 2

L'animateur convie ensuite les participants à se présenter à tour de rôle en énonçant leurs prénoms, puis en partageant quelque chose qu'ils aiment (activité, plat, saison, couleur, musique, etc.).

Exemple : *Je m'appelle Sarah et j'aime écouter de la musique.*

Lorsque le participant exprime ce qu'il aime, il se place au centre du cercle. L'animateur propose ensuite aux autres participants de se rapprocher de lui s'ils partagent ce même goût/centre d'intérêt.

Étape 3

Pour conclure l'activité, l'animateur peut proposer un temps de synthèse afin de mettre en lumière les points communs, les particularités de chacun, ainsi que les informations retenues lors des échanges.



Variante :

À la fin du tour de jeu, l'animateur peut proposer de refaire le tour dans l'autre sens.

Chaque participant doit alors redire le prénom et le goût de la personne précédente avant de partager à nouveau ces éléments, jusqu'à revenir au premier joueur.



Conseil : Rappeler, au démarrage de l'activité, l'importance de l'écoute active entre les participants.

C.7 | Mon prénom donne le “la” ❤️

Cette technique de présentation repose sur la mémorisation progressive des prénoms grâce à l'association d'une activité et d'un geste.

Objectifs

- Favoriser la connaissance du groupe
- Favoriser l'écoute active
- Créer une ambiance conviviale

Matériel

Aucun



Taille du groupe

4-15 participants



Durée

Environ 10 minutes

Étape 1

Le premier participant se présente en donnant :

- Son prénom
- Une activité personnelle commençant par la première lettre de son prénom
- Un geste associé à l'activité

Exemple : *Je m'appelle Katia, j'aime le Karaoké en faisant le geste de tenir un micro.*

Étape 2

Chaque participant présente le précédent en reprenant le prénom, l'activité et le geste et se présente de la même manière et ainsi de suite.

Exemple : *Je vous présente Katia qui aime le karaoké (+ geste) et je m'appelle Félix et j'aime faire du foot (+ geste).*



Variante : Ding Dong ! Chaque participant se présente en disant son prénom, puis y associe un son qui le représente (bruit, onomatopée, son du quotidien...). Exemple. « *Je m'appelle Anne... et mon son est 'pshhh' (comme une vague).* »



Conseil : Ne pas hésiter à aider les participants à se remémorer les paroles des personnes précédentes afin de ne pas les mettre en difficulté.

C.8 | Le blason de présentation

Cette technique permet une présentation visuelle, ludique et personnalisée, tout en favorisant l'expression et l'échange au sein du groupe.



Objectifs

- Favoriser une présentation originale et créative
- Encourager la réflexion sur soi
- Faciliter les échanges et la cohésion du groupe

Matériel

Feutres
Annexe

 **Taille du groupe**
3-15 participants

 **Durée**
Environ 15 minutes

Étape préalable

L'animateur prépare un blason par participant avec des cases en lien avec le thème de la séance.

Étape 1

L'animateur distribue une feuille avec un modèle de blason (divisé en 3, 4 ou 5 parties).
Chaque participant complète les différentes sections en fonction des consignes proposées (ex. : mon prénom, mes attentes, un loisir ou une passion, un souvenir ou un moment marquant, un rêve ou un projet)

Étape 2

Chaque participant présente son blason au groupe et/ou l'affiche dans la salle.



Variante :

Pour les publics qui ne savent pas écrire, il est possible de dessiner dans les cases du blason.



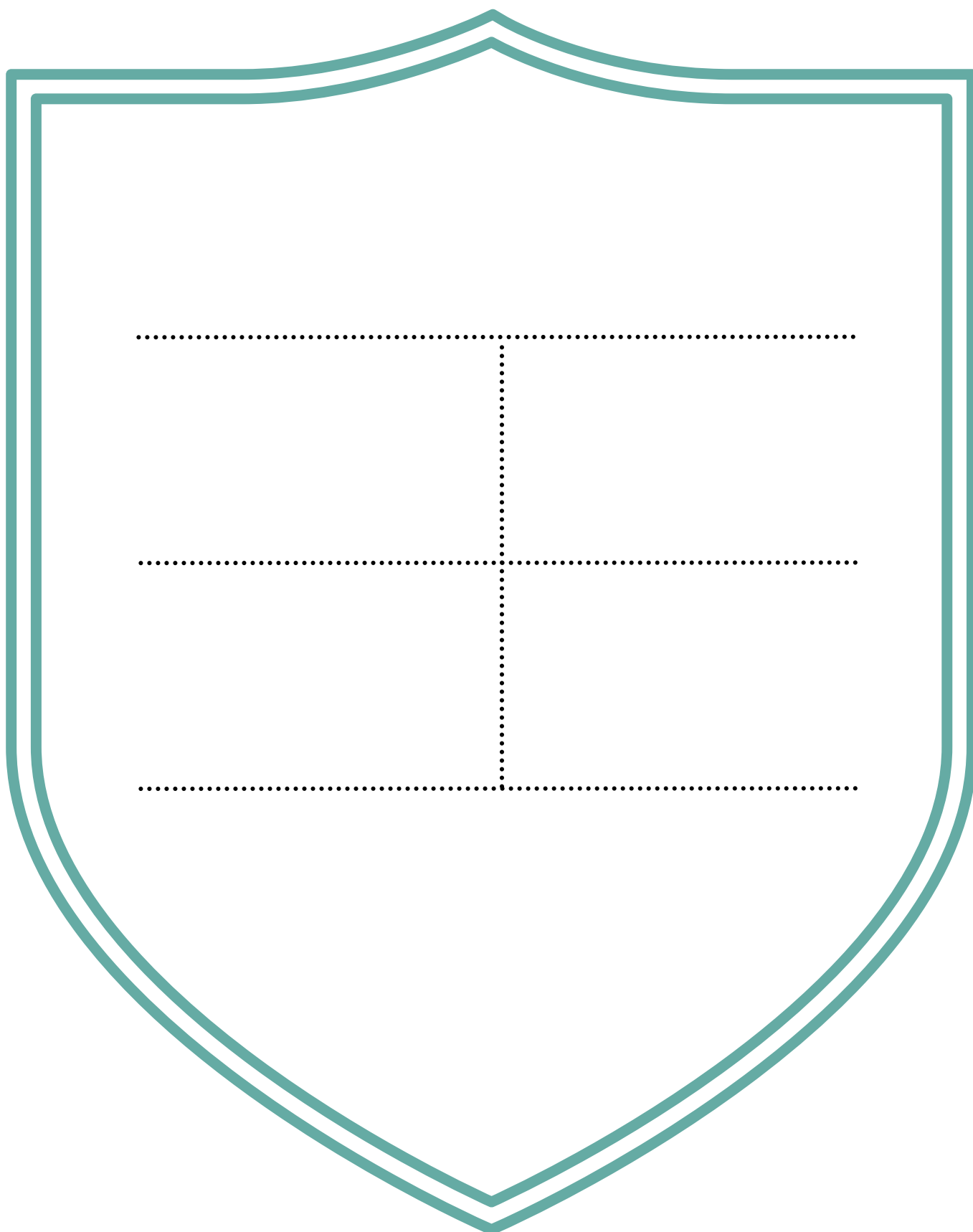
Conseils :

- Adapter le blason à la thématique de la séance.

Exemples pour la thématique santé-environnement : *Un élément de l'environnement qui me fait du bien, Un facteur qui me gêne ou m'inquiète, Un geste que je fais pour ma santé ou celle de la planète, Un souhait ou une action pour améliorer mon environnement.*

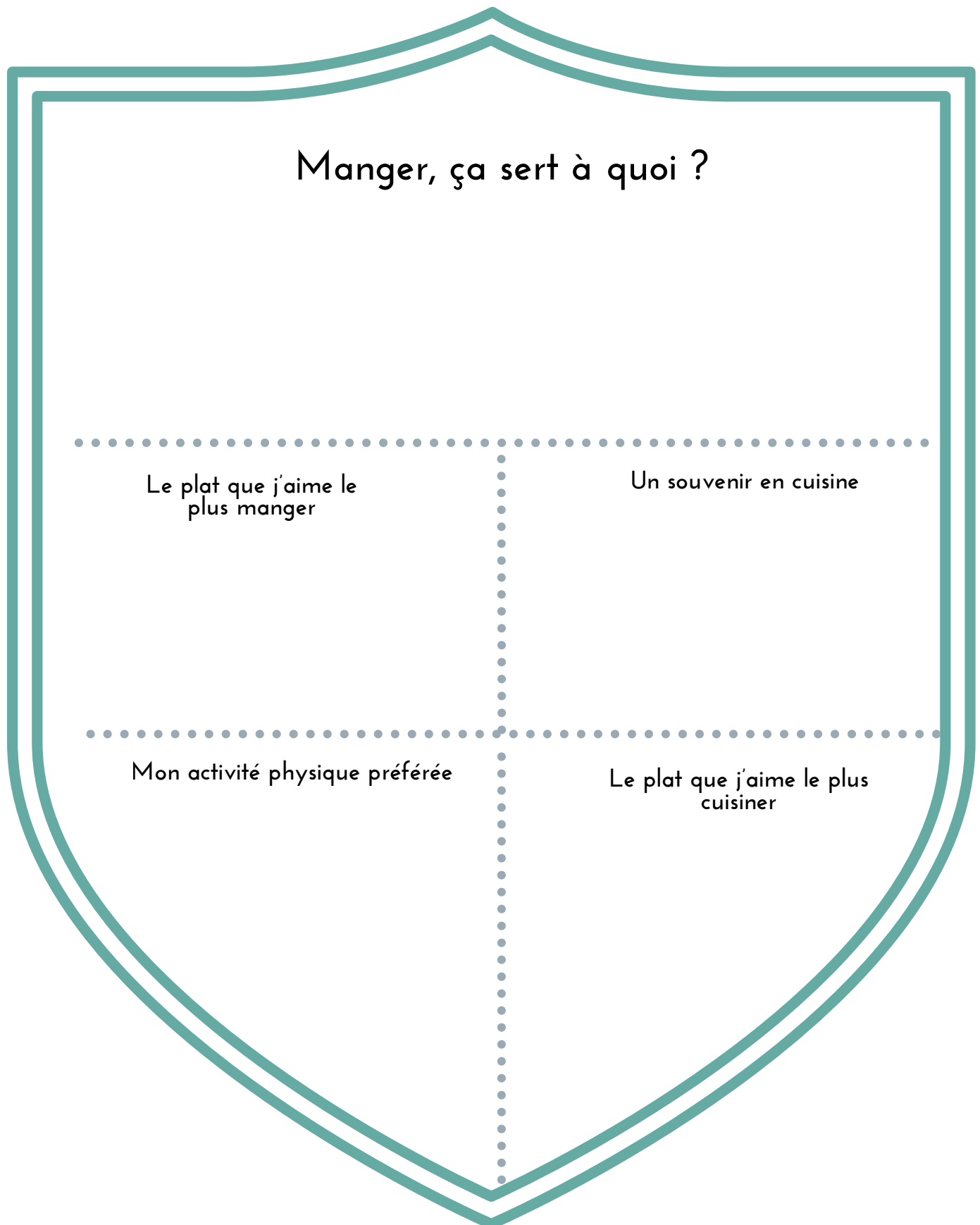
- Exemples d'items pour un blason générique : *Un endroit que j'aime, ce que j'apprécie chez mes amis, ce que je sais bien faire, ce qu'on aime de moi, une activité que j'aime*

C.8 | Le blason de présentation - Annexe 1/2



C.8 | Le blason de présentation - Annexe 2/2

Exemple de blason sur la thématique nutrition



Manger, ça sert à quoi ?

Le plat que j'aime le plus manger

Un souvenir en cuisine

Mon activité physique préférée

Le plat que j'aime le plus cuisiner

C.9 | Cherchez l'erreur ❤️

Cette technique permet au groupe de "découvrir" qui se cache derrière des affirmations.



Objectifs

- Apprendre à se connaître de manière originale
- Favoriser les échanges

Matériel

Petits papiers
Stylos
Un chapeau
ou une boîte

Étape 1

L'animateur invite chaque participant à noter en silence 2 informations "vraies" le concernant (passion, expérience passée, qualité, défaut, parcours professionnel...) et 1 information fausse (mensonge crédible).

Étape 2

Chaque personne se présente à tour de rôle en énonçant les 3 informations (dans l'ordre qu'elle veut).

Le reste du groupe essaie alors de deviner quelle information est fausse. La personne révèle ensuite la bonne réponse et peut donner un peu de contexte.

 **Taille du groupe**
3-15 participants

 **Durée**
Environ 15 minutes



Variante : Pour un groupe qui se connaît déjà.

Chaque participant plie son papier en 4 et le met dans le chapeau présenté par l'animateur. A tour de rôle, chaque participant pioche un papier et le lit. Il essaie ensuite de deviner à qui il appartient et quelle est l'information fausse. Les autres participants peuvent l'aider à trouver. Si un participant pioche son propre papier, il est invité à le remettre dans le chapeau.

C.10 | L'autoportrait

Cette technique permet de se présenter de façon créative et personnelle.

Objectifs

- Favoriser la connaissance de soi et des autres de manière ludique et visuelle
- Prendre conscience de soi

Matériel

Feutres
Magazines ou images
Annexes

 **Taille du groupe**
3-15 participants

 **Durée**
Environ 15 minutes

Étape préalable

L'animateur remet aux participants le dessin d'une forme de visage neutre ainsi que le matériel nécessaire pour l'activité.

Étape 1

Chacun réalise son autoportrait. Pour cela, les participants peuvent dessiner, écrire des mots ou des phrases, découper des images dans des magazines, qui les définissent. Il est possible de donner des consignes, en leur proposant d'inclure :

- leur prénom
- 3 éléments qui les représentent (passion, qualité, valeur, centre d'intérêt...)
- sous forme de dessin, mots, symboles ou même collage

Étape 2

Chacun présente au groupe son autoportrait.



Variante :

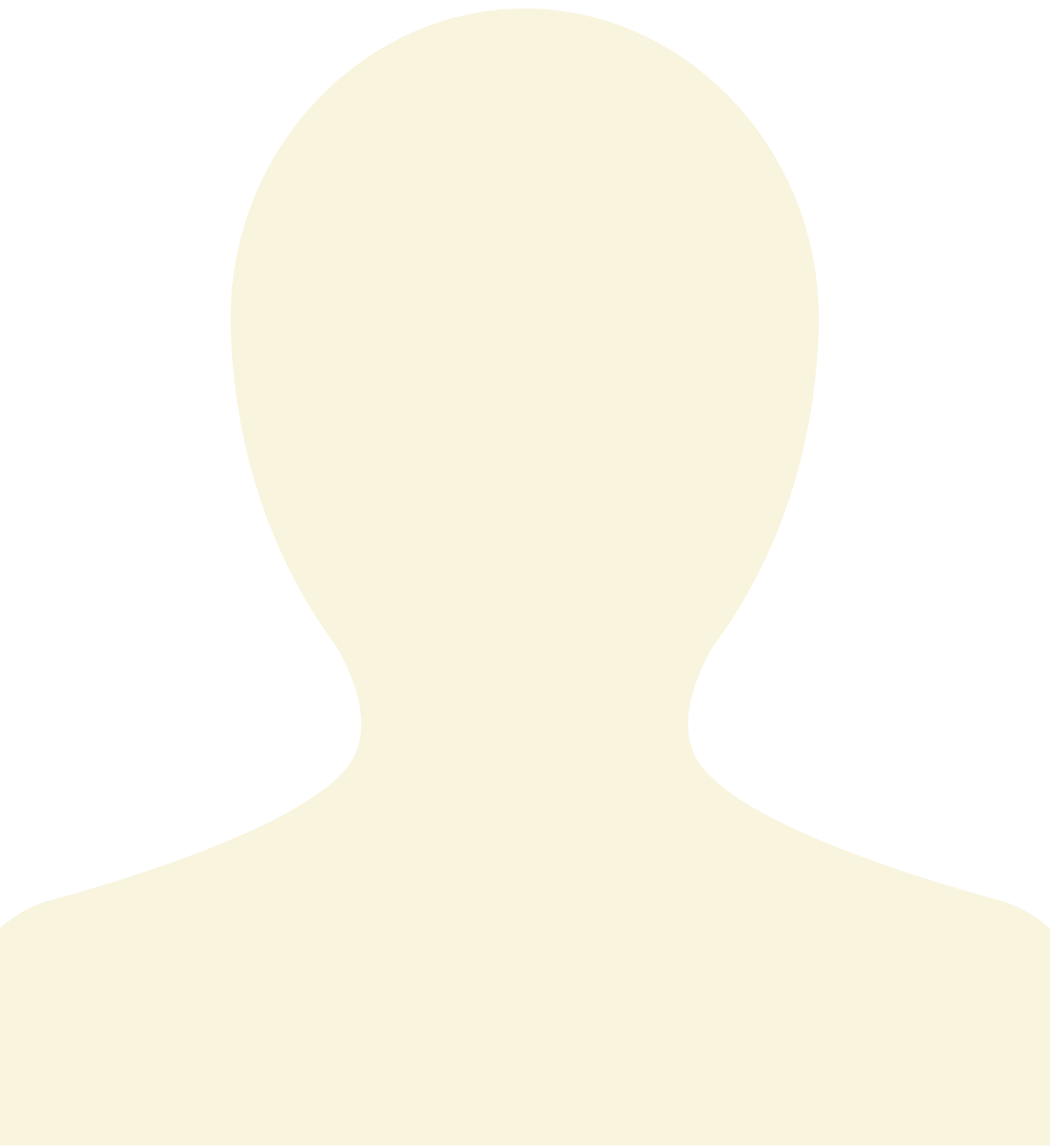
Les participants échangent leurs dessins et doivent présenter l'autre personne à partir de son autoportrait.



Conseil :

Donner quelques idées/repères peut aider, en laissant une liberté d'expression aux personnes qui le souhaitent.

C.10| L'autoportrait - Annexe 1/1



C.11 | Le paquet de bonbons

Cette technique permet de se présenter individuellement en utilisant les bonbons comme support d'échange.

Objectifs

- Partager des informations sur soi
- Créer une dynamique de groupe

Matériel

Un paquet de bonbons



Taille du groupe
3-15 participants



Durée

Environ 10 minutes

Étape 1

L'animateur fait circuler un paquet de bonbons et invite les participants à prendre autant de bonbons qu'ils le souhaitent, sans expliquer immédiatement la suite de l'activité.

Étape 2

Une fois que chacun a pris ses bonbons, l'animateur annonce la consigne : pour chaque bonbon pris, le participant doit partager une information le concernant.

Il peut s'agir par exemple de ses loisirs, centres d'intérêt, d'une qualité, d'une passion, d'une expérience marquante, quelque chose dont ils sont fiers, d'une attente vis-à-vis de la séance/formation...

À tour de rôle, les participants se présentent en donnant autant d'informations qu'ils ont pris de bonbons.

C.12 | Mes applis et moi

Cette technique permet de partager ses centres d'intérêts à partir des applications téléchargées sur son smartphone.



Objectifs

- Apprendre à se connaître à travers ses usages numériques
- Favoriser les échanges

Matériel

Le smartphone de chacun des participants



Taille du groupe

3-15 participants



Durée

Environ 10 minutes

Étape 1

L'animateur propose aux participants de se présenter à travers une ou deux applications qu'ils ont sur leur smartphone.

Ils peuvent choisir à leur convenance :

- une application utilisée quotidiennement
- la dernière application téléchargée
- une application jugée inutile
- le jeu préféré
- une application liée à la famille ou aux amis

Étape 2

À tour de rôle, chaque participant donne son prénom, présente le ou les applications qu'il a choisies et explique pourquoi il les a sélectionnées (usage, intérêt, anecdote...).

Un échange peut ensuite avoir lieu sur les pratiques de chacun.



Conseil : Convient à un public d'adolescents ou d'adultes.

C.13 | Le portrait chinois

Cette technique de présentation consiste à se décrire de manière métaphorique en répondant à une série de questions commençant par : « Si j'étais... ». Cela permet aux participants de révéler certains aspects de leur personnalité, de leurs goûts ou de leurs valeurs de façon originale.



Objectifs

- Partager des informations sur soi
- Favoriser l'écoute

Matériel

Feutres
Annexe



Taille du groupe

3-20 participants



Durée

Environ 15 minutes

Étape préalable

L'animateur prépare un portrait chinois en lien avec le thème de l'intervention. Proposer une liste de débuts de phrases (au choix) :

- *Si j'étais un animal, je serais...*
- *Si j'étais une couleur, je serais...*
- *Si j'étais un pays, je serais...*
- *Si j'étais un film, je serais...*
- *Si j'étais une musique, je serais...*
- *Si j'étais un objet, je serais...*

Étape 1

L'animateur distribue une feuille par participant et les invite à compléter leur portrait chinois à partir de plusieurs phrases du type :

« *Si j'étais..., je serais...* »

Étape 2

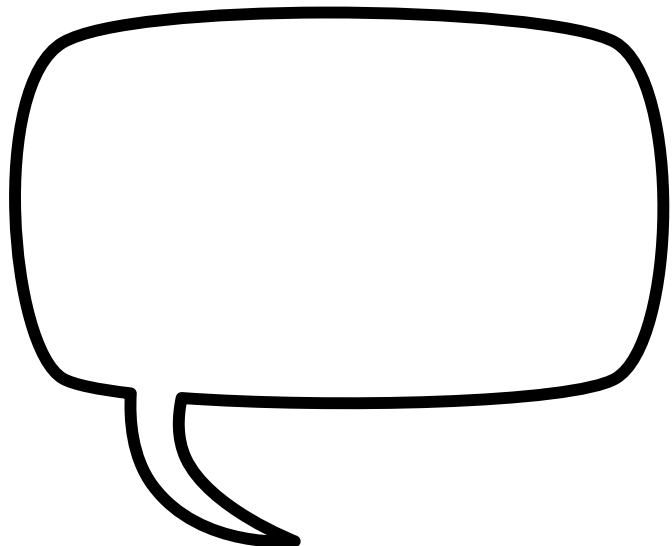
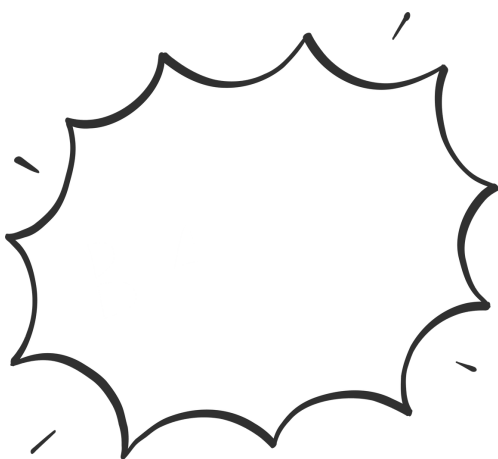
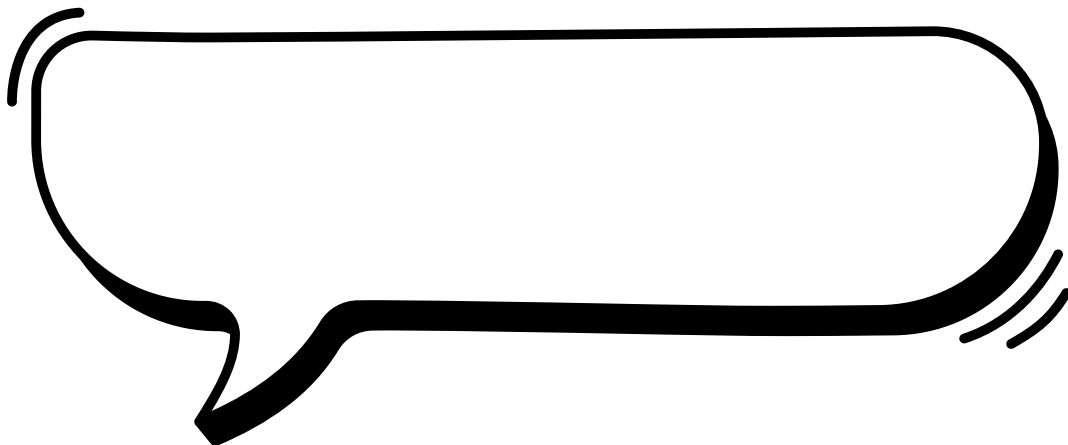
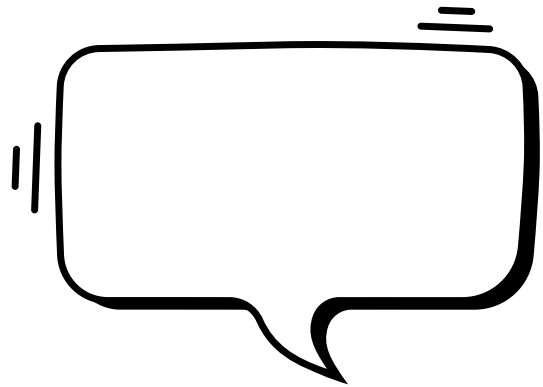
Chaque participant présente son portrait chinois. Pour une meilleure écoute chaque personne présente 2 items lors d'un premier tour de table, puis 2 items lors du deuxième tour de table? etc... Les portraits chinois peuvent être affichés dans la salle.



Variantes :

- Deviner la personne : lire un portrait anonyme et le groupe doit deviner à qui il correspond.
- Version rapide : une seule phrase par personne.
- En binôme : chacun remplit le portrait de son partenaire après échange.

Si j'étais...



C.13 | Le portrait chinois - Annexe 2/3

Si j'étais...

Une fleur

.....

Un animal

.....

Un film

.....

Un aliment

.....

Une émotion

.....

C.13 | Le portrait chinois - Annexe 3/3



Modèle en lien avec la thématique "Sommeil"

« Si le sommeil était... »

Un moment de la journée

.....

Une position

.....

Une odeur

.....

Un objet

.....

Une émotion

.....

Une habitude

.....

C.14 | La présentation de l'arbre

Activité symbolique où chaque participant se décrit à travers les différentes parties d'un arbre, permettant une expression simple, imagée et apaisante.



Objectifs

- Favoriser une présentation personnelle et créative
- Encourager l'expression de soi
- Créer un climat apaisant et bienveillant
- Renforcer la cohésion du groupe

Matériel

Annexe
Stylos

 **Taille du groupe**
3-15 participants

 **Durée**
Environ 20 minutes

Étape préalable

L'animateur prépare un "arbre" par participant (ou demande aux participants de le dessiner), composé de plusieurs parties : racines, tronc, branches, feuilles, fruits.

Chaque partie correspond à un élément de présentation :

- Les racines : mes origines (famille, lieu de vie, valeurs...)
- Le tronc : qui je suis aujourd'hui (prénom, activité, personnalité...)
- Les branches : mes projets ou ce vers quoi je me dirige
- Les feuilles : mes loisirs, mes centres d'intérêt
- Les fruits : mes réussites, mes qualités ou ce dont je suis fier

Étape 1

Il distribue une feuille à chaque participant et les invite à remplir leur arbre.

Étape 2

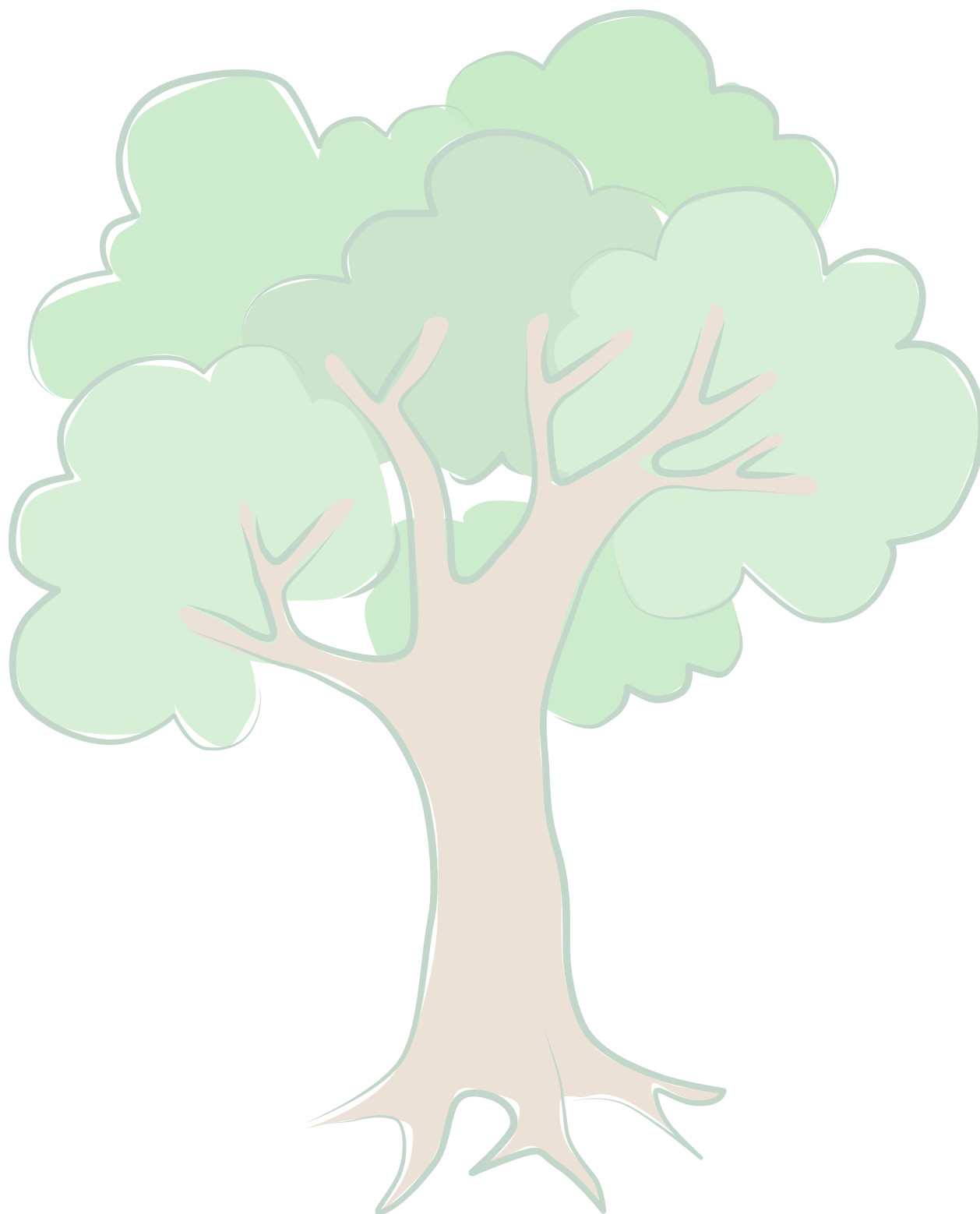
Chaque participant présente son arbre à l'ensemble du groupe.



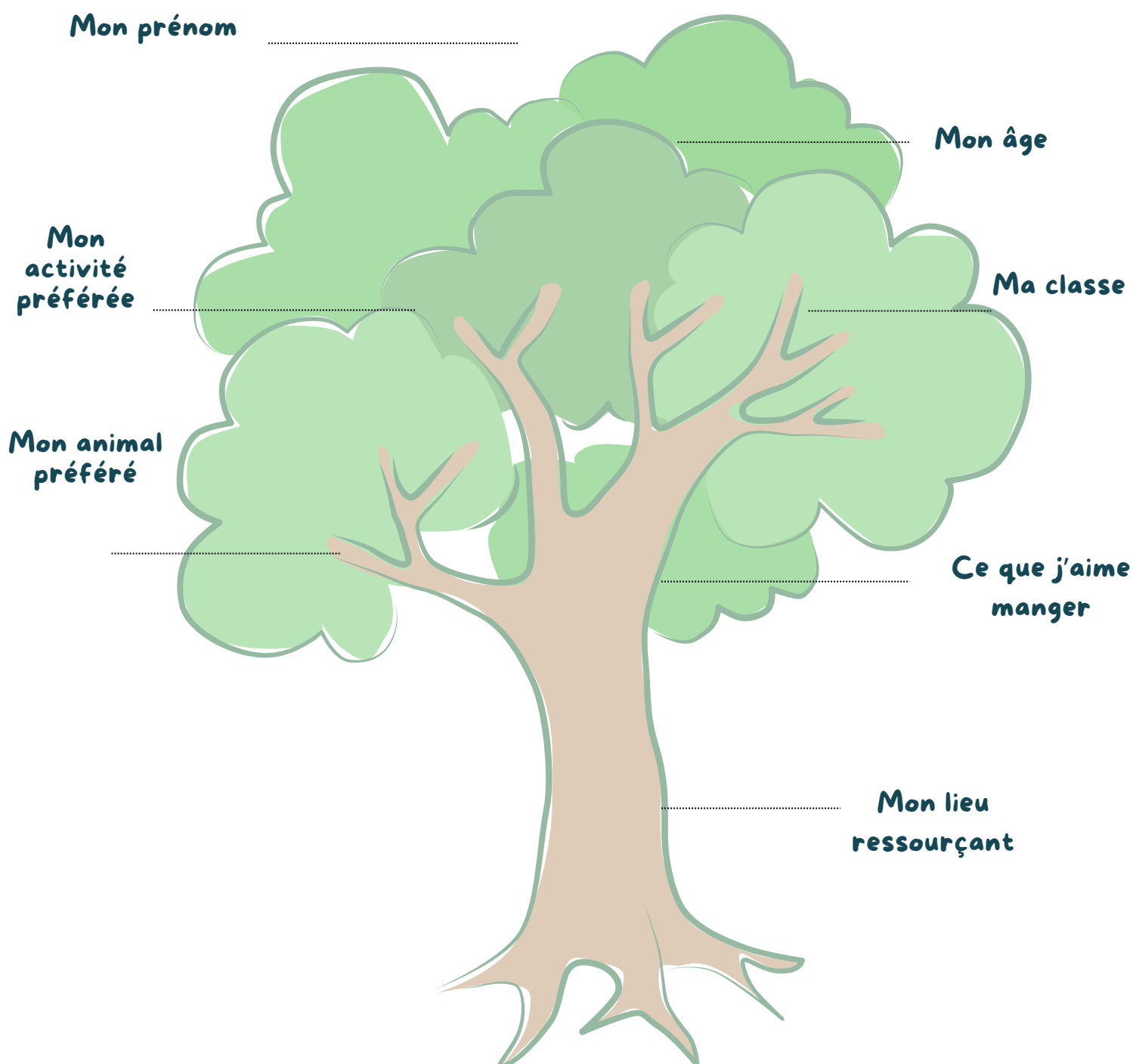
Variantes :

- Version simplifiée : les participants complètent les branches avec des items prédéfinis en lien avec une thématique ou leur personnalité.
- Réalisation d'un arbre collectif (chaque participant ajoute un élément)
- Adaptation à un thème (écrans, alimentation...)

C.14 | La présentation de l'arbre - Annexe 1/2



C.14 | La présentation de l'arbre - Annexe 2/2



C.15 | Et moi je connais

Cette technique permet aux participants de se présenter à travers leurs centres d'intérêt, leurs connaissances ou leurs passions. Elle favorise l'expression orale, l'écoute et la découverte mutuelle tout en introduisant du mouvement dans le groupe.

Objectifs

- S'exprimer
- Créer une dynamique de groupe
- Favoriser l'écoute entre les participants

Matériel

Aucun



Taille du groupe

6-15 participants



Durée

Environ 10 minutes

Étape 1

Les participants se placent en cercle.

L'animateur leur demande de réfléchir à une thématique qu'ils connaissent bien ou qu'ils ont envie de partager (sport, cuisine, jeux, musique...).

Un premier participant (A) est désigné au hasard.

Il choisit une personne (B) et commence à se diriger vers elle.

Étape 2

Le participant A doit annoncer sa thématique en avançant vers B.

À chaque pas, il dit un élément lié à cette thématique.

Exemple : *"Je connais les sports d'équipe : football... handball... rugby... basket..."*

Le nombre de mots doit correspondre au nombre de pas jusqu'à la personne choisie.

Étape 3

Le participant B prend ensuite le relais. Il choisit une nouvelle thématique. Il se dirige vers une autre personne (C). Et ainsi de suite jusqu'à ce que plusieurs participants soient passés.



Conseils :

- Veiller à former un cercle suffisamment large pour permettre aux participants de faire au moins 3 à 4 pas.
- Faire une démonstration avec une thématique pour que les participants comprennent bien l'exercice.
- Être attentif à ce que chaque participant passe au moins une fois
- Si une thématique revient, encourager à la décliner autrement. (ex : pour le foot on peut parler des joueurs, des différents clubs, du matériel...)

C.16 | La toile d'araignée

Cette technique permet de mémoriser les prénoms, de valoriser chacun et de créer une dynamique de groupe conviviale. En se concentrant sur son geste, cela permet de se décentrer du groupe et ainsi mobiliser l'écoute active.

Objectifs

- Faciliter la prise de parole
- Favoriser l'écoute et la mémoire
- Créer des liens

Matériel

Pelote de laine



Taille du groupe

6-15 participants



Durée

Environ 10 minutes

Étape 1

L'animateur invite les participants à se positionner debout en cercle.

Étape 2

Il remet une pelote de laine à un premier participant, qui se présente avec des informations libres ou proposées (ex. : prénom, ce que j'aime faire). Celui-ci garde une extrémité du fil, puis lance la pelote à une personne de son choix en annonçant son prénom.

Exemple : « *Je m'appelle Léa, j'aime dessiner et je lance la pelote à Gabriel.* »

La personne qui reçoit la pelote commence par présenter le participant précédent, puis se présente à son tour avant de lancer la pelote à quelqu'un d'autre.

Exemple : « *Je vous présente Léa, qui aime dessiner. Je m'appelle Gabriel, j'aime aller au cinéma et je lance la pelote à Enzo.* »

Chaque participant garde une partie du fil en main. Au fil des échanges, une toile se forme entre les participants, symbolisant les liens du groupe et favorisant le sentiment d'appartenance.



Variante. Les participants peuvent ensuite enrouler la pelote dans le sens inverse pour « défaire la toile ». Chaque personne, en recevant la pelote, doit redonner les informations du participant précédent avant de lui rendre la pelote.

Le groupe peut intervenir pour aider si quelqu'un ne se souvient plus des informations.

C.17 | La présentation lancée

Cette technique d'animation utilise un objet qui circule entre les participants. Elle favorise la participation de chacun dans une ambiance détendue et dynamique.

Objectif

- Dynamiser la prise de parole

Matériel

Un objet facile à lancer



Taille du groupe

3-15 participants



Durée

Environ 10 minutes

Étape 1

L'animateur explique les consignes et présente l'objet qui va circuler dans le groupe : balle, peluche, coussin, sac de noyaux de cerise, dé, etc. (facile à lancer)

Il précise les éléments de présentation attendus, par exemple :

- Nom et prénom
- Profession / classe
- Attentes vis-à-vis de la séance ou de la formation

Étape 2

L'animateur lance l'objet à un participant.

La personne qui reçoit l'objet se présente selon les consignes. Une fois terminé, elle lance l'objet à une autre personne de son choix.

Le jeu continue ainsi jusqu'à ce que tous les participants se soient exprimés.



Variante : Selon la configuration de la salle, il est possible de rester assis à sa place ou de se mettre debout en cercle.



Conseil :

- Veiller à ce que tout le monde participe
- Éviter les doublons (ne pas relancer à quelqu'un déjà passé)
- Relancer si nécessaire pour maintenir le rythme

C.18 | Marches et rencontres

Cette technique permet de faire connaissance avec plusieurs personnes individuellement et en mouvement.

Objectifs

- Favoriser l'échange en binôme
- Créer une dynamique de groupe

Matériel

Aucun

 **Taille du groupe**
4-16 participants

 **Durée**
Environ 10 minutes

Étape 1

L'animateur invite les participants à se déplacer librement dans la salle en suivant différentes consignes au choix.

- Marchez dans toutes les directions, sans se parler, en évitant les collisions.
- Déplacez-vous dans tout l'espace de la salle à la vitesse demandée (lentement, rapidement, au ralenti...).
- Marchez comme si le sol était très chaud, glissant, mou, etc.
- Adaptez votre démarche à une émotion (heureux, stressé, surpris, fatigué...).
- Déplacez-vous en occupant tout l'espace disponible, sans laisser de zones vides.

Étape 2

Au signal de l'animateur (par exemple un claquement de mains), les participants sont invités à se rapprocher de la personne la plus proche et à échanger avec elle afin de faire connaissance (fonction, lieu d'origine, loisirs, etc.). Il recommence plusieurs fois en demandant de changer de partenaire pour enrichir les rencontres.



Variantes :

Pour les enfants. "Au signal, trouve la personne la plus proche et partage ton prénom et ton animal préféré." ou "Raconte ton jeu ou dessin animé préféré."

Pour les seniors, l'animateur peut proposer des questions en lien avec les souvenirs pour faire travailler la mémoire "Quelle était votre profession ? Quelle était le nom de l'entreprise de votre premier emploi ?", "Où avez-vous passé vos premières vacances ? " Quel film vous a le plus marqué ? »

C.19 | Le jeu du chapeau

Cette technique permet une présentation rapide à partir de diverses questions. Elle peut être réalisée avec un groupe se connaissant ou non.



Objectifs

- Favoriser l'expression
- Encourager la connaissance mutuelle dans le groupe.

Matériel

Un chapeau
Annexe



Taille du groupe

3-15 participants



Durée

Environ 10 minutes



Alternative numérique

[Classroomscreen](#)

Étape préalable

L'animateur prépare un chapeau (ou un sac) contenant des questions simples et ouvertes pour apprendre à mieux connaître les participants.

Exemple : mon jour de la semaine préféré est ...
J'aime.... J'explose quand...

Étape 1

Chaque participant, à tour de rôle tire deux questions au hasard dans le chapeau. Il choisit ensuite celle à laquelle il souhaite répondre.

Ce principe de choix permet de ne pas mettre les participants en difficulté.

Étape 2

Chaque participant répond à la question sélectionnée.



Conseil :

Rebondir sur les réponses aux questions. Par exemple : Y a t-il d'autres personnes qui préfèrent le dimanche ?

C.19 | Le jeu du chapeau - Annexe 1/1

Je me rappelle de ...	Lorsque je n'ai rien à faire, je ...	J'aimerais ...
Mon mets préféré est ...	Je n'aime pas ...	A l'école j'aime ...
Mon signe astrologique est ...	J'aime ...	La première chose que je fais le matin est ...
... me fait beaucoup rire	J'ai peur quand ...	J'explose si ...
... est la plus belle partie de mon corps	On me surnomme ...	Moi, j'ai hâte de ...
Lorsque je serais grande, je ...	J'ai du talent dans ...	Parfois, il m'arrive de ...
Moi, j'ai déjà (fait ou pensé) ...	... est mon chiffre chanceux	Moi, je préfère la musique ...
Mon plus grand rêve est ...	Mon meilleur ami est ...	... est mon passe-temps préféré
Ma saison préférée est ...	Dans un groupe, je ...	J'ai rêvé à ...
Avec des billets d'avion, j'irai ...	Ce soir, je vais ...	J'ai toujours voulu ...

[illegible]

C.20 | L'avion en papier

Cette technique permet de favoriser la connaissance mutuelle, la cohésion de groupe et les échanges de manière ludique et participative.

Objectifs

- Favoriser la communication entre les participants
- Créer une dynamique de groupe

Matériel

Stylos
Annexe

 **Taille du groupe**
3-15 participants

 **Durée**
Environ 10 minutes

Étape préalable

L'animateur prépare une feuille par participant, comportant plusieurs cases à compléter.

Exemples : une passion, une attente vis-à-vis de la sénace, une qualité ou un centre d'intérêt.

Étape 1

L'animateur distribue une feuille à chaque participant et les invite à remplir les cases individuellement.

Étape 2

Une fois les fiches complétées, les participants transforment leur feuille en avion en papier.

Ils peuvent échanger entre eux des techniques de pliage ou s'appuyer sur le modèle fourni.

L'animateur invite ensuite tous les participants à lancer leur avion en même temps (vers le centre de la pièce ou une zone définie)

Étape 3

Chaque participant ramasse un avion au hasard et tente de retrouver à qui il appartient en posant des questions au groupe. Une fois la personne identifiée, il présente le participant à partir des informations présentes sur la feuille



Conseils :

- Si certains participants se connaissent déjà, il convient de veiller à ce qu'ils choisissent les avions d'autres participants afin de favoriser les nouvelles interactions.
- Il est également possible d'adapter la consigne en proposant simplement de présenter la personne sans avoir à deviner son identité.

C.20 | L'avion en papier - Annexe 1/4

Prénom, Nom

Structure

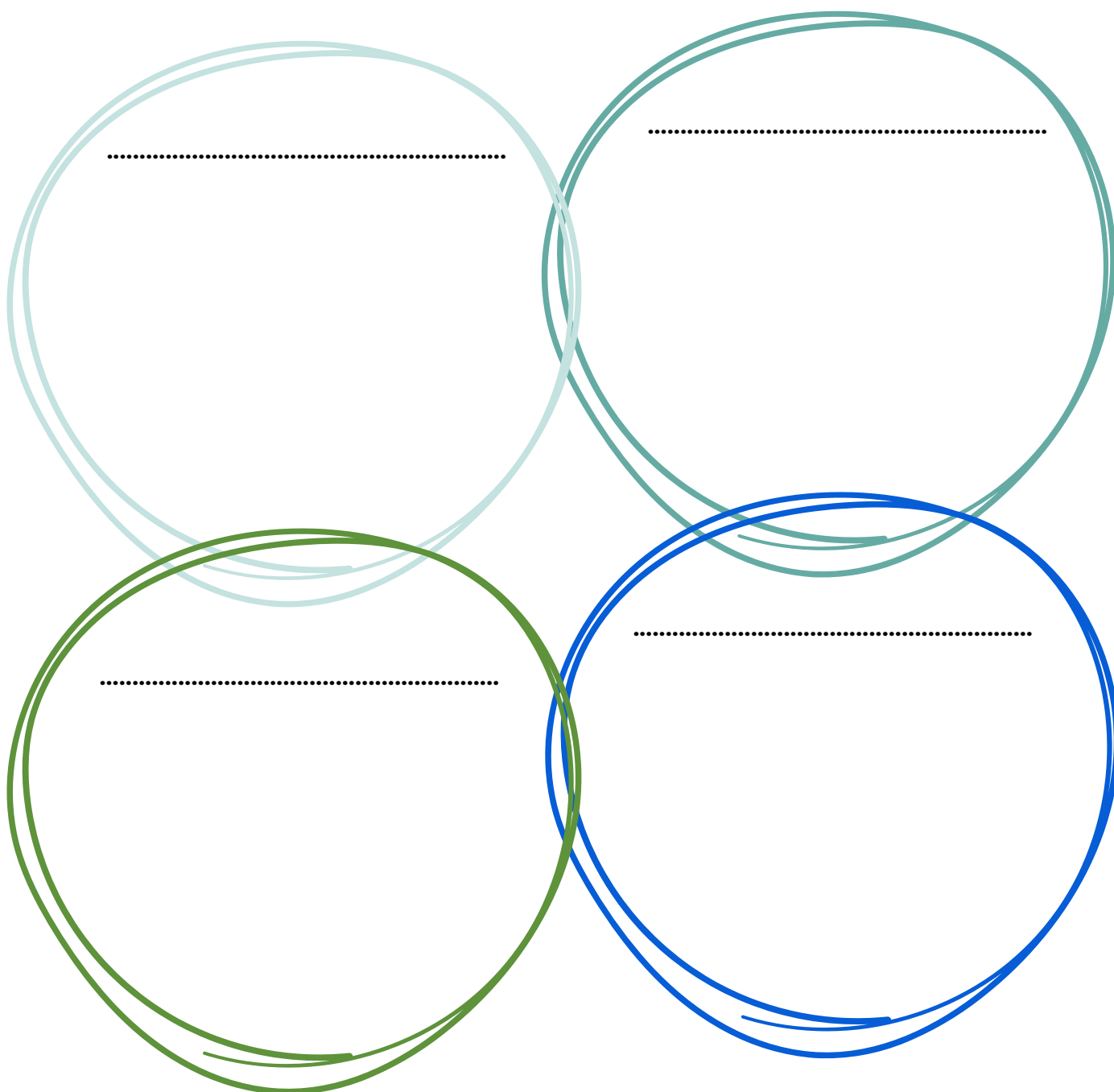
Fonction

Public

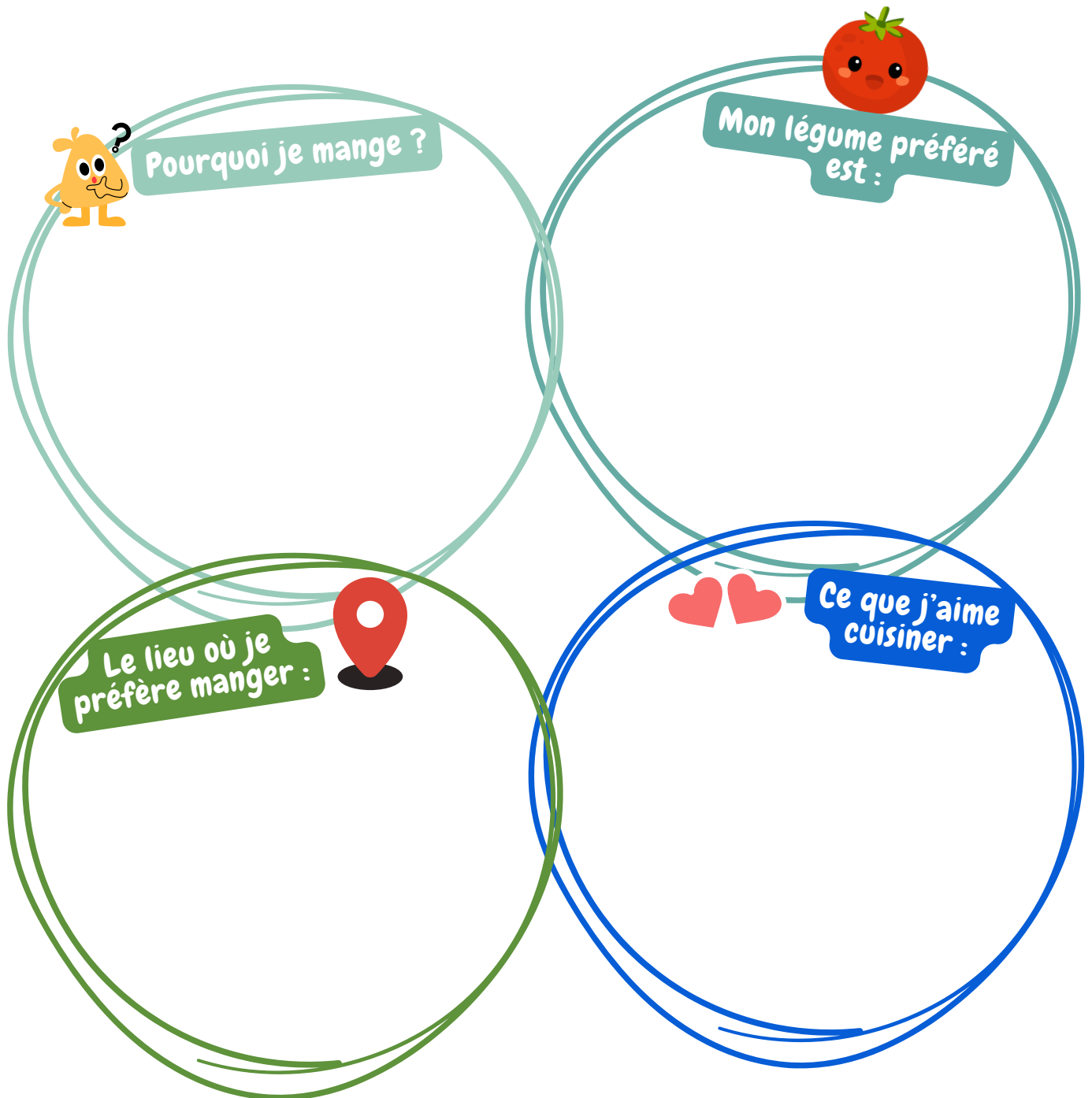
Mes attentes

Mon appli du moment

C.20 | L'avion en papier - Annexe 2/4



C.20 | L'avion en papier - Annexe 3/4



 Pourquoi je mange ?

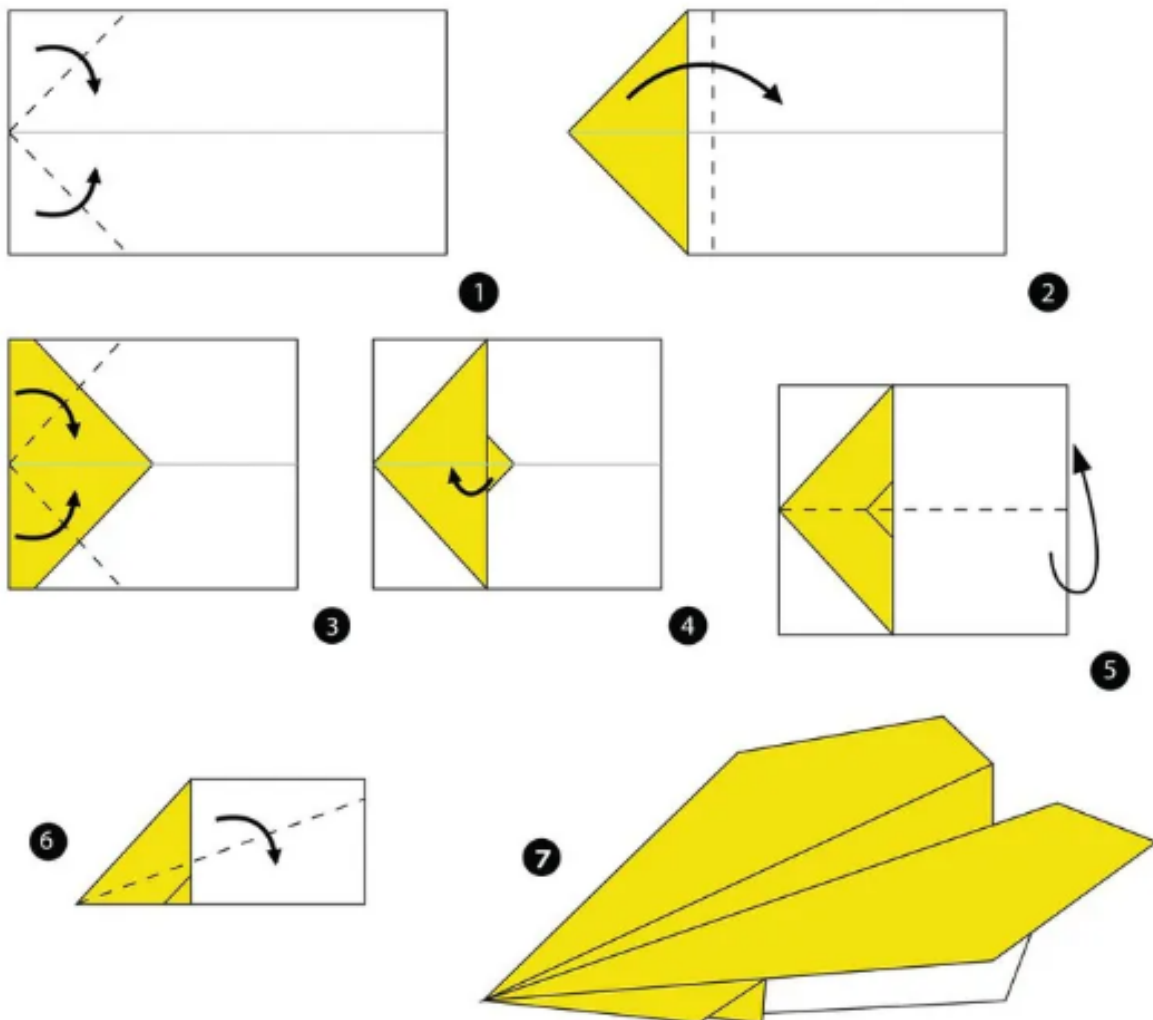
 Mon légume préféré est :

 Le lieu où je préfère manger :

 Ce que j'aime cuisiner :

C.20 | L'avion en papier - Annexe 4/4

ORIGAMI AVION



C.21 | Présentation croisée

Cette technique permet aux participants de se présenter mutuellement. Le travail en binôme créé un premier temps brise-glace, facilitant les échanges. Il offre notamment aux personnes plus timides un cadre rassurant pour s'exprimer.

Objectifs

- Favoriser l'échange en binôme
- Développer l'écoute active

Matériel

Aucun

Étape 1

Les participants se mettent en binôme. Chaque personne échange pendant quelques minutes avec son partenaire afin d'apprendre à le connaître (prénom, activité, centres d'intérêt, etc.).

La consigne peut varier en fonction de ce qui réunit les participants.

Étape 2

Ensuite, chacun présente son partenaire au reste du groupe.

Exemple : « *Je vous présente Paul, il travaille dans..., il aime...* »

L'animateur peut noter au tableau les points clés (par exemple les projets) ou faire ressortir les convergences et les différences dans le groupe.

 **Taille du groupe**
4-16 participants

 **Durée**
Environ 15 minutes



Variante : La technique de présentation croisée peut être utilisée pour bon nombre de techniques abordées dans ce guide... l'avion en papier, des prénoms et des lettres...



Conseils :

- Donner des items ou questions types à poser à son binôme. Cela permet d'avoir une base commune de présentation et laisser chacun libre de dire ce qu'il souhaite rajouter.
- Si le nombre de participants est impair, prendre part dans un binôme

C.22 | Le jeu de l'interview

Cette technique permet aux participants de se présenter mutuellement sous forme d'interview. Le travail en binôme crée un premier temps brise-glace, facilitant les échanges. Il offre notamment aux personnes plus timides un cadre rassurant pour s'exprimer.

Objectifs

- Favoriser l'échange en binôme
- Développer l'écoute active

Matériel

Stylos
Annexe

Étape préalable

L'animateur distribue les feuilles "Interview" et constitue les binômes (de manière aléatoire ou avec une technique*).

Étape 1

Un premier participant interviewe un autre participant afin de remplir sa feuille. Le binôme est ensuite inversé.

Étape 2

Chaque participant présente son binôme au groupe. Les items peuvent être complétés par l'interviewé s'il le souhaite.



Taille du groupe

4-16 participants



Durée

Environ 15 minutes

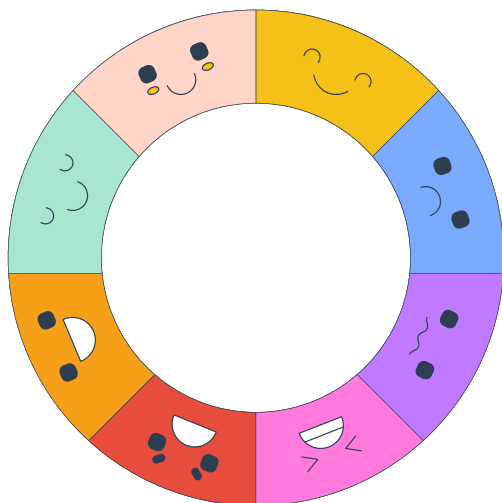
C.22 | Le jeu de l'interview - Annexe 1/1

Réalisez l'interview de la personne pour ensuite la présenter.

MON NOM, PRÉNOM, FONCTION,
STRUCTURE :

MON ACTIVITÉ PRÉFÉRÉE :

AUJOURD'HUI, MON
HUMEUR EST PLUTÔT :



LA COULEUR DE MES
CHAUSSURES :



JE DESSINE MON PLAT PRÉFÉRÉ :

MES ATTENTES

.....
.....
.....
.....
.....

C.23 | Le CV imaginaire

Cette technique de présentation s'appuie sur le curriculum vitae comme support original pour se présenter. En revisitant de manière créative les différentes rubriques d'un CV, les participants partagent des informations sur leur parcours, leurs expériences, leurs centres d'intérêt ou leurs aspirations.

Objectifs

- Favoriser l'écoute et la mémoire entre les participants
- Créer une dynamique de groupe

Matériel

Stylos
Annexe



Taille du groupe

3-15 participants



Durée

Environ 20 minutes

Étape préalable

L'animateur prépare une feuille par participant avec la liste des items du CV imaginaire.

Étape 1

L'animateur distribue une feuille à chaque participant et les invite à remplir leur CV imaginaire.

Étape 2

En sous-groupes, les participants découvrent les CV des autres. Ils peuvent tenter de deviner qui se cache derrière chaque pseudonyme. Chaque participant est ensuite invité à présenter le CV d'une autre personne.

Étape 3

Les CV sont partagés avec l'ensemble du groupe afin que chacun puisse en prendre connaissance. L'animateur encourage les échanges et invite les participants à réagir et à commenter les différents CV.



Conseils :

- Lorsque les participants se connaissent déjà, proposer que chacun présente le CV d'une autre personne afin de favoriser la cohésion de groupe.
- Les éléments du CV peuvent être adaptés en fonction des objectifs de l'activité et du thème choisi.

C.23 | Le CV imaginaire - Annexe 1/1

Mon pseudonyme :

Ma formation imaginaire :

.....

Mes expériences (mélanger du vrai et du faux) :

.....

.....

Des choses que j'ai réalisées et dont je suis content.e :

.....

.....

Mes centres d'intérêt (mélanger du vrai et du faux) :

.....

.....

Mon mot préféré :

Ma couleur préférée :

Mon objet préféré :

Dessinez-vous

C.24 | Bingo

Cette technique permet de créer des échanges entre participants en mouvement, en allant à la rencontre des uns et des autres.

Objectifs

- Partager des informations sur soi
- S'exprimer
- Créer une dynamique de groupe

Matériel

Stylos
Annexe



Taille du groupe

6-20 participants



Durée

Environ 15 minutes

Étape 1

L'animateur remet aux participants une grille de 16 cases comportant des affirmations, par exemple "J'aime le camping", "Je parle espagnol", etc.

Étape 2

Chacun va à la rencontre des autres en essayant de trouver qui correspond à l'une des affirmations et il écrit le prénom de la personne sur la case. Un prénom ne peut être noté qu'une seule fois dans la grille, ce qui permet d'aller au contact d'un maximum de participants.



Variante :

Mode challenge. Le premier qui a rempli une ligne complète horizontalement, verticalement ou en diagonale avec des personnes différentes annonce BINGO.

C.24 | Bingo - Annexe 1/2



C.24 | Bingo - Annexe 2/2



J'ai une collection de ...	J'ai un talent artistique	Je parle espagnol	Je suis déjà passé.e à la télé
J'aime le camping	Je connais une chanson par cœur	Je suis monté.e sur une moto	J'ai déjà ramassé des champignons
Je suis allé.e à la montagne	Je suis professionnel.le de santé	J'œuvre pour une association	J'aime le sport
Je travaille avec un public adulte	Je fais des animations de groupe	J'ai un animal de compagnie	Je ne me déplace qu'en transport en commun

TECHNIQUES POUR COMMENCER



Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé

FRAPS Promotion Santé Centre-Val de Loire
54 rue Walvein - 37000 TOURS
02 47 37 69 85 - contact@frapscentre.org

www.frapscentre.org

Suivez-nous sur   



Avec le soutien financier de

