

« La ronde des chaises »

Autant de chaises que de participants ; nombre idéal entre 8 et 20 – mais aussi possible/ à essayer avec un plus grand groupe.

- Mettre les chaises de manière à former un cercle – espacées d’une vingtaine de cm (ou plus, pour augmenter la difficulté)
- Les participants se tiennent debout derrière leur chaise (les chaises « regardent » vers l’intérieur du cercle) ; ils la tiennent de la main droite sur le haut du dossier (main gauche dans le dos), et la font basculer de sorte qu’elle soit sur les deux pieds avant.
- Chacun doit lâcher sa chaise et attraper celle à sa gauche avant qu’elle ne tombe.
- Demander à l’équipe de passer autant de fois d’une chaise à l’autre jusqu’à ce qu’ils retrouvent leur position initiale ; s’il s’agit d’un très grand groupe ou qu’ils n’y parviennent pas, donner ou leur demander de se fixer un autre objectif.
- On peut faire la même chose avec des bâtons (de bambou par exemple) en position verticale, que les personnes font tenir juste avec la paume de la main, main ouverte – c’est moins dangereux.
- Thèmes que cela permet d’aborder :
 - Coordination entre les personnes ; veiller à la personne qui rattrape la chaise qu’on lâche tout comme à attraper la chaise suivante
 - Qui prend le lead, comment
 - Comment on trouve le bon rythme ; c’est quoi le bon rythme
 - Comment on optimise la coopération : le groupe prend-il des moments pour partager les bonnes pratiques, se réguler, ...
 - Sens de ce qu’on fait : l’exercice peut manquer de sens à qu’est-ce que ça génère en termes de motivation, fonctionnement, résultat
 - Tolérance et réaction à l’erreur ; c’est quoi un objectif atteint ou pas ; quel objectif on se donne
 - ...

Isabelle Grunder



Psychologue du travail – Conseil RH, Formation,
Facilitation, Coaching

Montolieu 3b, 1030 Bussigny

isabelle@igrunder.ch ● +41 79 458 72 49

www.igrunder.ch

Le pingouin

- Chaises disséminées dans la salle, chaque participant assis sur une chaise sauf un = le pingouin. Il reste une chaise vide.
- Le pingouin part depuis l'opposé de la salle par rapport à la chaise vide, à pas de pingouin donc pas très vite.
- Le but est pour les participants d'empêcher le pingouin de s'asseoir.
- Thèmes que cela permet d'aborder :
 - Rôles, quel rôle chacun a joué et l'impact sur les autres ; Leadership
 - Comment le groupe se régule
 - Vision d'ensemble vs vision (trop proche) du problème
 - La personne la plus proche du « problème » n'est pas toujours celle qui peut « bouger » / la plus appropriée pour intervenir, ni celle qui est « au centre » (si la personne qui est sur la chaise la plus centrée bouge, le pingouin a des chances de pouvoir s'y asseoir)
 - L'on agit parfois de manière intuitive et contre-productive ; dans certaines situations il s'agit d'apprendre à agir de manière contre-intuitive. Par exemple dans une formation sur la gestion des conflits ou la négociation, j'utilise cette activité pour montrer que les réactions intuitives (telles que contrer, rétorquer, vouloir gagner,...) ne sont pas forcément les plus productives.
 - Comment développer des réflexes contre-intuitifs

Isabelle Grunder



Psychologue du travail – Conseil RH, Formation,
Facilitation, Coaching

Montolieu 3b, 1030 Bussigny

isabelle@igrunder.ch ● +41 79 458 72 49

www.igrunder.ch