

# Premiers contacts, décrochage, besoin de booster le groupe... et si on brisait la glace ?



## Kesako ?

Intégrer un nouveau groupe en formation est un moment qui peut générer pour les stagiaires stress, appréhension ou excès de prudence. Il suffit pourtant d'un rien pour que l'atmosphère puisse se détendre et que les prémises du fameux « esprit de groupe » germent déjà. Plus tard on veillera au besoin à booster cet esprit s'il devait s'essouffler, c'est un risque qui demeure important quand les stagiaires sont en distanciel.

Mises en place en tout début de formation ou réinvesties au besoin en cours de programme, les activités de type « brise-glace » auront plusieurs vertus :

- En début de formation, faire connaissance entre stagiaires et avec le formateur,
- Créer du lien, maintenir une cohésion de groupe,
- Enclencher le mouvement collectif,
- Débloquer des appréhensions,
- Energiser ou (re)mobiliser l'attention,
- Renforcer l'engagement et la participation.
- Briser le sentiment de solitude à distance et maintenir le sentiment d'appartenance.



## OK ! Mais concrètement ?

- Visez une activité courte, originale et ludique.
- Respectez les valeurs de chacun.e et veillez à ne pas être intrusif à l'occasion de cet exercice.
- Veillez à ce que chacun.e participe et s'exprime !
- Ciblez l'activité en fonction du temps disponible, du public (nombre, caractéristique et sensibilité), du lieu et de l'objectif visé.
- Donnez certaines consignes de respect de l'autre (ne pas se moquer, respecter la prise de parole) et de bienveillance pour créer un climat de confiance.
- Activez des brise-glaces lors des visios en distanciel. Ils permettront de mobiliser l'attention et de fédérer le groupe.
- Proposez des activités brise-glace en lien direct avec le contenu de la formation, ce qui peut faire émerger la créativité des apprenantes et apprenants et pourra être réinvesti dans les apprentissages.



## Paroles de formatrices/ formateurs

« Au début de la formation, les stagiaires ne sont pas à l'aise, ils n'osent pas trop s'exprimer... »

« Dans chaque session il y a au moins un stagiaire, souvent installé dans le fond, tellement transparent qu'il faut que j'entame quelque chose d'autre, en groupe, pour qu'il intègre le mouvement »



## Pour aller plus loin...

- [Comment briser la glace en formation - YouTube](#)



## Exemples

- Trouvez l'icebreaker idéal : <http://chouette-impact.fr/icebreakers/results/>  
<https://texageres.com/learning/icebreaker/>  
<https://www.formagora.fr/actualites/10-meilleurs-icebreakers-formation/>