



## 10 EXERCICES BRISE-GLACE **POUR PARTY**

Danie Beaulieu, Ph. D.

Inspirés de la formation Techniques d'Impact pour intervention en groupe-couple-famille/ Un Leader, disponible sur le site [www.academieimpact.com](http://www.academieimpact.com), programme Thérapeute d'Impact/Professeur d'Impact

Voici des idées d'exercices Brise-Glace spécialement conçus pour mettre de l'ambiance lors d'un party. Ces activités sont amusantes, inclusives et parfaites pour encourager les invités à interagir et se sentir à l'aise.

---

### 1. QUI SUIS-JE?

**Matériel:** Post-its ou étiquettes autocollantes et un stylo.

**Instructions:**

- Colle un Post-it sur le front de chaque invité avec le nom d'une célébrité, d'un personnage fictif, ou d'un animal.
- Les participants posent des questions fermées (Oui ou Non) aux autres pour deviner leur identité.
- Exemple : *"Suis-je un personnage de film ?"* ou *"Ai-je des ailes ?"*

**Objectif:** Briser la glace en créant des échanges ludiques.

---

## 2. LE BINGO DES INVITÉS

**Matériel:** Une grille de bingo personnalisée.

**Instructions:**

- Remplis chaque case avec des faits ou expériences que les invités pourraient avoir vécus, comme *"a voyagé dans 3 pays"*, *"joue d'un instrument"* ou *"adore les animaux"*.
- Les participants doivent trouver quelqu'un qui correspond à chaque description et écrire son nom dans la case.
- Le premier à compléter une ligne crie BINGO et gagne un petit prix (ou un câlin...).

**Objectif:** Encourager les conversations et aider les gens à se découvrir.

---

## 3. JE N'AI JAMAIS...

**Matériel:** Aucun (optionnel : des boissons si c'est un jeu de type apéro).

**Instructions:**

- Chaque personne partage une phrase commençant par *"Je n'ai jamais..."* (exemple : *"Je n'ai jamais sauté en parachute"*).
- Ceux qui l'ont déjà fait lèvent la main (ou prennent une gorgée, selon le style de la soirée).
- Alterne entre des déclarations drôles, audacieuses ou surprenantes.

**Objectif:** Rire ensemble et partager des anecdotes.

---

## 4. LA CHAÎNE DES COMPLIMENTS

**Matériel:** Aucun.

**Instructions:**

- Les participants se mettent en cercle.
- Une personne commence en faisant un compliment (sincère ou drôle) à la personne à sa droite (*"J'adore ton style !"*).
- Le tour continue jusqu'à ce que tout le monde ait reçu un compliment.

**Objectif:** Créer une ambiance positive et chaleureuse.

---

## 5. LE JEU DES OBJETS IMPROBABLES?

**Matériel:** Quelques objets originaux ou décalés (éventail, chapeau bizarre, jouet, etc.).

**Instructions:**

- Divise les invités en équipes.
- Chaque équipe doit créer une histoire rapide ou une publicité drôle mettant en avant l'objet attribué.
- Les présentations sont faites devant tout le monde.

**Objectif:** Laisser libre cours à la créativité et à l'humour.

---

## 6. LA CHAISE MUSICALE DES DÉFIS

**Matériel:** Chaises (une de moins que le nombre d'invités) et musique.

**Instructions:**

- Jouez à la chaise musicale, mais au lieu d'être éliminé, chaque perdant tire un défi amusant (prépare-les à l'avance).
- Exemples de défis :
  - "Fais une danse drôle"*
  - "Imite un animal"*
  - "Raconte une blague"*
  - Partage un secret*

**Objectif:** Ajouter de l'énergie et des rires à la soirée.

---

## 7. LE PHOTOMATON IMPROVISÉ

**Matériel:** Accessoires rigolos (lunettes, perruques, pancartes humoristiques) et un smartphone ou appareil photo.

**Instructions:**

- Crée un coin photomaton et encourage les invités à poser ensemble en utilisant les accessoires.
- Propose des thèmes pour les photos ("*Années 80,*" "*Look chic déjanté,*" etc.).

**Objectif:** Mettre tout le monde à l'aise et capturer des souvenirs amusants.

---

## 8. LE JEU DES SLOGANS

**Matériel:** Aucun.

**Instructions:**

- Divise les invités en petites équipes.
- Donne-leur 5 minutes pour inventer un slogan ou une chanson publicitaire hilarante pour un objet au hasard (exemple : *“Une chaussette perdue”* ou *“Une banane trop mûre”*).
- Chaque équipe présente sa création au groupe.

**Objectif:** Stimuler la créativité et provoquer des éclats de rire.

---

## 9. LE SELFIE CHALLENGE?

**Matériel:** Smartphones.

**Instructions:**

- Prépare une liste de selfies amusants à réaliser pendant la soirée :
  - “Avec quelqu’un portant des lunettes”*
  - “Avec la personne qui a le plus de cheveux”*
  - “Avec 3 personnes qui sourient”.*
- Celui ou celle qui complète le plus de défis gagne un prix.

**Objectif:** Créer des interactions spontanées.

---

## 10. LE QUIZ SUR L'HÔTE?

**Matériel:** Une liste de questions.

**Instructions:**

- Prépare des questions amusantes sur l’hôte ou la personne « fêtée » (*“Quelle est sa boisson préférée ?”, “Quelle chanson déteste-t-il ?”*).
- Les invités répondent en équipe ou individuellement

**Objectif:** Rendre l’hôte ou la personne fêtée, la star de la soirée de manière amusante.