



10 EXERCICES BRISE-GLACE POUR GROUPE DE THÉRAPIE

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, programme Thérapeute d'Impact/Professeur d'Impact)

Voici quelques idées d'exercices Brise-Glace adaptés pour des groupes de thérapie.
Ces activités sont conçues pour encourager la participation,
établir un sentiment de sécurité, et créer des liens entre les participants.

1. L'OBJET QUI ME REPRÉSENTE

Matériel: Aucun, ou objets disponibles dans la salle.

Instructions:

- Demandez à chaque participant de trouver ou imaginer un objet qui les représente aujourd'hui (ou dans leur vie en général). Ensuite, ils le présentent au groupe et expliquent pourquoi ils l'ont choisi.

Objectif thérapeutique: Favoriser l'introspection et encourager un partage symbolique en limitant l'exposition émotionnelle directe.

2. LES CERCLES COMMUNS

Matériel: Un tableau ou un grand papier.

Instructions:

- Dessinez trois cercles concentriques. Le cercle intérieur représente les choses très personnelles que les gens ne partagent généralement pas, le cercle du milieu représente des informations personnelles mais sans grand risque, et le cercle extérieur, des choses sans enjeu (ex. : « mon plat préféré »). Les participants commencent par partager dans le cercle extérieur pour se familiariser avec le groupe.

Objectif thérapeutique: Encourager une prise de parole progressive et sécurisée.

3. LE JENGA DES ÉMOTIONS

Matériel: Un jeu de Jenga, avec des questions ou des thèmes inscrits sur les blocs.

Instructions:

- Chaque bloc retiré contient une question ou une phrase à compléter, comme :
Une chose qui me rend heureux est...
Un défi que j'ai surmonté est...
Une personne qui m'inspire est...

Objectif thérapeutique: Intégrer une approche ludique tout en explorant des sujets personnels.

4. LE FIL ROUGE

Matériel: Une pelote de laine ou de ficelle.

Instructions:

- Les participants se passent la pelote et, lorsqu'ils la tiennent, ils partagent une petite chose sur eux (ex. : une qualité, un défi, un souhait). En se passant la pelote, ils créent un réseau visuel de fils connectant tout le monde.

Objectif thérapeutique: Visualiser les connexions au sein du groupe et encourager l'ouverture.

5. L'ÉCHELLE DE BIEN-ÊTRE

Matériel: Aucun.

Instructions:

- Demandez aux participants de s'imaginer debout sur une échelle imaginaire allant de 1 à 10, où 1 représente un bien-être très faible et 10, un bien-être élevé. Chacun partage où il se trouve et pourquoi. L'échelle peut également être représentée symboliquement sur une ligne de temps dessinée sur le sol ou au mur.

Objectif thérapeutique: Normaliser différentes expériences émotionnelles et créer un espace d'expression sans jugement.

6. LES CARTES D'ASSOCIATIONS

Matériel: Des images ou des cartes (vous pouvez utiliser des jeux comme Dixit ou des photos imprimées).

Instructions:

- Étalez les cartes sur une table. Demandez à chaque participant de choisir une carte qui reflète comment ils se sentent ou ce qu'ils espèrent pour la session. Ils partagent ensuite avec le groupe.

Objectif thérapeutique: Aider les participants à exprimer leurs émotions de manière indirecte.

7. DEUX VÉRITÉS ET UN MENSONGE

Matériel: Aucun.

Instructions:

- Chaque participant partage trois affirmations sur eux-mêmes : deux vraies et une fausse. Les autres devinent quelle est la fausse.

Objectif thérapeutique: Favoriser une ambiance détendue et introduire un élément ludique.

8. LA VALISE ÉMOTIONNELLE

Matériel: Une valise ou un sac.

Instructions:

- Chaque participant imagine qu'il fait ses bagages pour venir à la séance. Ils partagent ce qu'ils ont mis dans leur « valise émotionnelle » (ex. : stress, curiosité, joie, crainte) et pourquoi.

Objectif thérapeutique: Favoriser l'auto-réflexion et encourager les échanges sincères.

9. LA CARTE DES ÉMOTIONS

Matériel: Une feuille et des crayons pour chaque participant.

Instructions:

- Demande à chaque personne de dessiner une "carte météo" qui représente leurs émotions actuelles (ensoleillé, nuageux, orageux, pluvieux, etc.).
- Ils peuvent expliquer leur dessin si cela leur semble confortable.

Objectif thérapeutique: Explorer les émotions de manière créative et non verbale.

10. LES SUPERPOUVOIRS CACHÉS

Matériel: Aucun.

Instructions:

- Demande à chacun de partager un superpouvoir qu'il aimerait avoir et pourquoi.
- Ou, pour un niveau plus introspectif, demande de nommer un superpouvoir qu'ils possèdent déjà, même s'il semble insignifiant.

Objectif thérapeutique: Renforcer la confiance et valoriser les forces personnelles.