

Le jeu « sortir du cercle »

Les membres du groupe forme un cercle en se tenant par les mains. A tour de rôle, un volontaire se met à l'intérieur. Les consignes de départ sont pour lui :

- d'essayer de sortir du cercle,
- de ne pas parler,
- de ne pas passer sous des bras.

Chaque nouveau volontaire n'aura plus le droit d'employer les moyens utilisés par les précédents.

Ce jeu peut être employé pour travailler la communication ou la confiance ou la créativité.

Annexe :

55 idées pour sortir du cercle

La communication

Regarder quelqu'un dans les yeux et créer une forte connexion.

Se mettre en synchronicité et en empathie avec le ressenti d'un membre du cercle.

Faire passer les sentiments et les besoins de l'instant.

La tendresse

Regarder avec tendresse.

Embrasser.

Câliner ou caresser.

Se frotter contre quelqu'un.

Le lâcher prise

S'asseoir au centre du cercle et méditer.

Faire admirer la beauté de l'environnement.

S'allonger et faire la sieste.

Se livrer à une activité personnelle, comme de lire un livre ou d'écouter de la musique.

L'entraînement

Se mettre à danser et proposer d'être rejoint.

Faire le clown.

Ressentir un fort sentiment d'amusement ou se mettre à rire.

Frapper un rythme avec les mains.

Faire des mouvements avec les bras ouverts.

La manipulation

Séduire.

Faire croire à un besoin.

Faire croire à un lâcher prise en s'allongeant au milieu.

Communiquer un faux sentiment de mal être.

Implorer en se mettant à genoux.

La ruse

Faire semblant de se trouver mal.

Faire semblant d'avoir oublié de poser ses lunettes ou un vêtement avant de commencer.

Faire semblant de répondre à un appel, ou à un besoin, urgent.

Le jeu « sortir du cercle »

Proposer à quelqu'un de lui serrer la main.
Inviter quelqu'un à danser.
Proposer un échange de lunettes.
Faire croire qu'on s'est blessé.
Rentrer rapidement dans le cercle et repartir par l'endroit d'où on était venu.
Rentrer et dire qu'on ne se sent finalement pas d'essayer.

Le non respect de la consigne

Passer sous les bras.
Parler.
Utiliser un moyen déjà employé.

La performance physique

Passer entre deux jambes.
Enjamber les bras.
Escalader les épaules de quelqu'un.
Sauter par dessus quelqu'un.

L'utilisation de moyens auxiliaires

Employer deux chaises.
Se suspendre à une branche ou à une poutre.
Asperger quelqu'un de parfum ou le badigeonner de rouge à lèvres.

La violence physique

Forcer deux mains à s'écarter.
Donner une claque ou un coup.
Bousculer.
Chatouiller.
Déshabiller.
Faire un croche patte.
Tirer les oreilles.
Tirer les cheveux.
Empêcher de respirer.

L'intimidation ou d'autres formes de violence

Menacer d'un coup ou de représailles.
Foncer sur quelqu'un.
Surprendre avec un mouvement brusque.
Dérober les écharpes, les montres ou les bijoux des membres du cercle.
Dérober de l'argent et acheter sa sortie.
Enlever des chaussures ou attacher ensemble deux lacets.