

LES EXERCICES DE MISE EN CONDITION : EXEMPLES

1. En quelques mots, faites part à votre partenaire :
a) des « éléments positifs » que vous espérez tirer de cette formation ; et *b)* de ce qui pourrait être, selon vous, l'aspect le plus délicat de la formation.
2. Faites part à votre partenaire : *a)* de ce que vous considérez comme la plus grande réalisation de votre vie à ce jour ; et *b)* d'une information étonnante vous concernant. Les participants pourront rendre compte de ces échanges devant le groupe réuni au complet.
3. Les juges s'appuient sur des raisonnements logiques. Avec votre partenaire, essayez de trouver un ou plusieurs exemples d'événements qui se seraient produits sans aucune raison apparente, puis attachez-vous à prouver que l'exemple donné par votre partenaire est infondé. Cela est plus difficile qu'il n'y paraît. Il se pourra que les exemples que vous aurez fournis soient remis en question en présence de l'ensemble des participants !

4. Tous les membres du groupe reçoivent une feuille de papier et ont pour consigne d'écrire des mots ou de faire des dessins qui les décrivent. Ils doivent ensuite épingler cette feuille de papier sur leur poitrine, déambuler dans la salle et lire les descriptions des uns et des autres sans faire de commentaires. Les dessins sont ensuite rassemblés et mélangés, et les participants doivent essayer de retrouver à qui correspond chaque mot/dessin.
5. Demandez aux participants de se déplacer dans la pièce et d'aller à la rencontre d'une personne qu'ils ne connaissent pas ou de la personne qu'ils connaissent le moins bien au sein du groupe. Lorsque tous les participants sont réunis en paires, l'animateur annonce le thème dont les partenaires doivent discuter et leur donne un temps imparti.
6. Chaque participant note une chose le concernant et que les autres ignorent selon lui. L'animateur lit à haute voix ce qui a été noté et les autres participants doivent deviner de quelle personne il s'agit. Les gens peuvent parfois révéler des choses surprenantes à propos d'eux-mêmes. Cet exercice est plus efficace lorsque les membres du groupe se connaissent déjà un peu.
7. Les participants, réunis en petits groupes de deux ou trois personnes, doivent énumérer six choses qu'ils ont en commun puis en faire part au reste du groupe.