Des idées de jeux brise-glace pour une fête réussie

Chaque année en novembre, la Fête des voisins au travail est une occasion de prendre un moment pour se ressourcer, créer des liens et mieux connaître ses collègues. Ces moments de partage contribuent à la santé mentale au travail en renforçant le sentiment d'appartenance, la reconnaissance et la cohésion d'équipe.

Ces moments de partage sont de belles occasions de favoriser la santé mentale au travail en renforçant le sentiment d'appartenance, la reconnaissance et la cohésion d'équipe.

Organiser une activité rassembleuse est plus simple qu'on peut le penser ! Que ce soit autour d'un repas partagé, d'un jeu, d'un quiz ou d'une activité ludique, chaque geste compte pour créer des moments de connexion et de plaisir entre collègues. Ces activités sont aussi une occasion de découvrir les forces, les expériences et les petites anecdotes qui rendent chaque personne unique.

Pour vous inspirer, nous vous proposons quelques idées de jeux brise-glace faciles à organiser, qui permettront à votre équipe d'échanger, de rire et d'en apprendre davantage les uns sur les autres.

Questions pour faire connaissance	1
Bingo !	2
Chasse au trésor	3
As-tu vu mes forces ?	3
Un objet de valeur	3
Qui est-ce ?	4
Oser les discussions courageuses	5
Je n'ai jamais…	8
Nuage de forces	9
Liste de forces	10



la fête des voisins au travail

Une initiative de :

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Questions pour faire connaissance

Voici quelques idées de questions pour apprendre à vous connaitre que vous pouvez poser à tout le monde ou tirer au hasard l'un après l'autre. Laissez aller votre imagination pour trouver d'autres questions ou laissez la place aux discussions informelles.

Sur votre travail

01 — Depuis combien de temps travailles-tu ici ?
02 — Qui partage ton espace quand tu travailles à la maison (conjoint·e, colocataires, frères et soeurs, parents, animaux de compagnie) ?

Sur votre jeunesse

03 — Quel était ton premier emploi ?
04 — Quel métier voulais-tu faire quand tu étais jeune ?
05 — Où as-tu grandi ?
06 — Qui est le·la premier·ère artiste que tu as vu en concert ?

Sur la nourriture

07 — Aimes-tu cuisiner ? Si oui, quelle est ta spécialité ?
08 — Quelle est ta crème glacée préférée ?

Choix entre deux propositions

09 — Es-tu plus matinal·e ou nocturne ?
10 — Préfères-tu la ville ou la campagne ?
11 — Es-tu plutôt chien ou chat ?

Question ludique

12 — Quel a été ton meilleur déguisement d'Halloween ?

la fête des voisins au travail

Une initiative de :
MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Bingo !

Imprimez cette carte bingo et amusez-vous à trouver une personne qui correspond à l'une ou plusieurs de ces propositions. Une fois toutes les cases cochées, le jeu est terminé ! Vous pouvez aussi prévoir un petit prix pour la personne gagnante.

TROUVE UNE PERSONNE QUI…				
A UNE PISCINE	PARLE 3 LANGUES	NE BOIT PAS DE CAFÉ	A DÉJÀ VÉCU DANS UN AUTRE PAYS	JOUE UN INSTRUMENT DE MUSIQUE
EST L'AINÉ·E DE SA FRATRIE	A PLUS DE 5 PLANTES	NE SAIT PAS SIFFLER	EST GAUCHER·ÈRE	A UN ANIMAL DE COMPAGNIE
AIME LES FILMS D'HORREUR	SE DÉPLACE À VÉLO	A TRAVAILLÉ PLUS DE 10 ANS DANS SON ENTREPRISE	PRATIQUE UN SPORT	A LES YEUX BLEUS
PORTE UN JEAN	N'EST PAS NÉ·E DANS LA VILLE OÙ IL/ELLE VIT	A DES ENFANTS	A ÉCOUTÉ TOUS LES ÉPISODES DE *THE OFFICE*	EST VÉGÉTARIEN·NE OU *VEGAN*
NE TRAVAILLE QUE DE LA MAISON	PORTE DES LUNETTES	A SA FÊTE EN NOVEMBRE	EST ENFANT UNIQUE	PEUT TOUCHER SES ORTEILS QUAND IL/ELLE EST DEBOUT

la fête des voisins au travail

Une initiative de :

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Chasse au trésor

L'hôte de la vidéoconférence a une liste d'objets qui peut se retrouver dans toutes les maisons. Lorsqu'il en nomme un, tout le monde doit quitter sa caméra et aller le chercher le plus vite possible.

La première personne qui revient avec l'objet en main remporte un point et propose le prochain objet à trouver.

Exemples d'objets à trouver :





Un objet de valeur

Montrez ou ramenez un objet qui vous tient à cœur et décrivez pourquoi. C'est une façon personnalisée d'apprendre à connaitre l'autre.

As-tu vu mes forces ?

1. Imprimez la ***Liste de forces*** (page 10) et découpez les forces pour en faire des petits papiers. Alternativement, vous pouvez utiliser la ***Roue des forces*** en ligne : wheelofnames.com/fr/syc-nn6
2. Le principe du jeu ? Formez deux équipes. Désignez une personne responsable du temps et une autre qui compte les points.
3. À tour de rôle, une personne pige dans les forces et les mime à son équipe qui doit les deviner. Faites deviner le plus de forces possible en 30 secondes !
4. La partie se termine lorsqu'il ne reste plus de forces à deviner. C'est l'équipe qui en aura fait deviner le plus qui l'emportera !

la fête des voisins au travail

Une initiative de :

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Qui est-ce ?

Pour vous aider à faire cette activité, une ***Liste de forces*** est disponible en page 10 !



En présence

01 — Écrivez sur un papier le nom de la personne à votre droite et 3 de ses forces. Évitez de genrer les qualificatifs pour ne pas révéler trop d'indices et n'hésitez pas à inscrire des forces loufoques !

02 — Pliez vos papiers et mélangez-les tous ensemble. Une personne pige un papier et lit les trois forces qui y apparaissent sans dire le nom.

03 — En groupe, les autres doivent deviner, grâce à ces trois forces, de quelle personne il s'agit. Si l'équipe n'obtient pas la bonne réponse, on peut lui fournir un indice.

04 — Une fois la personne devinée, c'est à son tour de piger.

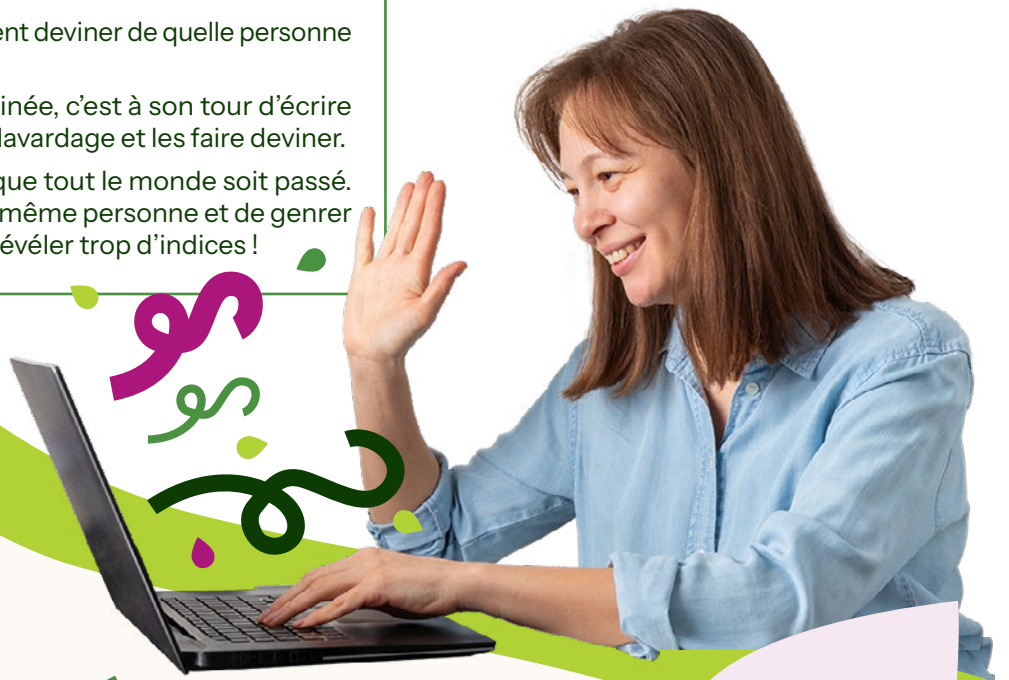
En ligne

01 — Utilisez le clavardage ! Une personne écrit dans le clavardage 3 forces d'un·e collègue à l'écran sans noter le nom.

02 — En groupe, les autres doivent deviner de quelle personne il s'agit.

03 — Une fois la personne devinée, c'est à son tour d'écrire 3 forces anonymes dans le clavardage et les faire deviner.

04 — Ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde soit passé. Évitez de choisir deux fois la même personne et de genrer les qualificatifs pour ne pas révéler trop d'indices !



la fête des voisins au travail

Une initiative de :

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Oser les discussions courageuses

Les émotions sont un très bon thermomètre de notre état. En prendre le pouls régulièrement permet de nous informer sur le bien-être des personnes avec qui nous travaillons. Nous vous proposons pour cela un exercice simple, rapide et amusant.



Chaque participant·e présent·e est invité·e à :

1. Écrire sur un papier une émotion ou un état qui l'habite à l'instant présent.
2. Former une boule avec ce papier.
3. Jeter, en même temps que les autres, sa boule de papier n'importe où dans la salle.



4. Ramasser la boule de papier la plus proche de soi puis la rejeter.
5. Répéter ces deux dernières étapes pendant une quinzaine de secondes.



6. Ramasser la boule de papier la plus proche de soi ; à tour de rôle, chacun·e lit ce qui y est écrit sans jugement ni interprétation.







la fête des voisins au travail

Une initiative de :

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Je n'ai jamais...

1. Prenez une feuille de papier et écrivez « J'AI DÉJÀ » d'un côté et « JE N'AI JAMAIS » de l'autre — si possible, d'une couleur différente pour qu'on le différencie bien, par ex : « **J'AI DÉJÀ** » en vert et « **JE N'AI JAMAIS** » en rouge.

2. Une personne pose une question, et tout le monde répond en même temps par « **J'AI DÉJÀ** » ou « **JE N'AI JAMAIS** ».

Vous pouvez vous inspirer des questions ci-dessous et créer les vôtres !



la fête des voisins au travail

Une initiative de :

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Nuage de forces

Pour vous aider à faire cette activité, une ***Liste de forces*** est disponible en page 10 !

Option 1

Sur un **tableau blanc** ou une grande feuille, notez le nom des personnes présentes. Puis, à tour de rôle, attribuez une force à chaque personne.

Tableaux blancs en ligne :

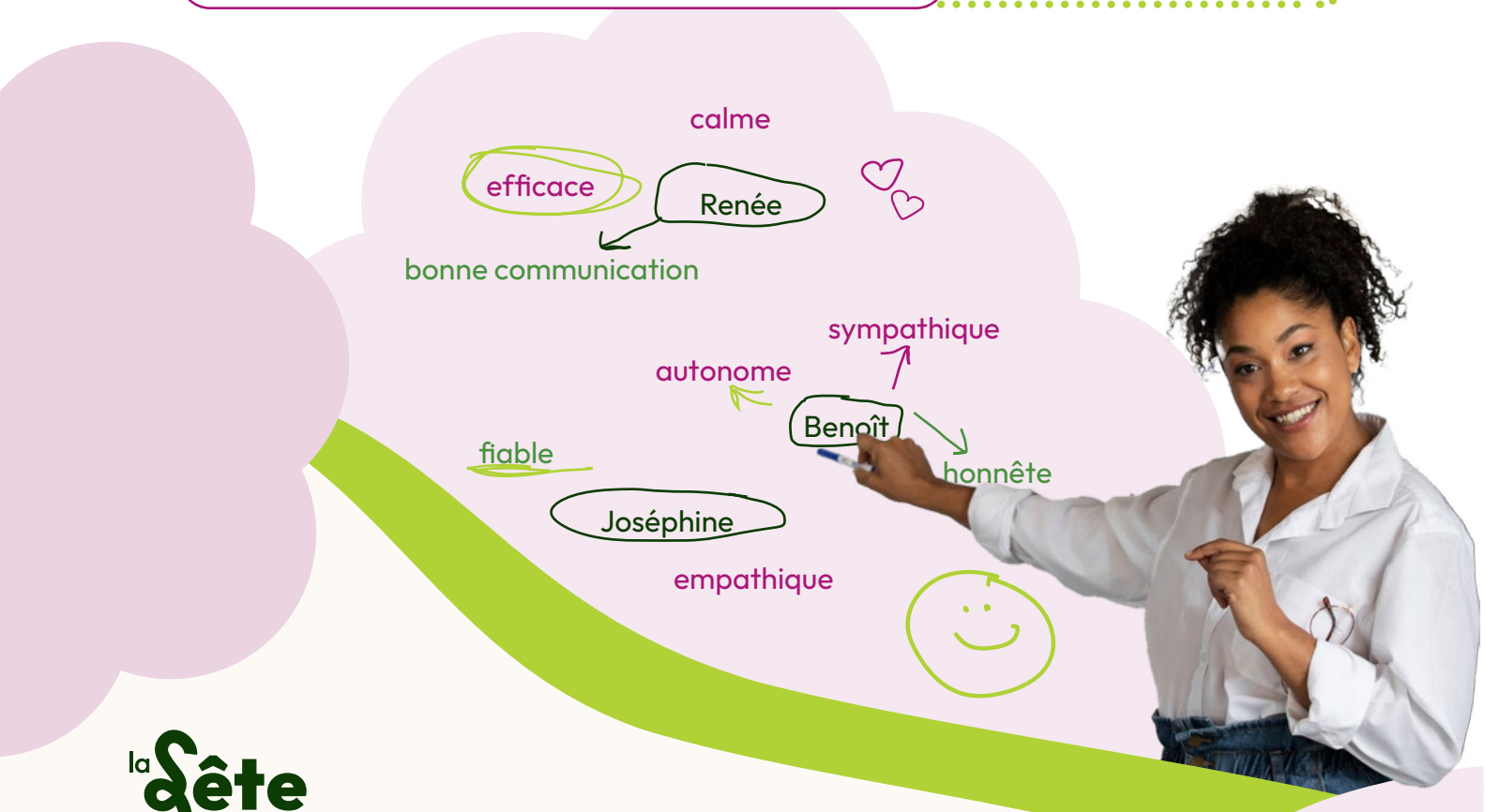
Office · Google · Teams · Zoom

Option 2

Les équipes qui se connaissent moins bien peuvent faire un **nuage de mots** avec leurs propres forces. Et, pourquoi pas, nommer les forces de l'organisation !

Nuage de mots en ligne :

Wooclap



la fête des voisins au travail

Une initiative de :

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Liste de forces

N'hésitez pas à consulter cette liste lors des activités ***As-tu vu mes forces ?*** (page 3), ***Qui est-ce ?*** (page 4) et ***Nuage de forces*** (page 9). Elle peut aussi vous être utile chaque fois que vous cherchez à nommer des forces pour vous-même ou pour quelqu'un d'autre.

Aimant·e	Dynamique	Patient·e
Agent·e de changement	Efficace	Persévérant·e
Ambitieux / Ambitieuse	Empathique	Perspicace
Amour de l'apprentissage	Énergique	Positif / Positive
Appliqué·e	Enthousiaste	Précis·e
Attentionné·e	Éthique du travail	Prévenant·e
Authentique	Fiable	Prudent·e
Autonome	Gentil·le	Rapide
Bonne capacité à faire des liens	Honnête	Responsable
Bonne communication	Humble	S'adapte facilement
Calme	Innovateur / Innovatrice	Sagesse
Compétent·e	Intelligent·e	Sensible
Courageux / Courageuse	Juste	Sincère
Charismatique	Leadership	Sociable
Créatif / Créative	Loyal·e	Spontané·e
Curieux / Curieuse	Minutieux / Minutieuse	Sympathique
Déterminé·e	Optimiste	Tenace
Discipliné·e	Organisé·e	
Drôle	Ouverture d'esprit	