**Quelle est mon... préfére ? - Brise-Glace  
  
Intro :** Voici un bon petit jeu d'échauffement à faire au début d'un atelier ou d'une formation . Il permet aux gens de parler de choses qu'ils aiment – Il s'inscrit donc également dans la phase « gratitude de la spirale » sans le nommer. Si il y a des retardataires , ils peuvent tout simplement se joindre progressivement au groupe.

**Durée**: 10 minutes  
  
**Préparation**  
Imprimer les pages ci-dessous et les couper en lanières. N'hésitez pas à imprimer chaque phrase plusieurs fois en fonction de la taille du groupe. Vous pouvez également en laisser quelques uns vierges afin que les participants puissent en inventer. Il en faut une/personne.  
  
**Instructions**

Distribuez les cartes

*« Allez à la rencontre d'une autre personne, Chacun à votre tour, lisez et complétez ce qu'il y a sur votre carte.  Quand vous avez chacun parlé, échangez vos cartes et allez à la rencontre de quelqu'un d'autre. - Cela vous permettra de partager des aspects différents de votre vie, de votre personnalité, etc. »*

Encourager les gens à rencontrer autant de personnes que possible. Rappeler cette instruction après quelques minutes pour garder le niveau d'énergie élevé.  
Si c'est approprié expliquer pourquoi commencer par parler de ce que nous aimons est une bonne idée – Cela nous rappelle combien nous aimons la vie quand nous traitons des informations difficiles, comme nous le faisons souvent dans la transition .

**Je suis très fier/e de... parce que...**

**Récemment, j'ai été très ému par... L'évoquer me fait sentir...**

**De tout temps, mon héroïne/héros est/était... parce que...**

**Mon film/spectacle préféré est...**

**L'évoquer me fait sentir...**

**Mon repas préféré est...**

**parce que...**

**Quelque chose qui m'inspire est... L'évoquer me fait sentir...**

**Mon livre favori est...**

**parce que...**

**Ma friandise préférée est...**

**parce que...**

**Mon endroit préféré sur la Terre est...**

**L'évoquer me fait sentir...**

**Quelque chose de bien qui m'est arrivé récemment, c'est...**

**Si j'étais un arbre, je serais un…**

**(ex : noisetier, chêne, palmier...)**

**parce que...**

**Ma couleur favorite est...**

**Elle m'évoque...**

**Si j'étais un animal, je serais... (ex : souris, lion, cheval...)**

**... parce que...**

**Un de mes meilleurs souvenirs de vacance est...**

**Me le rappeler m'évoque...**

**Mon morceau de musique / ma chanson préféré(e) est...**

**Quand je l'écoute, je ressens...**

**Une des plus belles choses que j'ai vu de toute ma vie est...**

**... L'évoquer me fait sentir...**

**Ma boisson favorite est...**

**L'évoquer me rappelle...**

**Un de mes souvenirs les plus précieux est ... L'évoquer me fait sentir...**

**Mon jour favori de la semaine est...**

**parce que...**

**Ma saison préférée est...**

**parce que...**

**Mon moment préféré de la journée est...**

**parce que...**

**Quelque chose que j'aime chez moi est...**

**parce que...**

**Mon activité préférée est...**

**parce que...**

**Mon emploi préféré serait/est/a été... parce que...**

**Quelque chose qui me détend est...**

**parce que...**

**Un endroit qui était magique pour moi enfant est... parce que...**

**Une personne qui m’a aidé à croire en moi est/était...**

**parce que...**