

**Devenir animateur.ice de Balance ton stress**  
Formation pour les accompagnants

Valérie LEBRUN et Aline SCHURGERS

---

---

---

---

---

---

---

---

1

**LE CFIP EN QUELQUES MOTS**

Fondé en 1970  
2 entités : Belgique et France

**Secteurs :**

- Associatif
- Public
- Privé

**Nos thématiques :**

- Management & leadership
- L'intelligence collective
- Gestion des ressources humaines
- Communication Interpersonnelle
- Développement de compétences personnelles
- Gestion du changement
- Gestion des risques psychosociaux
- Valorisons les différences

**+ de 40 intervenants**  
Français – néerlandais – anglais

**Nos métiers :**

- Formation
- Consultance
- Coaching

**Nos formations certifiantes :**

- Analyse transactionnelle
- Académie de Coaching
- Académie de l'Intelligence Collective
- Bien-être au travail
- Danseuse AAC
- Ecole de Leadership
- Ecole de Neurosciences
- Interventions systémique et stratégique dans les organisations
- Programmation Neuro-linguistique
- Psychodrame

---

---

---

---

---

---

---

---

2

**LES CONCEPTRICES DU JEU**

Aline Schurgers

Valérie Lebrun

---

---

---

---

---

---

---

---

3

**LES OBJECTIFS DE LA FORMATION**

- Comprendre les processus du jeu
- Maîtriser les concepts théoriques sous-jacents du jeu
- Maîtriser les règles du jeu et toutes les variations en fonction des publics que vous rencontrez
- Maîtriser l'animation des nombreuses expériences de gestion du stress
- Déployer vos compétences d'animation pour accompagner un groupe avec le jeu

4

---

---

---

---

---

---

---

---

**PROGRAMME DE LA FORMATION**

Jour 1: Fondements et explorations

Pratique du jeu

Jour 2: Mises en situation d'animation en petits groupes

Jour 3: Retours sur expériences, variations, certificats et contrats d'utilisation

5

---

---

---

---

---

---

---

---

**LE CADRE**

- Souveraineté
- Bienveillance
- Discrétion
- Co-Construction

6

---

---

---

---

---

---

---

---

**PRESENTATION DES PARTICIPANTS**

- Quelle(s) activité(s) exercez-vous ?
- Qu'est-ce qui vous a donné envie de suivre cette formation ?
- Quelle utilisation imaginez-vous faire du jeu ?



7

---

---

---

---

---

---

---

---

**L'HISTOIRE DU JEU**



8

---

---

---

---

---

---

---

---

**PHILOSOPHIE**

- OUTIL D'INTELLIGENCE COLLECTIVE
- OUTIL DE COACHING
- NIVEAUX MULTIPLES, CANAUX MULTIPLES ET INTELLIGENCES MULTIPLES
- PLAISIR

9

---

---

---

---

---

---

---

---

**CE QUI DIFFÉRENCIE BALANCE TON STRESS :**

- MOBILISATION DES INTELLIGENCES MULTIPLES
- PROFILES (TRÈS) DIFFÉRENTS DANS LE MÊME PROCESSUS
- ENGAGEMENT ACTIF DES APPRENANTS
- SITUATIONS INDIVIDUELLES APPROFONDIES
- INTÉGRATION DES APPRENTISSAGES EN LIEN AVEC DES SITUATIONS CONCRETES
- DISPOSITIF DE **COACHING, FORMATION ET TEAM BUILDING**

---

---

---

---

---

---

---

---

10

**OBJECTIFS DU JEU**

```
graph LR; A[1. APPRENDRE A PROPOS DE LA GESTION DU STRESS] --> B[2. ELARGIR SES STRATEGIES]; B --> C[3. S'ENRICHIR DE L'APPORT DE CHAQUE PARTICIPANT]; C --> D[4. RENFORCER LA CONFIANCE DANS L'EQUIPE]; D --> E[5. EXPERIMENTER ENSEMBLE DE NOUVEAUX OUTILS]; E --> F[6. CONCLURE AVEC UN PLAN D'ACTION CONCRET];
```

---

---

---

---

---

---

---

---

11

**METHODOLOGIE**

- Des expériences concrètes (corporelles, mentales, créatives, etc.)
- Des apports théoriques
- Des partages d'expériences pour stimuler les liens sociaux et s'enrichir du vécu des autres
- Des nouvelles clés personnelles, relationnelles, environnementales pour chaque situation
- Des quiz et défis

---

---

---

---

---

---

---

---

12

### LES VERSIONS DU JEU

**Version tous pour un**

- La balance représente l'équilibre de l'explorateur
- L'ensemble du groupe collabore afin de rééquilibrer la balance de l'explorateur.
- Entre 4 et 13 personnes

**Version un pour tous**

- La balance représente l'équilibre de l'équipe
- Chaque membre de l'équipe contribue à rééquilibrer la balance de l'équipe
- Entre 4 et 20 personnes

---

---

---

---

---

---

---

---

13

### LES FORMATS DU JEU

**1h15 : le teasing**

- Idéal pour avoir une idée claire du dispositif, matériel, processus
- Le timing permet de donner un aperçu mais pas de réaliser une partie de jeu.

**2h : la découverte**

- Poser le cadre de sécurité et créer le lien
- Donner des repères théoriques sur un thème ciblé
- Réaliser une à deux parties de jeu

**1 journée : l'expédition**

- Poser le cadre de sécurité et créer le lien
- Donner des repères théoriques sur la gestion du stress de façon générale
- Réaliser trois à quatre parties de jeu

**2 journées : la traversée**

- Poser le cadre de sécurité et créer le lien
- Donner des repères théoriques approfondis
- Réaliser sept à neuf parties de jeu

---

---

---

---

---

---

---

---

14

### A QUI S'ADRESSE LE JEU

Des équipes dans un milieu organisationnel (entreprise, association, conseil d'administration, etc.)

Des groupes de coaching ou supervision constitués de personnes qui ne se connaissent pas ou peu et qui ont comme objectif commun de mieux gérer / prévenir leur stress

Des familles ou des groupes d'amis qui souhaitent mieux se connaître entre eux et apprendre à équilibrer leur stress à tout un moment.

---

---

---

---

---

---

---

---

15

**THEMES D'INTERVENTION**

- Formation à la prévention et gestion du **stress**, à la prévention du **burnout**
- Dans certains cas, formation à la **gestion de conflit**, à la **gestion de l'agressivité** à la **confiance en soi**, à la **communication**.
- **Supervision d'équipe**
- **Développement personnel**

---

---

---

---

---

---

---

---

16

**ILS ONT COMMANDÉ BTS**

- L'Université Libre de Bruxelles
- Le CFP
- La Clinique Saint Pierre d'Ottignies
- La FEBRAP
- Solidaris
- La commune d'Ixelles
- Actiris
- Bruxelles Formation
- Mais aussi L'ICHEC, ASBL Cape, Cenforgil, Institut Maris Stella, Notre dame de Lourdes, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

17

**PROPRIETE INTELLECTUELLE**

- MARQUE DEPOSEE
- CONCEPT DU JEU DEPOSE



---

---

---

---

---

---

---

---

18



19

---

---

---

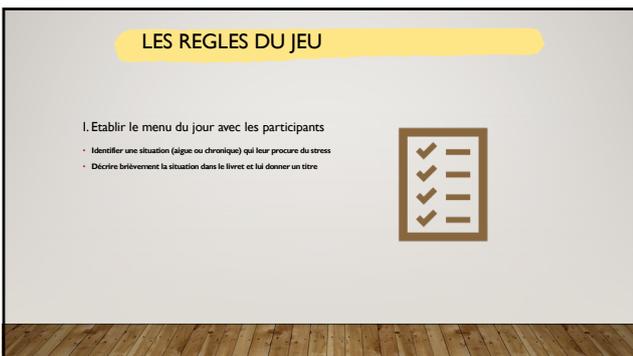
---

---

---

---

---



20

---

---

---

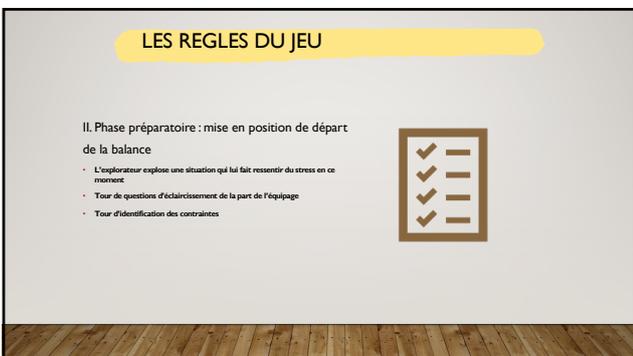
---

---

---

---

---



21

---

---

---

---

---

---

---

---

**LES REGLES DU JEU**

**III. Phase de jeu : rééquilibrage de la balance**

Tout à tour, chaque membre d'équipe lance le dé et l'explorateur dépense son pain sur le plateau de jeu. Dès le fait de son choix les maîtres, lorsque c'est possible, à tomber sur une case sur laquelle il n'est pas encore tombé :

- Cases « clé » (individuelle ou relationnelle)
- Cases « entraînement »
- Case expérience
- Case « mal assis »
- Case quiz ou défi
- Case repas
- Case Joker




---

---

---

---

---

---

---

---

22

**LES REGLES DU JEU**

**IV. Phase de clôture**

- En conclusion de la partie, l'explorateur cite parage ce qu'il ou elle « découvre ou apprend et ce avec quel il ou elle repart et quelles pistes il ou elle souhaite mettre en œuvre.
- Laissez un temps à l'ensemble des participants pour prendre note des choses avec lesquelles chacun a repart à l'issue de cette exploration, quel que soit le rôle joué.




---

---

---

---

---

---

---

---

23

**LIMITATIONS**

Vous l'aurez compris, Balance ton stress ! n'est pas juste un jeu, il s'agit d'un outil qui soutient un processus de groupe qui peut être très sollicitant et mobilisant pour les participants.

- **La sécurité du groupe est-elle suffisante ?**  
ex : présence du manager, conflit latent, taille du groupe, nombre de co-animateurs, ...
- **Mon mandat est-il clair ?**  
Quels sont les objectifs, la demande, les attentes, du commanditaire, du groupe, etc.
- **Ai-je les compétences pour remplir ce mandat ?**  
Selon le groupe, ses spécificités, le contexte, le mandat, il se peut que vous ne vous sentiez pas assez armé pour assurer l'intervention, ou pour ne pas l'assurer seul...

---

---

---

---

---

---

---

---

24

**RESSOURCES ACCESSIBLES**

- Carnet des 30 expériences
- Réponses quizz et défi
- Livret des participants
- Powerpoint de l'animateur
- Manuel de l'animateur
- Powerpoint de la formation TTT
- Et aussi : logo's, plaquettes, etc.



---

---

---

---

---

---

---

---

25

**RESSOURCES ACCESSIBLES**

- Une réunion Zoom dans 3 mois
- Supervisions individuelles ou collectives à la demande
- Recyclages/updates et partage d'expérience éventuels
- Groupe WhatsApp (suggestion)



---

---

---

---

---

---

---

---

26

**PREPARATION DU JOUR 2**

- 3 expériences (carnet d'expériences)
- 1 situation à explorer



---

---

---

---

---

---

---

---

27