Le nœud humain coopérer en 20 minutes

sans matériel

L'essentiel :

le groupe forme un nœud en se tenant les mains, puis le défait sans jamais lâcher. Personne ne peut réussir seul : il faut s'écouter, proposer et décider ensemble.

Pour qui

8 à 12 participants, à partir de 11 ans : adolescents, jeunes adultes, équipes.

Durée et lieu

20 minutes. Une salle dégagée ou un espace extérieur plat.

Matériel

Aucun. Un minuteur si vous voulez fixer un temps.

Objectifs observables

- Chaque participant propose au moins une idée au groupe.
- Le groupe défait le nœud, ou décide ensemble d'arrêter.
- Au bilan, chacun nomme une chose qui a aidé le groupe.

Ce qu'on dit au groupe

« Fermez le cercle, épaule contre épaule. Tendez les mains au centre et attrapez deux mains différentes, pas celles de vos voisins. Maintenant, sans lâcher, on redevient un cercle. On ne tire pas, on parle doucement. »

Déroulé minuté

1. **0 à 3 min** Accueil et règles : on ne lâche pas, on ne tire pas, on s'arrête si quelqu'un a mal.
2. **3 à 5 min** Formation du nœud. L'adulte vérifie que personne ne tient deux fois la même personne.
3. **5 à 15 min** Le groupe démêle. L'adulte n'aide pas ; il peut proposer un « temps mort » de 30 secondes si la tension monte.
4. **15 à 20 min** Retour au calme, assis : « Qu'est-ce qui a aidé ? Qu'est-ce qui a gêné ? Qui a eu une idée qui a marché ? »

Variantes et adaptations

- Sans contact : « le compte jusqu'à 20 ». Chacun dit un nombre à son tour, sans se concerter ; si deux voix parlent ensemble, on recommence à 1.
- Pour qui ne veut pas parler devant le groupe : le rôle d'observateur, qui note ce qui aide ; au bilan, il répond par un geste ou à l'oral seul à seul.
- Plus difficile : interdiction de parler, seulement des gestes.

Points de vigilance

- Le contact physique se propose, il ne s'impose pas : gardez la variante sans contact prête.
- Poignets et épaules : on desserre la prise dès qu'un participant grimace.
- Un groupe tendu ou qui se moque : l'adulte reste dans le cercle et arrête à temps.

Ce qu'on observe pour le compte rendu

- Qui prend la parole, qui écoute, comment le groupe tranche entre deux idées.
- Comment la frustration est gérée quand ça bloque.
- Ce que les participants disent eux-mêmes au bilan.

ADéPA · Outil gratuit · Usage et copie autorisés. Revente interdite.