

Fiches : les freins

Fiches les stimulis



Fiches FACTEURS PERCEPTUELS

1 à 10

Fiches FACTEURS INTÉRIEURS ÉMOTIFS

11 à 18

Fiches FACTEURS CULTURELS

19 à 20

Fiches FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

21 à 23

Fiches FACTEURS DE COMPÉTENCES

24 à 26

FICHES 1 : Lire Rapidement

Freins / FACTEURS PERCEPTUELS :

Lisez rapidement la phrase suivante :

**IL
VA
A LA
LA PLAGE**

Relisez lentement, alors ? 9 fois sur 10, un « LA » est éludé

FICHES 2 : Les Couleurs

Freins / FACTEURS PERCEPTUELS :

Lire à haute voix et rapidement La couleur des mots ci-dessous.

Dites la couleur des mots, sans dire les mots.

Répétez ensuite, aussi vite que possible

ROUGE BLEU JAUNE NOIR
VERT JAUNE VERT
NOIR BLEU ROUGE
JAUNE VERT ROUGE
BLEU NOIR

FICHES 3 : Lire les mots en désordre

Freins / FACTEURS PERCEPTUELS :

Lisez ce texte, vous verrez, malgré le fait que les lettres soient dans un désordre pas possible, vous n'aurez quasiment aucun problème pour lire la phrase.

selon une étude de l'Université de Cambridge, l'ordre des lettres dans un mot n'a pas d'importance, la seule chose importante est que la première et la dernière lettres soient à la bonne place. Le reste peut être dans un désordre total et vous pouvez toujours lire sans problème. C'est parce que le cerveau humain ne lit pas chaque lettre elle-même, mais le mot comme un tout.

Cela vous a surpris ? Rassurez-vous, notre cerveau n'est pas si intelligent que ça ! En effet, comme le démontre ce lien, les lettres ont été disposées de telles façons à ce que la lecture soit très facile et ce qu'affirme ce texte n'est pas si vrai que ça ! Mais il n'empêche que c'est tout de même intéressant !

FICHES 4/A : SI le monde était un village de 100

Freins / FACTEURS PERCEPTUELS :

Aujourd'hui, près de 7 milliards de personnes vivent dans le monde. Si on pouvait réduire la population du monde en un village de 100 personnes, tout en maintenant les proportions de tous les peuples existants sur la terre, comment ce village serait-il composé ? Les habitants sont différents de par leur origine, leur culture, leur langue, mais également à travers des inégalités qui s'accroissent.

Ici comme ailleurs, la misère, la pauvreté, la violence sont le quotidien d'un grand nombre de personnes

SI LE MONDE ÉTAIT UN VILLAGE...un exercice pour faire prendre conscience de notre représentation du monde bien souvent biaisé par les médias, l'entre-soi, notre unique réalité. Une exercice qui permet d'aborder

- la répartition de la population mondiale et de ses caractéristiques aujourd'hui.
- les inégalités d'accès aux droits fondamentaux, et de la croissance de celles-ci sur la planète.
- De l'influence de l'entourage sur notre vision du monde.

L'intervenant peut animer cet exercice à la manière de jeux télévisés, c'est-à-dire ludique et dynamique, afin de contraster avec la gravité des thèmes abordés dans les questions.

- L'intervenant devra veiller à ce qu'en équipe les participants puissent tous donner leur avis.
- Les réponses du jeu sont une approximation qui permet de donner un ordre de grandeur au public, pour qu'il visualise les inégalités et injustices.
- Les réactions critiques pourront donner lieu à débat lors de la phase de débriefing. Pensez néanmoins à mettre à jour régulièrement certains chiffres !
- Pour actualiser l'animation en fonction des derniers chiffres sur la population mondiale ainsi que l'équivalence « Si le monde était un village de 100 habitants » rendez-vous sur le site : www.populationdata.net/index2.php?option=

FICHES 4/B : SI le monde était un village de 100

Freins / FACTEURS PERCEPTUELS :

DÉROULEMENT DE L'exercice :

Si le nombre de joueurs est suffisant, le fait de former des équipes permet de mettre les participants dans une configuration dynamique.

·Devant chaque équipe, une table avec des ardoises et 1 marqueur. Au tableau, l'animateur fait autant de colonnes qu'il y a de groupes, et y indiquera les scores de chaque équipe.

·L'intervenant pose les questions comme dans un quiz, avec toujours la même première partie de la question : « Si l'on pouvait réduire la population du monde à un village de 100 personnes, tout en maintenant les proportions de tous les grands peuples existants sur la Terre, combien y aurait-il de... ? ». Les questions peuvent être écrites sur un tableau ou projetées par un diaporama.

·À chaque question, l'équipe réfléchit et se concerte afin de noter sa réponse sur l'ardoise/papier.

· L'intervenant interroge alors les équipes qui montrent leur(s) réponse(s) en même temps. S'ensuit un mini-débat avec les participants en leur demandant pourquoi ils avaient une telle représentation du monde sur cette question-là ? Imaginaient-ils de telles répartitions ? Qu'en pensent-ils ? Quelles peuvent être les conséquences de telles répartitions ? Quelles peuvent en être les causes ? 4. Faire réfléchir les participants sur les inégalités existantes dans ce village. Où se situent-ils dans ce village ? Où peuvent se trouver les personnes qu'ils vont rencontrer lors de leur voyage ? Quelle influence peut avoir leur situation, leurs idées entrepreneurial sur leur vision du monde ? Quel est leur rapport aux personnes de pays du Sud ?

FICHES 4/C : SI le monde était un village de 100

Freins / FACTEURS PERCEPTUELS :

Les questions : Si l'on pouvait réduire la population du monde à un village de 100 personnes, tout en maintenant les proportions de tous les grands peuples existants sur la Terre, combien y aurait-il de...

- Combien y a-t-il d'hommes, combien de femmes ? Combien ont moins de 25 ans ?
- Combien vivent en Asie, Afrique, Amérique (Nord / Sud), Europe, Océanie ?
- Combien sont bouddhistes, chrétiens, hindous, musulmans, autres religions, sans religion ?
- Combien vivent dans une situation de conflit armé ? Combien savent lire, écrire, compter ? Combien de femmes ? Combien ont accès aux soins ? Combien utilisent 90 % des ressources naturelles et énergétiques ? Combien possèdent 80 % du village et de ses richesses ? Combien habitent au sein même du village et combien dans ses environs ? Combien sont en train de mourir de faim ? Combien sont suralimentés ou obèses ? Combien souffrent de malnutrition ? Combien ne boivent jamais d'eau potable ? Combien ont accès à un ordinateur ? Combien sont connectés à Internet ? Combien sont déjà partis en vacances ? Combien meurent et combien naissent dans l'année ?

Les Réponses dans notre village de 100, il y a 49 hommes et 51 femmes.

- 43 habitants ont moins de 25 ans (mais ce chiffre monte jusqu'à 60 % dans les pays pauvres)
- Asie : 60 habitants (3 milliards 966 millions) ; Afrique : 15 habitants (917 millions) ; Amérique : 13 habitants (900 millions) ; Europe : 11 habitants (733 millions) ; Océanie : 1 habitant (33,6 millions) ; Total de 6 892 170 412 habitants. Pour info : En Antarctique : 1 500 habitants (0 %).
- 6 bouddhistes (325 millions au Sri Lanka, Tibet, Asie du Sud-Est) ; 33 chrétiens (2,6 milliards) ; 15 hindous (1 milliard en Inde, Népal, Bangladesh) ; 21 musulmans (1,5 milliard, en Asie, Moyen-Orient, Afrique, et un peu en Europe. Le 1er pays musulman est l'Indonésie) ; 11 autres religions (15 millions de juifs, Europe et Amérique du Nord) ; 14 sans religion (dont 2 athées).
- 33 vivent dans une situation de conflit armé, dont 23 sont des femmes. 60 savent lire, écrire et compter, dont 40 sont des hommes. 50 ont accès aux soins. 30 habitants utilisent 90 % des ressources naturelles et énergétiques. 20 habitants possèdent 80 % du village et de ses richesses (uniquement des hommes). Seule 1 femme possède sa propre terre. 50 habitants vivent dans le village et 50 sont éparpillés autour. 1 habitant est en train de mourir de faim ; 15 sont suralimentés ou obèses ; 30 souffrent de malnutrition 42 ne boivent jamais d'eau potable. 20 ont accès à un ordinateur, dont 15 connectés à un réseau Internet. sont déjà partis en vacances

FICHES 5 : Le coup d'oeil - the glance

Stimulus / FACTEURS PERCEPTUELS :

Here is a guessing game that comes close to the game of hide and seek.

It is only part of an object.

Guess what this drawing represents.

Enlarge, decrease, combine.

There is more than one possible answer, and plenty of room for humor.



5

FICHES 6 : Jeu d'optique / Le thaumatrope

Stimulus / FACTEURS PERCEPTUELS :

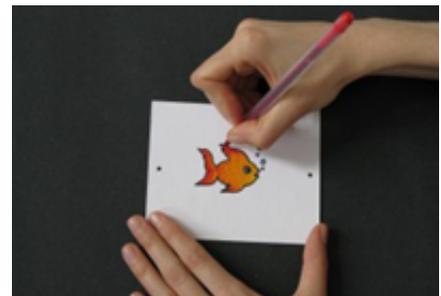
Le thaumatrope est un jeu d'optique inventé vers 1825, avant l'arrivée de la photographie et du cinéma. Il s'agit d'un carton muni d'un dessin sur chaque face. Lorsqu'on le fait tourner très rapidement, les dessins se combinent. Cette illusion repose sur le principe de la persistance rétinienne, théorie à la base du cinéma d'animation.

Matériel nécessaire

- Carton rigide d'environ 10 x 10 cm , Poinçon, 2 élastiques, Crayons-feutres ou encre et pinceau, Crayons de plomb, règle, gomme à effacer

Étapes de réalisation

- Percer deux trous à chaque extrémité du carton ;
- Dessiner doucement au crayon de plomb une image sur un côté du carton ;
- Retourner le carton en le faisant pivoter vers le haut (la deuxième image doit être inversée par rapport à la première) ;
- Dessiner une seconde image qui viendra compléter la première ;
- Attacher des élastiques dans les trous ;
- Enrouler le thaumatrope en le retenant avec les doigts ;
- Laisser dérouler le carton rapidement en tirant légèrement sur les élastiques ;



FICHES 7 : Les 30 mots

Stimulus / FACTEURS PERCEPTUELS :

Les 30 mots suivants peuvent être regroupés selon divers critères: fonction, origine, couleur, forme, etc.

Notre défi: trouver cinq catégories qui les rassembleront tous (minimum de deux par catégorie).

Pour s'aider, on peut d'abord noter à côté de chacun ce qui les caractérise.

On peut aussi retranscrire chaque mot sur un bout de papier, le découper et puis jouer à les rassembler.

On peut aussi utiliser des crayons de différentes couleurs, dessiner des ensembles, des diagrammes et placer les mots à l'intérieur.

À chacune sa méthode. Le but est de ne laisser aucun mot pour compte.

(P.-S.: Il n'y a pas une seule bonne réponse.)

Pomme, panier, piano, café, mille-pattes,
orchidées, mer, lunettes, cigarette,
cahier, pinceau, bonbon, bague, jean,
fusée, nuage, tomate, crème glacée,
rocher, savonnier, CD, voiture, bateau,
grenouille, pyjama, caméra, vase, miroir,
barrage, casque, protecteur.

FICHES 8 : Si on te donnait... une pomme

Stimulus / FACTEURS PERCEPTUELS :

Si on te donnait une pomme, qu'est-ce que tu en ferais ?

- Je la mangerais.

- Et toi ?

- Moi aussi, je la mangerais.

- Et bien, moi, si on me donnait une pomme, je ne la mangerais surtout pas tout de suite. D'abord, avec mes yeux, je la regarderais longuement, en l'admirant, d'abord d'un peu loin et toute entière, puis de plus près et bien en détail : Ô ! Que de curieuses petites choses sur une pomme bien regardée à la loupe !

Puis, avec mon nez, je la sentirais, tout au plaisir de sa bonne odeur. Il y a des pommes qui sentent si bon ! Quand je l'aurais bien sentie, avec mes mains, doucement, je la caresserais ; je n sais pas si les pommes sont comme les chats et aiment à être caressées, mais je trouve ça très agréable de caresser une pomme : il y en a de toutes lisses, de rugueuses, de ridées parfois.

Maintenant, je pose la pomme sur la table, je ferme les yeux, j'essaie de me souvenir de sa forme, de sa couleur et je continue à sentir son odeur. J'essaie de l'imaginer au milieu des autres pommes, au marché et, tout d'un coup, je vois le marché, j'entends les cris des marchands, je sens l'agitation de la foule, un petit vent doux, le soleil d'une fin de matinée.

Hop ! J'ouvre les yeux et, de nouveau, je regarde la pomme. Puis, je referme les yeux et j'essaie de l'imaginer sur le pommier. Et, bien sûr, je me vois grimper sur ce pommier, m'asseoir confortablement sur la plus grosse branche, et rêver à toutes les pommes que j'ai rencontrées dans ma vie. Pommes tombées sous les arbres, pommes des tartes et des compotes, et la pomme du Paradis, et la pomme empoisonnée de Blanche-Neige, et que d'autres pommes encore !

Sur la table, la pomme est toujours là. Cette fois, je la prends. Je la fais tourner comme une toupie ; je joue un peu à la balle avec. Puis, avec mon couteau, j'enlève un peu de peau et je fais une tête de marionnette.

Maintenant, il est temps de la manger. Je la coupe en quatre. J'enlève les pépins et je les mets dans une petite boîte d'allumettes, quand j'en aurais davantage, j'essaierai d'imaginer des tas de façons de jouer avec. Je mange la pomme en savourant le goût sur ma langue.

Cela suffira pour aujourd'hui, mais il me reste mille choses à faire avec cette pomme : la dessiner, la raconter autrement, inventer des poésies et des histoires, imaginer ce que ta maman va dire, si, la prochaine fois qu'elle te donne une pomme, tu fais comme moi.

FICHES 9 : La pomme de terre

Stimulus / FACTEURS PERCEPTUELS :

Nombre de participants Entre six et trente.

Durée de l'activité 30 minutes environ.

Espace requis Une salle. Par beau temps, on peut le faire à l'extérieur.

Matériel nécessaire chaises et patates égal au nombre de participants.

Objectifs Utiliser d'autres modes de communication au-delà de l'oral.

Déroulement :

Il s'agit d'un exercice non verbal. Le groupe s'assied en cercle et l'on met un sac de patates au centre. Les participants se lèvent et chacun en prend une. Ils vont s'asseoir et doivent tenir leur patate entre les mains à l'arrière du corps, sans la regarder. L'animateur propose au groupe de prendre connaissance de leur patate à travers le toucher, d'identifier à l'aide de ses mains leur forme et texture, jusqu'à se sentir capable de reconnaître leur patate entre toutes les autres. Ensuite, les participants doivent faire circuler les patates en les faisant passer de main en main, toujours par l'arrière et sans regarder.

Après quelques tours, l'animateur propose de garder la patate qui était la leur au

début de l'exercice, une fois celle-ci revenue dans leurs mains.

Lorsque chacun croit avoir en main « sa » patate, le jeu peut s'arrêter. On fait alors un tour de parole, où chacun exprime son ressenti et donne son avis par rapport à l'expérience.

FICHES 10 : Un plongeon pour les sens

Stimulus / FACTEURS PERCEPTUELS :

On se plonge dans l'ambiance évoquée par des photos (on peut utiliser une photo de nos albums souvenirs ou une image tirée d'un livre, d'une publicité ou d'un magazine). Entrant mentalement dans l'image, on s'y voit, arrêtée ou en action, et on tente d'en recréer la réalité (peut-être inspirée d'un souvenir?) en élaborant des réponses multiples aux questions suivantes:

- **Qu'est-ce que j'entends? (Bruits, voix, musique, etc.)**
- **Qu'est-ce que je sens? (Odeurs, agréables ou désagréables, de la nature, de nourriture, etc.)**
- **Qu'est-ce que je vois si je fais un tour sur moi-même?**
- **Quelles sont les couleurs dominantes de l'endroit où je me trouve?**
- **Qu'est-ce que je bois ou mange? Et qu'est-ce que ça goûte?**
- **Qu'est-ce que je sens sur ma peau? Le vent, l'eau, le froid, de la sueur? Et qu'est-ce que j'ai envie de toucher? Quelles sensations cela me procure-t-il?**

FICHES 11 : Les 10 Opérations

Freins / FACTEURS INTÉRIEURS ÉMOTIFS :

Recherchez les trois erreurs / Look for the three errors / Busque los tres errores / Cercare i tre errori / Căutarea celor trei erori / Üç hata yı arayın

A/ $(8 * 11) - (2 * 9) = 70$

B/ $(3 * 9 - 5) / 2 = 11$

C/ $7 * 6 / 3 = 13$

D/ $8 - 2 * 2 = 4$

E/ $1 + 2 - 3 + 4 + 5 - 6 + 7 - 8 + 9 = 11$

F/ $(3 - 4) - (7 - 9) = -3$

G/ $13 * 3 * 8 - 17 = 295$

H/ $1 * (7 - (3 + 4)) * (6 / 2) = 0$

I/ $1 - 2 - 3 - 4 - 5 + 6 + 7 - 8 + 9 = 1$

J/ $(23 + 37) / (35 / 7) = 12$

En vrais, il n'y a que 2 erreurs, mais sous la pression de l'autorité, du temps, de la peur de se tromper, il est surprenant de voir que la majorité des personnes trouverons 3 erreurs

FICHES 12 : Des p'tits 8, des p'tits 8, toujours des p'tits 8!

Freins / FACTEURS INTÉRIEURS ÉMOTIFS :

On pose la question 8 / 2 =

Surprenant résultats : 4, IV, HU, IT, o, .../...

Des p'tits 8, des p'tits 8, toujours des p'tits 8!

Pour améliorer la vision (lecture), les muscles des yeux seront plus relaxés, les distances seront mieux évaluées, des meilleurs résultats sportifs, plus de concentration.

Dessine des huit, sans papier ni crayon, 5 minutes par jour ou avant tout travail qui demande de la concentration et pour améliorer tes performances et la coordination du corps et du mental

Comment procéder ?

Dessine des huit couchés

- Imagine devant toi un **huit** couché, avec une boucle à gauche et une boucle à droite.
- Avec l'index de la main droite, suit le contour de ce huit couché imaginaire.
- Refais la même chose avec la main gauche.

Fais le lentement d'abord, puis de plus en plus vite, plusieurs fois.

Maintenant, plus difficile (et plus rigolo !) : dessine des huit debout, verticaux.

- Avec les deux mains en même temps, dessine deux huit, avec les deux mains en même temps.
- Refais le dans l'autre sens, les deux mains toujours en même temps.

Un peu plus difficile !

- Dessine deux **huit debout** à gauche avec la main gauche et à droite avec la main droite, mais cette fois en inversant leurs mouvements : la main droite dessine le huit en partant vers la droite et la main gauche en partant vers la gauche, en même temps, évidemment !
- Fais de même en partant vers la droite avec la main droite et en partant vers la gauche avec la main gauche, toujours en même temps.

Maintenant fais-le **en chantonnant**, pour apprendre à te relaxer tout en faisant des efforts.

FICHES 13 : Les Enigmes

Freins / FACTEURS INTÉRIEURS ÉMOTIFS :

Plutôt du genre cérébral ou intuitif.

Question 1 : Une batte de baseball et une balle coûtent en tout 1,10 euro. La batte coûte 1 euro de plus que la balle. Combien coûte la balle ?

Question 2 : Si cela prend 5 minutes à 5 machines pour fabriquer 5 objets, combien cela prendrait de temps à 100 machines pour fabriquer 100 objets ?

Question 3 : Dans un lac, se trouve un banc de nénuphars. Chaque jour, le banc double de taille. S'il faut 48 jours pour que le banc couvre tout le lac, combien de temps faudrait-il pour que le banc ne couvre que la moitié du lac ?

Il n'y a pas de pièges, mais que de la logique. On vous laisse réfléchir... La plupart des personnes ayant passé le test ont répondu 10 centimes à la question 1, 100 minutes à la deuxième question, et 24 jours à la dernière. Mais sachez que ce ne sont pas les bonnes réponses. Toujours pas trouvé ?

FICHES 13 / B : Les Enigmes

Freins / FACTEURS INTÉRIEURS ÉMOTIFS :

Plutôt du genre cérébral ou intuitif.

Voici maintenant les vraies bonnes réponses:

1- 0,05 Euro ou 5 cts.

En effet, avec un peu d'aide de l'algèbre, on peut déduire que la balle coûte X.

Si la balle coûte X, le bâton coûte X + 1Euro.

Au total, on a donc $X + (X + 1) = 1,1$.

qu'on simplifie: $2X + 1 = 1,1$

$2X = 0,1$

$X = 0,05$

2- Cela prendrait 5 minutes à 100 machines pour construire 100 objets.

Si 5 machines font 5 objets en 5 minutes, cela veut aussi dire qu'une machine fait un objet en 5 minutes.

Alors, si 100 machines doivent faire 100 objets, elles le feront aussi en 5 minutes.

3- Cela prendrait 47 jours aux nénuphars pour couvrir la moitié du lac.

Si les nénuphars doublent de taille à chaque jour, cela signifie que la journée avant d'avoir entièrement couvert le lac, ils en couvraient la moitié...

FICHES 14 : changer la routine

Stimulus / FACTEURS INTÉRIEURS ÉMOTIFS :

Matériel: papier et crayon.

Temps requis: le temps de quelques détours en une semaine!

Question de ne pas agir sans penser et de s'ouvrir les yeux à d'autres perspectives, on varie notre routine

- En prenant un chemin différent pour aller à l'école, au travail ou à l'épicerie, en changeant d'épicerie

(pour une fois!)

- En s'asseyant à un endroit différent au cinéma, au restaurant, à la table.

- En changeant notre heure de pause-café.

- En choisissant une viande différente à cuisiner, etc.

Pour se donner des pistes, on dresse la liste de tout ce qu'on fait quotidiennement ou hebdomadairement, par réflexe ou sans penser, et on essaie de trouver des alternatives. On colle cette liste sur le frigo, on en garde une copie dans notre sac à main et on se donne une semaine pour changer, idéalement tous les jours par de nouvelles options, ces petits gestes et détails de notre vie.

FICHES 15 : Trouvez une définition

Stimulus / FACTEURS INTÉRIEURS ÉMOTIFS :

Trouvez une définition pour les mots suivants,
en fonction de ce que leur sonorité évoque pour vous :

POURNA :

GALAVAC :

BOURBANDIER :

POMURI :

FLATISTON :

GORATOU :

FICHES 16 : Collection d'idées

Stimulus / FACTEURS INTÉRIEURS ÉMOTIFS :

Matériel: une pile de magazines et une chemise, un cartable ou un scrapbook.

Temps requis: 15 minutes, pendant 5 semaines!

Tout au long de l'été, on découpe les photos ou les pages des magazines et journaux qui nous inspirent. Aucun lien nécessaire entre eux. À la fin de l'été, on les revoit un à un et on dresse la liste de tous les projets que ça nous inspire: de la rénovation de la salle de bains, en passant par un dessin à reproduire, une toile à créer, une sortie à faire, des livres à lire, une recette à adapter, la planification d'un voyage, etc. Et nous voilà occupée jusqu'à Noël!

FICHES 17 : L'idée la plus bête en premier

Stimulus / FACTEURS INTÉRIEURS ÉMOTIFS :

Pour : la résolution immédiate de problèmes

Ce dont vous aurez besoin : rien.

Instructions : les idées « bêtes » sont parfois les meilleures. Demandez aux participants de proposer la solution la plus bête pour le problème en question. Après avoir récolté les propositions, examinez-les afin de voir si certaines s'avèrent moins bêtes que prévu.

FICHES 18 : LES TUEURS D'IDÉES

Stimulus / FACTEURS INTÉRIEURS ÉMOTIFS :

15-30 minutes 5-50

OBJECTIFS :

- Écrire de courtes phrases qui nuisent à la créativité.
- Prendre conscience des messages qui inhibent l'innovation.

DÉROULEMENT

A. Distribuez à chaque participant un petit carton blanc et un crayon.

B. Dites aux participants que dans tout processus d'innovation il y a des résistances qui se traduisent sous forme de phrases assassines.

Celles-ci nuisent à la production d'idées nouvelles et suscitent l'inertie des individus et des groupes. On les nomme tueurs d'idées.

C. Demandez à chaque participant d'identifier sur un carton 2 de ces tueurs d'idées.

D. Invitez les participants à partager une seule de ces phrases et notez-la sur un tableau ou une grande feuille (possibilité de revenir avec la 2e phrase si c'est un petit groupe). Vous pouvez aussi compléter avec des exemples fournis ci-dessous.

E. Suite à l'énumération des tueurs d'idées, invitez les participants à partager des anecdotes sur le sujet ou des réflexions inspirées par l'activité.

Liste de tueurs d'idées

1) Oui, mais... 2) Ce n'est pas logique. 3) La direction ne sera pas d'accord. 4) Ça existe déjà. 5) On a besoin de faire plus de recherche. 6) Nous n'avons pas le temps. 7) Soyons réalistes, revenons les pieds sur terre. 8) Il n'y a pas de budget pour ça. 9) Nos partenaires n'aimeront pas ça. 10) Politiquement, c'est trop risqué. 11) Je ne suis pas créatif. 12) Il nous faut un expert. 13) Ce n'est pas ma responsabilité. 14) Le marché n'est pas encore prêt. 15) Ce n'est pas assez concret. 16) Ça peut marcher ailleurs mais pas ici. 17) Ce n'est pas dans notre culture organisationnelle. 18) Ça va nous donner plus de travail. 19) Ça fait plus de 20 ans que ça fonctionne ainsi. 20) Ce n'est pas aussi simple que vous pensez.

FICHES 19 : Tournoi des cartes

Freins / FACTEURS CULTURELS :

Espace requis : Une grande salle

Matériel nécessaire :

- Quatre jeux de cartes auxquels il faut ôter les cartes deux, trois, quatre, cinq et six.
- Des feuilles d'instructions (voir plus loin) en quantité égale au nombre de participants.
- Des feuilles blanches
- De quoi écrire.

Déroulement

Il faut diviser le groupe en **sous-groupes** comptant au **moins quatre et au maximum cinq joueurs chacun**, sous-groupes qui vont s'installer à des tables différentes, assez éloignées les unes des autres pour qu'il n'y ait pas d'interférences entre elles. Les participants doivent disposer de feuilles blanches et de quoi écrire.

L'animateur distribue **la feuille d'instructions n°0. Les participants la lisent puis la rendent.** Ensuite, l'animateur distribue des feuilles n°1 à la table n°1 ; des feuilles n°2 à la table n°2 ; des feuilles n°3 à la table n°3 ; des feuilles n°4 à la table n°4 ; des feuilles n°1 à la table n°5 ; des feuilles n°2 à la table n°6 et ainsi de suite. Cinq minutes plus tard, il enlève les feuilles et le jeu peut alors commencer. L'exercice va se dérouler tel qu'indiqué dans les feuilles d'instructions n°0 à 4 ci-dessous.

Après **quatre ou cinq tours**, les participants auront probablement fait le tour de l'exercice, l'animateur pourra alors l'arrêter.

Pour l'analyse, les participants peuvent s'aider des questions contenues dans la feuille d'instructions n°5. Dans un premier temps, **ils font l'analyse dans le sous-groupe où ils se sont trouvés lors du début de l'exercice** (donc à leur table de départ). Finalement, tout le groupe peut se retrouver dans une mise en commun de synthèse. Des rapporteurs feront part des conclusions des sous-groupes après quoi un débat large peut être mené.

Instructions pour le tournoi (Feuille n°0)

- Vous avez à peu près cinq minutes pour étudier les règles et pour vous exercer au jeu.
- Une fois ce temps écoulé, vous devrez remettre votre copie des règles à l'animateur.
- Dès ce moment, toute communication verbale (oralement ou par écrit) devra cesser. Vous pouvez dessiner ou faire des gestes.
- Une fois les copies du règlement remises, le tournoi commencera, en silence.
- Chaque joueur distribue les cartes à tour de rôle.

La première partie est terminée quand **l'animateur donne le signal de la fin de partie.** Une partie dure quelques minutes. A ce moment on dépose ses cartes et l'on compte combien de plis chaque joueur a réussi à avoir.

Identification des gagnants et des perdants : est gagnant le joueur qui a fait le plus grand nombre de plis au cours de la partie ; est perdant le joueur qui en a réussi le moins. On additionne les plis de chaque partie.

A la fin de chaque partie, certains joueurs changent de table :

- Le joueur qui a totalisé le plus de plis est le gagnant, il monte à la table supérieure (la table suivante dans le sens des aiguilles d'une montre)
- Le joueur qui a totalisé le moins de plis est le perdant, il descend à la table inférieure (la table précédente dans le sens des aiguilles d'une montre)
- Les autres joueurs demeurent à leur table.

Les égalités éventuelles seront départagées par l'ordre alphabétique des prénoms des joueurs.

Feuille d'instructions n° 1

Cinq as, un jeu facile à apprendre et à jouer

Les cartes : Le jeu se joue avec vingt-huit cartes, de l'as au sept de chaque couleur. L'as est la carte la plus faible.

Les joueurs : Il y a de quatre à six joueurs par table.

La donne : Un joueur bat les cartes et les donne une à la fois. Chaque joueur recevra de quatre à sept cartes, selon le nombre de joueurs.

Le début : Le joueur à gauche du donneur joue la première carte. Les autres joueurs jouent successivement une carte. L'ensemble des cartes jouées constitue un pli. Au dernier pli, il est possible que certains n'aient plus de carte à jouer.

Pour prendre le pli : Le joueur ayant joué la carte la plus forte prend le pli et le met devant lui.

Prendre la main : Le preneur d'un pli entame pour le tour suivant. Cette procédure se continue jusqu'à ce que toutes les cartes aient été jouées.

Suivre : Le joueur qui entame peut jouer n'importe quelle couleur. Les autres doivent toujours suivre (jouer une carte de la même couleur s'ils en ont une). Si un joueur n'a pas la couleur demandée, il joue n'importe quelle autre carte. Le pli est emporté par la carte la plus forte dans la couleur entamée.

L'atout : Dans ce jeu, le pique est atout. Si un joueur n'a pas de carte de la couleur entamée, il peut jouer un pique. Ceci s'appelle « couper ». La carte de pique la plus forte jouée prend le pli.

La fin de la partie : La partie se termine quand toutes les cartes données ont été jouées. On compte alors le nombre de plis que chacun a fait et on le note sur un papier.

Feuille d'instructions n° 2

Cinq as, un jeu facile à apprendre et à jouer

Les cartes : Le jeu se joue avec vingt-huit cartes, de l'as au sept de chaque couleur. L'as est la carte la plus faible.

Les joueurs : Il y a de quatre à six joueurs par table.

La donne : Un joueur bat les cartes et les donne une à la fois. Chaque joueur recevra de quatre à sept cartes, selon le nombre de joueurs.

Le début : Le joueur à gauche du donneur joue la première carte. Les autres joueurs jouent successivement une carte. L'ensemble des cartes jouées constitue un pli. Au dernier pli, il est possible que certains n'aient plus de carte à jouer.

Pour prendre le pli : Le joueur ayant joué la carte la plus forte prend le pli et le met devant lui.

Prendre la main : Le preneur d'un pli entame pour le tour suivant. Cette procédure se continue jusqu'à ce que toutes les cartes aient été jouées.

Suivre : Le joueur qui entame peut jouer n'importe quelle couleur. Les autres doivent toujours suivre (jouer une carte de la même couleur s'ils en ont une). Si un joueur n'a pas la couleur demandée, il joue n'importe quelle autre carte. Le pli est emporté par la carte la plus forte dans la couleur entamée.

L'atout : Dans ce jeu, le trèfle est atout. Si un joueur n'a pas de carte de la couleur entamée, il peut jouer un pique. Ceci s'appelle « couper ». La carte de pique la plus forte jouée prend le pli.

La fin de la partie : La partie se termine quand toutes les cartes données ont été jouées. On compte alors le nombre de plis que chacun a fait et on le note sur un papier.

Feuille d'instructions n° 3

Cinq as, un jeu facile à apprendre et à jouer

Les cartes : Le jeu se joue avec vingt-huit cartes, de l'as au sept de chaque couleur. L'as est la carte la plus forte.

Les joueurs : Il y a de quatre à six joueurs par table.

La donne : Un joueur bat les cartes et les donne une à la fois. Chaque joueur recevra de quatre à sept cartes, selon le nombre de joueurs.

Le début : Le joueur à gauche du donneur joue la première carte. Les autres joueurs jouent successivement une carte. L'ensemble des cartes jouées constitue un pli. Au dernier pli, il est possible que certains n'aient plus de carte à jouer.

Pour prendre le pli : Le joueur ayant joué la carte la plus forte prend le pli et le met devant lui.

Prendre la main : Le preneur d'un pli entame pour le tour suivant. Cette procédure se continue jusqu'à ce que toutes les cartes aient été jouées.

Suivre : Le joueur qui entame peut jouer n'importe quelle couleur. Les autres doivent toujours suivre (jouer une carte de la même couleur s'ils en ont une). Si un joueur n'a pas la couleur demandée, il joue n'importe quelle autre carte. Le pli est emporté par la carte la plus forte dans la couleur entamée.

L'atout : Dans ce jeu, le pique est atout. Si un joueur n'a pas de carte de la couleur entamée, il peut jouer un pique. Ceci s'appelle « couper ». La carte de pique la plus forte jouée prend le pli.

La fin de la partie : La partie se termine quand toutes les cartes données ont été jouées. On compte alors le nombre de plis que chacun a fait et on le note sur un papier.

Feuille d'instructions n° 4

Cinq as, un jeu facile à apprendre et à jouer

Les cartes : Le jeu se joue avec vingt-huit cartes, de l'as au sept de chaque couleur. L'as est la carte la plus forte.

Les joueurs : Il y a de quatre à six joueurs par table.

La donne : Un joueur bat les cartes et les donne une à la fois. Chaque joueur recevra de quatre à sept cartes, selon le nombre de joueurs.

Le début : Le joueur à gauche du donneur joue la première carte. Les autres joueurs jouent successivement une carte. L'ensemble des cartes jouées constitue un pli. Au dernier pli, il est possible que certains n'aient plus de carte à jouer.

Pour prendre le pli : Le joueur ayant joué la carte la plus forte prend le pli et le met devant lui.

Prendre la main : Le preneur d'un pli entame pour le tour suivant. Cette procédure se continue jusqu'à ce que toutes les cartes aient été jouées.

Suivre : Le joueur qui entame peut jouer n'importe quelle couleur. Les autres doivent toujours suivre (jouer une carte de la même couleur s'ils en ont une). Si un joueur n'a pas la couleur demandée, il joue n'importe quelle autre carte. Le pli est emporté par la carte la plus forte dans la couleur entamée.

L'atout : Dans ce jeu, le trèfle est atout. Si un joueur n'a pas de carte de la couleur entamée, il peut jouer un pique. Ceci s'appelle « couper ». La carte de pique la plus forte jouée prend le pli.

La fin de la partie : La partie se termine quand toutes les cartes données ont été jouées. On compte alors le nombre de plis que chacun a fait et on le note sur un papier.

ANALYSE

En sous-groupe, répondez aux questions suivantes. Désignez un secrétaire pour noter les réflexions du groupe et transmettez-les lors de la mise en commun.

- Chacun raconte brièvement quel a été son itinéraire dans le jeu : s'il a gagné ou perdu, s'il a dû changer de table ou s'il est resté au même endroit ainsi que les événements marquants du jeu...
- Chacun exprime les différents sentiments ou les émotions éventuelles qu'il a ressentis au cours du jeu : amusement, énervement, révolte, incompréhension...
- Chacun exprime comment il a perçu les autres joueurs.
- Comment avec des règles différentes a-t-on réussi à continuer à jouer ? Comment s'est-on plus ou moins « mis d'accord » ? Qu'est-ce qui a permis d'imposer une règle ? La force, la négociation, l'indifférence ?
- Voyez-vous un lien entre cet exercice et votre expérience de la communication entre personnes d'origines différentes ?

FICHES 20 : Sur mon île

Stimulus / FACTEURS CULTURELS :

Ce petit jeu nous invite à **rêver éveillé en inventant une histoire qui nous met en scène dans un contexte imaginaire**. Pour amorcer notre récit, on répond aux questions suivantes avec le plus de détails possible et en notant tous les états d'âme et sentiments qu'on pourrait ressentir.

- **Si je faisais naufrage en pleine mer, comment survivrais-je ?**
- **À quoi ressemblerait l'île sur laquelle j'échouerais ? Où serait-elle située ?**
- **Y a-t-il des éléments du bateau qui auraient échoué avec moi ou qui réapparaîtraient plus tard ?**
- **Comment me construirais-je un abri? Et à quel endroit de l'île ?**
- **Comment et de quoi me nourrirais-je ?**
- **Y aurait-il des habitants ou des visiteurs? Ennemis ou alliés ?**
- **Combien de temps y passerais-je et comment serais-je rescapée ?**
- **À mon retour, comment réagiraient mes proches ? Comment se passerait ma réintégration sociale ?**

On peut **choisir un autre thème**, en autant qu'il nous permette de rencontrer des obstacles, nous force à trouver des solutions et donne matière à toutes sortes de rebondissements.

D'autres idées : si, à l'aide d'une machine à remonter le temps, j'arrivais en l'an... Si je me transformais en oiseau...

FICHES 21/A : Gagnez autant que vous pouvez

Freins / FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX :

Il y a 2 objectifs à cet exercice :

- Explorer l'impact de la confiance et de la trahison sur la communication
- Souligner l'importance de la coopération pour atteindre des objectifs de groupe

Temps estimé : 1h

Matériel :

- Une feuille (ou une projection) sur lequel est rappelé le nom du jeu « Gagnez autant que vous pouvez »
- Une feuille de pointage des choix pour chaque équipe
- De quoi écrire (papiers & crayons)

Mise en place :

Le groupe est **divisé en sous-groupes**, de préférence des groupes de 4 (mais la taille des sous-groupes peut être adaptée). L'activité doit avoir lieu dans une pièce suffisamment grande pour que les sous-groupes puissent être **assez éloignés les uns des autres** pour discuter en toute confidentialité, et en même temps, suffisamment proche quant il s'agira de faire la mise en commun entre groupe. Chaque sous-groupe reçoit **une feuille de pointage des choix (ci-joint)**.

Si le groupe est suffisamment grand, vous pouvez le diviser en plusieurs groupes conséquents dans lesquels vous diviserez des sous-groupes. (Il faut ainsi avoir une pièce assez grande également).

FICHES 21/B : Gagnez autant que vous pouvez

Freins / FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX :

Les instructions aux participants :

L'animateur peut les lire à voix haute ou bien chaque participant peut en prendre connaissance seul. L'important est de s'assurer que tous les participants ont bien compris les règles avant de démarrer.

- Le titre de cette activité est « Gagnez autant que vous pouvez ! ». Il est important de le rappeler régulièrement aux participants pour qu'ils le gardent en tête. A chaque début de tour par exemple. S'ils venaient à demander si le « vous » se réfère à chaque sous-groupe ou bien au groupe dans son intégralité, répondez-leur simplement par le nom de l'activité « Gagnez autant que vous pouvez ».
- Assurez-vous que chaque participant sait dans quel sous-groupe il se trouve et qui sont ses partenaires.

Il y a 3 règles clés que les participants doivent garder en tête (et que vous devez leur rappeler dès que nécessaire) :

- **Vous ne devez pas échanger avec les autres sous-groupes** à moins d'en avoir reçu la consigne spécifique. Cette interdiction vaut aussi bien pour la communication verbale que non-verbale
- Chaque sous-groupe doit se mettre d'accord sur **un seul et même choix** pour l'ensemble du groupe.
- Vous devez veiller à ce que **les membres des autres sous-groupes ne connaissent pas le choix de votre propre sous-groupe** tant que vous n'avez pas reçu l'ordre de le révéler.

La mise en place :

- Avant de commencer, chaque sous-groupe **prend connaissance des règles de comptage des points** (2-3min max) et s'assure de les avoir comprises.
- L'activité comprend **10 tours**. Tous les tours ne se dérouleront pas de la même manière mais tout sera expliqué avant chaque tour.
- A chaque tour, il y a aura une règle simple, celle, pour **chaque sous-groupe de choisir à l'unanimité des membres de ce sous-groupe entre X et Y**. Seule la manière de choisir pourra différer selon les tours et les règles énoncées.

FICHES 21/C : Gagnez autant que vous pouvez

Freins / FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX :

Conduite de l'activité :

Tour 1 :

a- Prenez **2 minutes pour discuter de votre choix avec votre groupe**. [En tant qu'animateur veillez à ce que chaque sous-groupe ne discute qu'avec ses partenaires et gérez le temps. Vous pouvez laisser un petit laps de temps en plus si besoin, mais il faut veillez à ce qu'il n'y ait pas trop de temps d'attente]

b- Fin de la discussion et du temps imparti ! Après un décompte de 3, chaque sous-groupe révèle son choix entre X et Y. [Rappelez aux participants qu'ils ne peuvent communiquer qu'avec leur propre sous-groupe, quand bien même des réactions se feraient entendre pendant la révélation]

c- Chaque groupe prend le temps de **remplir sa feuille de pointage** en entourant son choix entre X et Y, le choix des autres sous-groupes, les gains (selon le décompte imposé), et le résultat final.

Les tours 2, 3 et 4 se passent de la même manière que le tour 1

Le tour 5 est un tour bonus, les gains de ce tour sont multipliés par 3 :

- Avant de discuter en sous-groupe, **chaque sous-groupe va envoyer un émissaire** en charge d'aller discuter du choix à faire pour ce tour, avec les autres émissaires des autres sous-groupes.
- Ensuite **chaque émissaire retourne dans son groupe et chaque groupe discute de son choix de X et de Y.**
- Fin de la discussion. S'assurer que chaque groupe est prêt à révéler son vote. Faire le décompte. **Chaque groupe révèle son choix.**
- Prendre 1 min pour **remplir le tableau des scores** comme dans les tours précédents

Les tours 6 et 7 se déroulent comme les tours de 1 à 4.

Le tour 8 se déroule comme le tour 5 mais le score est multiplié par 5.

Le tour 9 se déroulent comme les tours 1, 2, 3, 4, 6 & 7

Le tour 10 se déroule comme les tour 5 et 8, mais le score est multiplié par 10.

L'animateur fait calculer au groupe le score final. Si chaque groupe a choisi Y à tous les tours, ils peuvent atteindre un score de 100.

FICHES 21/D : Gagnez autant que vous pouvez

Freins / FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX :

Conclusion de l'activité : Une fois les scores calculés, l'animateur ouvre la discussion sur le processus de l'activité. Les points clés suivants doivent être mis en évidence :

- Est-ce que le « vous » dans « Gagnez autant que vous pouvez » signifie « vous » en tant que sous-groupe ou bien en temps que groupe entier ?
- Les effets de la compétition et de la collaboration sont à prendre en considération dans une organisation
- Comment se situe le score net du groupe total par rapport au score de 100 possible ?
- Comment pouvez-vous relier cette expérience à d'autres situations de groupe dans votre structure ?
- S'il reste du temps, l'animateur peut engager une discussion sur les concepts de stratégies gagnant-perdant, perdant-perdant et gagnant-gagnant.

Quel est le but de cette activité ?

A travers cette activité concurrentielle, **les participants devront faire face à une série de tours et de situations où ils vont avoir besoin de prendre des décisions de groupes** et d'atteindre un consensus sur des actions qui impacteront leur résultat final. Dans d'autres cas, ils devront négocier **la stratégie en collaboration** avec les autres sous-groupes tout en s'assurant que leur propre sous-groupe gagne, ce qui les forcera parfois à prendre des décisions difficiles. Il faudra en effet choisir entre l'accord passé avec les autres groupes (**la collaboration**) ou bien pour faire passer l'intérêt de leurs sous-groupes en premier (**la compétition**), ce qui pourrait faire naître des conflits entre les différents sous-groupes qui devront être résolus tout au long de l'activité.

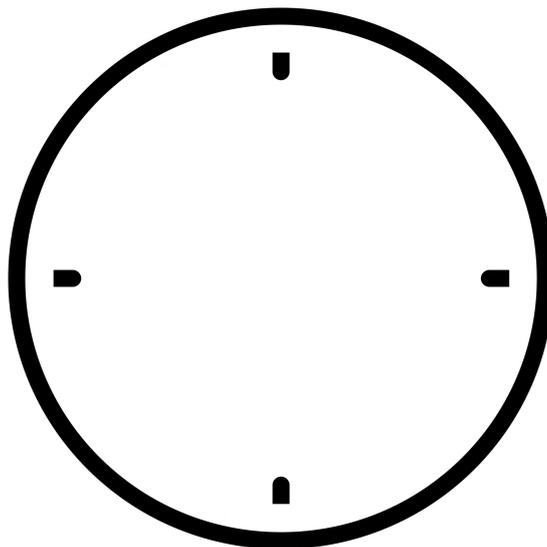
FICHES 22 : Le temps pour une horloge

Freins / FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX :

Sans temps libre, il est difficile de s'intéresser aux choses, d'être curieux ou créatif. En se promenant, en prenant un bain, en faisant un tour à la salle de sport, en mitonnant un petit plat ou allant boire un verre avec des amis, nous permettons à notre esprit et à notre corps de prendre de la distance avec notre travail. Ce recul et cette détente sont nécessaires pour être pleinement créatif.

L'exercice se déroule en 2 phases :

- Dans un premier temps, il s'agit de donner aux participants une feuille sur laquelle est dessiné un cercle et 4 traits qui représentent le temps. Les participants ont **1 minute**, top chrono, pour y dessiner ce qu'ils souhaitent
- Dans un second temps, il s'agit de donner le même dessin aux participants, avec la même consigne mais cette fois-ci en leur laissant **7 minutes**.



Le but de cette activité est de constater combien le temps libre est précieux et nécessaire à l'imagination et à la créativité.

FICHES 23 : Vive le temps perdu

Stimulus / FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX :

Il vous arrive sans doute de vous plaindre de ne pas avoir assez de temps pour faire tout un tas de choses ?

Appeler des vieux amis, apprendre sur un sujet, faire du rangement, trier vos photos, écrire vos mémoires...

- **Listez ici**, tout ce que vous aimeriez faire et que vous avez la sensation de ne jamais avoir le temps de faire. **Et savourez d'avoir enfin le temps !**

1

2

3

4

5

6

FICHES 24 : Quelle est la diagonale ?

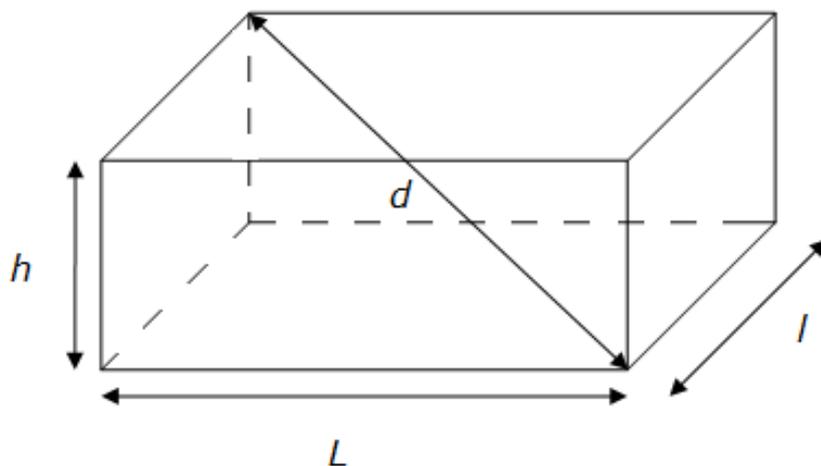
Freins / FACTEURS DE COMPÉTENCES

Présenter une boîte (un paquet de gâteaux est parfait pour l'illustration) aux participants.

Demandez-leur **de quelle manière ils vont s'y prendre** pour trouver la longueur "d" de la diagonale de de cette boîte. (Voir schéma ci-contre)

On leur précise qu'**ils ont à disposition tout...mais vraiment tout le matériel qu'ils souhaitent...**de la scie au téléphone. En passant par règle, calculatrice, table...

Laissez leur 5 minutes de réflexion.



Faites un tour de table des réponses. Quelques idées parmi les suivantes devraient émerger :

- **Découper la boîte**
- **Faire un calcul mathématique**
- **Appeler le fabricant**
- **Mesurer à l'extérieur**

Si vous n'avez pas trouver vous-même la réponse, en voici une surprenante.

Posez le paquet de gâteaux (ou la boîte) dans un coin d'une table. Marquez la longueur du paquet avec votre doigt, puis décaler le paquet, linéairement, de sa propre longueur. Maintenant, il vous suffit de mesurer la diagonale en partant de l'angle de la table en remontant vers l'angle opposé du paquet. C'est comme si vous matérialisiez le paquet dans l'espace. <https://www.youtube.com/watch?v=4-3DRa4i8k&t=191s> (Cette petite vidéo, entre 1'30 et 2'30 devrait vous aider à mieux visualiser)

FICHES 25 : Construction en Lego

Stimulus / FACTEURS DE COMPÉTENCES

Pour : la communication en équipe

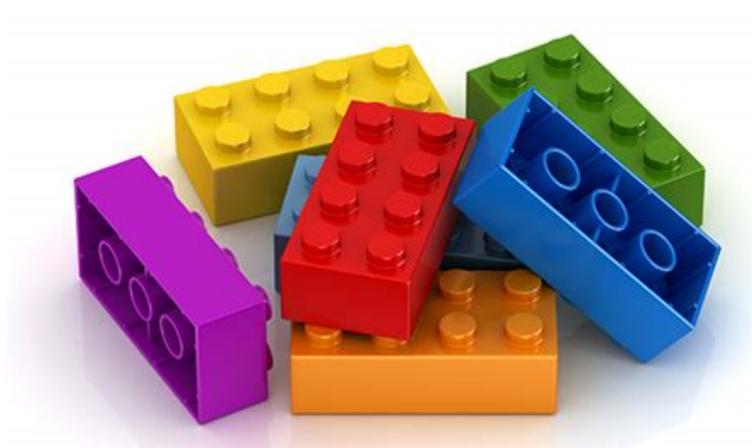
Ce dont vous aurez besoin : des pièces de Lego.

Instructions :

- Répartissez les participants en **petites équipes d'au moins deux personnes**.
- Désignez **une personne qui n'appartient à aucune équipe** et qui doit construire une structure aléatoire avec des pièces de Lego en moins de dix minutes.
- Les équipes doivent ensuite **créer une réplique exacte de la structure** (en respectant la taille et la couleur) en moins de 15 minutes.
- Mais attention, **un seul membre de chaque équipe a le droit de regarder la structure originale**.
- Cette personne doit **trouver un moyen d'indiquer la taille, la couleur et la forme de la structure originale à son équipe**, laquelle n'a aucune idée de ce à quoi elle ressemble.

Si vous estimez que c'est trop facile, **ajoutez une consigne qui dit que la personne qui a pu voir la structure originale** n'a pas le droit de toucher la structure qui est construite par son équipe.

Cette activité met l'accent sur l'importance de la communication au sein d'une équipe.



FICHES 26 : Mes aptitudes

Stimulus / FACTEURS DE COMPÉTENCES

Réfléchir quelques minutes sur ce qui freine votre imagination en faisant le test suivant.

Remplissez les cases en utilisant: **3 = très bon 2 = bon 1 = moyen 0 = mauvais**

Puis demandez à une personne qui vous connaît bien de remplir la même grille en vous notant, vous. Ensuite, comparez les notes que vous vous êtes attribuées.

- **Mon aptitude à écouter les autres.**
- **Mon aptitude à accueillir les idées des autres.**
- **Mon aptitude travailler en groupe.**
- **Mon aptitude à m'efforcer de comprendre ce qui est nouveau.**
- **Mon aptitude à sortir des sentiers battus.**
- **Mon aptitude à dire tout ce que j'ai envie de dire.**
- **Mon aptitude à ne pas continuellement mettre en avant mon expérience, mes connaissances.**
- **Mon aptitude à inventer des histoires pour les enfants.**
- **Mon aptitude à exposer clairement un problème à des gens qui ne connaissent rien à la question.**
- **Mon aptitude à ne jamais m'ennuyer.**
- **Mon aptitude à ne pas me décourager quand « ça ne vient pas »**
- **Mon aptitude à me passionner pour les activités nouvelles.**
- **Mon aptitude à prendre les choses avec humour.**
- **Mon aptitude à m'exprimer corporellement (mime)**
- **Mon aptitude à m'exprimer graphiquement (dessin)**

TOTAL :