

## Forme de jeu «Résoudre des problèmes sous la pression»

Video (<https://www.youtube.com/embed//7e6-x3yJhxg>)

### Durée

8 à 10 minutes

### Matériel

–

### Action

On constitue au moins deux groupes de même taille. Le moniteur nomme un certain nombre de parties du corps pouvant toucher le sol (par ex. 3 mains, 4 pieds, 2 genoux, 1 coude, etc.). Au signal donné par le moniteur, les jeunes essaient d'accomplir la mission donnée et de réaliser une figure au plus vite. Le premier groupe qui parvient à rester en position au moins cinq secondes gagne.

## Favoriser les compétences psychosociales: Capacité à résoudre des problèmes

### Etape 1 – Observation (perception)

- Pour quelle stratégie avez-vous opté ?
- Comment avez-vous procédé ? De manière méthodique en analysant le problème, en cherchant plusieurs solutions, en pesant le pour et le contre ou de manière empirique en testant directement ?
- Avez-vous eu recours à d'autres ressources, par ex. aux murs de la salle ?

### Etape 2 – Evaluation (discussion)

- Quelle stratégie a porté ses fruits, et pour quelles raisons ?

### Etape 3 – Conseil (autre action possible)

- Quels parallèles peut-on faire entre cet exercice et les stratégies de résolution de problèmes au quotidien ?
- Imaginez que vous devez résoudre un problème sous la pression. Qu'est-ce qui peut vous aider à trouver de bonnes solutions malgré tout ?

#### **Etape 4 – Accompagnement (application)**

- Le moniteur vérifie si l'exercice a permis aux jeunes de trouver plus facilement des solutions à des problèmes sous la pression. Le cas échéant, il attire une nouvelle fois leur attention sur ce point.

#### **Etape 5 – Retour à l'étape 1**

Pour de plus amples informations: <https://www.coolandclean.ch>