MÉTHODE · INTERMÉDIAIRE

Bâton d'hélium

Le bâton d'hélium : un groupe doit poser au sol un tube léger posé sur ses index, et le tube monte. 30 à 45 minutes, dont au moins un tiers de débrief assis.

Durée : 30 min à 45 min

Participants : 6 à 30 personnes

Facilitateurs : 1 pour 20 à 30 personnes, un bâton par groupe de 8 à 14

Niveau : Intermédiaire

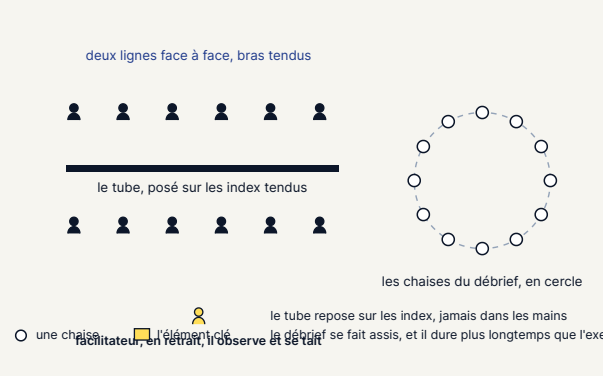
Format : présentiel

Matériel : un tube léger et un peu souple par groupe (tuteur de jardin, canne fine, tube PVC de petit diamètre), de la place pour deux lignes face à face, des chaises en cercle pour le débrief, les questions de débrief écrites à l'avance

QUAND NE PAS L'UTILISER

- c'est l'ouverture de la journée et vous voulez en faire l'inclusion
- l'équipe est en conflit ouvert ou en forte défiance
- vous n'avez pas le temps de débriefer
- le groupe attend des réponses concrètes sur un sujet précis
- une personne ne peut pas tenir les bras tendus plusieurs minutes

Votre question unique : _____



Comment ça marche · PDF A4 · PNG

Fiche de salle : en bref, déroulé, ce que vous dites, pièges. Préparation, questions fréquentes et adaptations : version complète en ligne, adresse en pied de page.

Le déroulé du bâton d'hélium, minute par minute

Ce déroulé est calé sur 12 personnes, un seul tube, un facilitateur, 45 minutes. L'exercice occupe une vingtaine de minutes, le débrief le reste. Adaptez les durées, pas la part du débrief.

TEMPS	CE QUI SE PASSE	CE QUE FAIT LE FACILITATEUR
0 à 3 min	Cadre : l'objectif (poser le tube au sol, ensemble) et la règle (chaque index reste dessous, sinon on repart du haut)	Annonce l'objectif sans dire la difficulté, précise que ça peut prendre du temps et que c'est normal
3 à 5 min	Installation : deux lignes face à face, bras tendus, index pointés	Pose le tube sur les index à hauteur de poitrine, vérifie que chaque doigt touche
5 à 8 min	Premier essai : le tube monte	Laisse l'échec arriver, ne dit rien
8 à 11 min	Agacement : tout le monde parle en même temps, personne ne s'écoute	Observe qui prend la main, qui signale, qui se tait, et le note sans corriger
11 à 13 min	Pause concertation : deux minutes pour une façon de faire, sans tenir le tube	Reprend le tube, lance le chronomètre, ne donne aucune piste
13 à 21 min	Nouveaux essais, jusqu'à la réussite	Rappelle la règle si un doigt décroche, se tait sur la méthode
21 à 23 min	Retour au calme : on pose le tube, on s'assoit en cercle	Installe le cercle, laisse retomber les rires
23 à 41 min	Débrief assis : le sens, le processus, puis ce que chacun en retient	Pose les questions préparées, creuse le processus, ne désigne personne
41 à 45 min	Transposition : une règle simple à essayer dès la prochaine réunion	Fait formuler une seule règle, l'écrit, dit quand on la regardera

Ce que vous dites en salle, pendant le bâton d'hélium

Une proposition de consignes, phase par phase. Dites-les avec vos mots : ce qui compte, c'est l'ordre, et ce qu'elles interdisent. Pendant les essais, vous parlez le moins possible : votre silence fait partie de l'exercice.

Au cadre. « On va poser ce bâton au sol, tous ensemble. Une seule règle : chaque index reste en contact dessous, tout le temps. Si un doigt décroche, on repart du haut. Ça peut prendre du temps, et c'est normal. »

À l'installation. « Deux lignes, face à face. Bras tendus, index pointés, à hauteur de poitrine. Je pose le bâton. Vérifiez que votre doigt le touche. »

Au premier essai. « Allez-y. À partir de maintenant, je ne dis plus rien. »

À la pause. « Stop, on pose le bâton. Vous avez deux minutes pour vous mettre d'accord sur une façon de faire. Je ne donne aucune piste. »

Aux nouveaux essais. « Même règle. Un doigt qui décroche, on repart du haut. »

Au débrief. « On s'assoit. Que s'est-il passé dans les toutes premières secondes ? Qui a proposé de ralentir, et qu'est-ce que le groupe en a fait ? On ne cherche pas qui a raté. On regarde comment on s'y est pris. »

À la transposition. « Où retrouvez-vous ce qui vient de se passer, dans votre travail ? Une règle à essayer dès la prochaine réunion. Une seule. Et on se donne une date pour voir si elle a tenu. »

Quand ça dérape. Si quelqu'un désigne un coupable : « Tout le monde poussait. On parle de ce que le groupe a fait, pas d'une personne. » Si deux groupes se mettent à faire la course : « Ce n'est pas une course. On regarde votre bâton, pas celui d'à côté. »

Les pièges du bâton d'hélium, vus en vrai

Souffler la solution. Au troisième essai raté, le facilitateur n'y tient plus : « et si une seule personne donnait le rythme ? ». Le tube descend, et le groupe n'a rien appris, sinon qu'il fallait attendre la réponse de l'animateur. Votre silence fait partie du dispositif : c'est lui qui oblige le groupe à se réguler seul.

Sauter le débrief. Le tube est descendu, tout le monde rit, c'est l'heure du café, on enchaîne. L'exercice vient de devenir une récréation, et l'essentiel de sa valeur est parti. Si le débrief doit sauter, c'est l'exercice qu'il fallait sauter.

En faire une course. Deux groupes, deux tubes, et un facilitateur qui annonce « le premier qui pose a gagné ». Les groupes accélèrent, c'est-à-dire qu'ils font exactement ce qui fait monter le tube, et le débrief tourne autour de qui a gagné. La cohésion ne se mesure pas au chronomètre.

Le débrief qui cherche un coupable. « C'est toi qui poussais. » Le débrief devient la recherche de celui dont le doigt montait. Or tout le monde poussait : c'est le principe même de l'exercice. Ramenez le groupe au processus, ce que le groupe a fait, pas ce qu'une personne a fait.

L'exercice à la place de l'inclusion. En ouverture de séminaire, le tube remplace le tour d'inclusion parce qu'il est « plus dynamique ». À 10 h, vous savez que le groupe sait poser un bâton. Vous ne savez pas qui est venu à reculons, ni où chacun en est sur le sujet du jour. Faites les deux, dans cet ordre, ou seulement l'inclusion.

© 2026 Insuffle