

Cohésion des groupes



Le Livret

La cohésion est la force qui permet aux membres de rester ensemble, liés, de faire face aux forces de déliaison du groupe.

Larousse internet :

- « Propriété d'un ensemble dont toutes les parties sont solidaires ; solidarité : La cohésion des différentes parties d'un État.
- Caractère d'une pensée, d'un exposé, etc., dont toutes les parties sont liées logiquement les unes aux autres : La cohésion d'un récit.
- Ensemble des forces développées à l'intérieur d'un film d'adhésif sec, qui assurent son intégrité par maintien entre elles de ses particules.
- Résistance au cisaillement d'un échantillon de sol en l'absence de contrainte normale. »

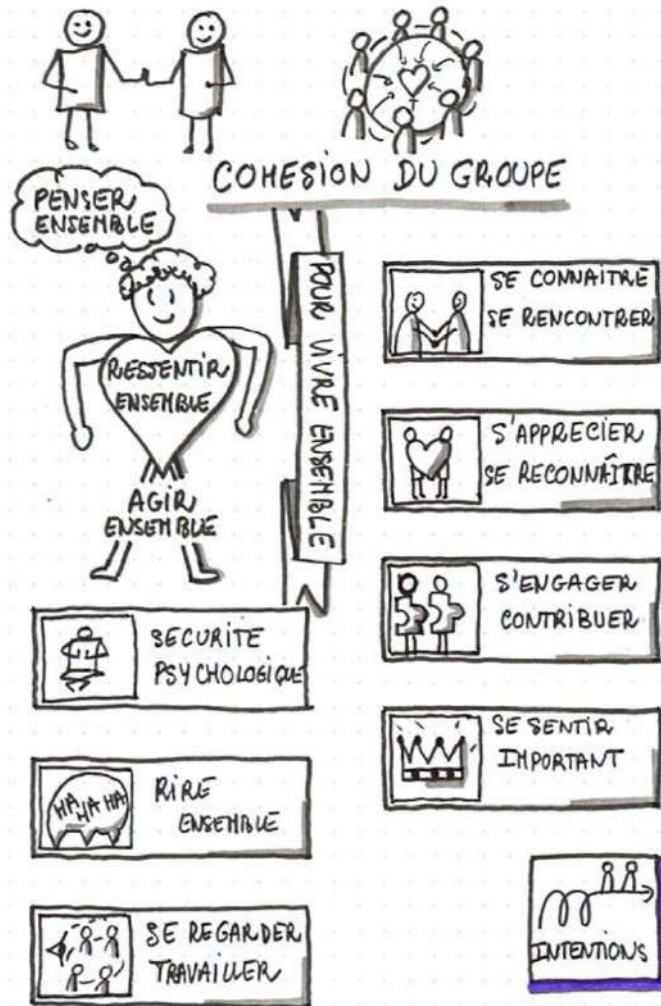
Il est possible pour développer la cohésion au sein d'une équipe de « travailler » sur les domaines suivants :

- Confiance, solidarité,
- Connaissance des autres membres
- Reconnaissance des spécificités de chacun / ce que chacun peut apporter au groupe
- Valoriser l'ensemble des membres
- Reconnaissance de chacun (qualités, forces, gratitude)
- Proximité relationnelle (valeurs, émotions, histoires de vie, vécus au sein du groupe)
- Faire ensemble pour comprendre les compétences et les limites de chacun

En facilitation on peut donc :

- Réfléchir ensemble à ce qu'est la cohésion (partage de représentations),
- Identifier les points améliorant ou rendant difficile la cohésion (diagnostic)
- Identifier des pistes de progrès avec la créativité
- Prioriser et programmer la réalisation des actions.
- Faire vivre des séquences d'ateliers renforçant la cohésion et prendre du recul sur ce qui se passe (feedback).

La cohésion des groupes



- ▶ PAROLE EN CERCLE
- ▶ PARTAGE DES VALEURS
- ▶ CARTES FORCES
- ▶ SUPER POUVOIR
- ▶ KUDO BOX
- ▶ LE FACTEUR - L'ASSIETTE DANS LE DOS
- ▶ CHAPEAU ROUGE
- ▶ KIPS ET GRATOUILLES
- ▶ ARBRE DE VIE - FORÊT DE VIE
- ▶ CADRE DE CONFIANCE
- ▶ ICE BREAKERS
- ▶ DEBRIEFS - FEED BACK
- ▶ FEED BACK DOOR
- ▶ RETROSPECTIVES



Faciliter la connaissance des autres membres

Pour développer la cohésion, aller vers l'intimité et la proximité relationnelle.
Tenir compte de la maturité du groupe, de sa culture.

Des séquences pour se présenter, se découvrir

Le Web humain

- ★ **Intention** : Mettre en évidence et matérialiser les liens entre les personnes, qu'ils soient directs ou indirects.
- ★ **Consignes** : inviter les personnes à se mettre en cercle. Le facilitateur a une pelote de laine ou de la ficelle. Il demande aux participants qui souhaite commencer l'exercice.
Le membre qui commence tient le bout de laine. Le facilitateur l'invite à donner la pelote de laine à une autre personne et à expliquer les liens qui les unissent, qu'ils soient personnels ou professionnels. La personne qui a reçu la ficelle recommence de préférence avec une autre personne.
L'exercice se termine lorsque tous les liens sont matérialisés par la ficelle.
- ★ **Points de vigilance** : cet icebreaker convient aux équipes qui ont des liens directs ou indirects entre eux. Il est parfaitement adapté lors d'ateliers réunissant des membres d'une même organisation provenant de différents services. Il ne convient pas lors d'un démarrage de groupe où personne ne se connaît.
Si un participant n'a pas de lien avec un autre membre, lui demander en fonction de ce qu'il a entendu avec qui il souhaite développer des liens.

Picasso in the Box

★ **Intention** : Avoir une présentation « décalée », permettre les présentations individuelles au sein du groupe. Cet exercice développe aussi l'attention à l'autre.
Très efficace dans les équipes constituées.

★ **Consignes** : Inviter les participants à se mettre en binôme (aller vers une personne que nous connaissons, ou que nous ne connaissons pas). Chacun reçoit un sac en papier, un feutre de couleur et une feuille A4. Le facilitateur demande aux participants de placer la feuille dans le sac.

« Vous allez dessiner le portrait de la personne pendant qu'elle parle de ses qualités et de ce qu'elle aime dans la vie. Vous devez dessiner sans lever la main, sans la quitter des yeux, et sans regarder dans le sac ».

La durée est de 2 fois 3 mn.

Ensuite, chaque membre présente son binôme et montre le portrait qu'il a réalisé au groupe, sans l'avoir regardé au préalable.

Le facilitateur affiche ensuite les portraits au mur avec le prénom du participant écrit sous le portrait. Le facilitateur insistera sur la présentation positive (qualités) de son binôme.

★ **Points de vigilance** :

- Ce type de présentation ne convient pas dans toutes les cultures d'organisations et certaines personnes peuvent mal accepter d'être présentée à partir d'un dessin qui souvent...ne ressemble strictement à rien...
- Cet exercice demande de la concentration car il s'agit de dessiner tout en écoutant.



L'inventaire à la Prévert

- ✦ **Intention** : il s'agit de se présenter de façon décalée qui invite à parler de soi d'une manière différente et amusante.
- ✦ **Préparation** : Le facilitateur aura au préalable préparer son questionnaire imprimé sur des feuilles A4 (une feuille par participant) ainsi qu'un espace au mur pour afficher l'ensemble des questionnaires.
- ✦ **Consignes** : « *Vous avez 10 mn pour remplir votre questionnaire.
Maintenant, je vous invite à présenter vos réponses devant le groupe avant de le coller sur le mur.* »

Les types de questions possibles :

- Mon gros mot préféré
 - La phrase que je déteste le plus
 - Le livre (ou l'objet) que j'emporterais sur une île déserte.
 - Ce que j'aime le plus faire,
 - Ce que je déteste le plus faire
 - Mon surnom, etc.
- ✦ **Points de vigilance** :
- Choisir des questions qui conviennent à la culture de l'organisation.
 - Tenir le temps de passage de chaque membre (1,30 mn à 2 mn par personne maxi), surtout si le groupe est important (Plus de 15 personnes).

La présentation à partir d'un objet

Demander aux participants dans les jours qui précèdent l'atelier d'amener un objet qui est important pour eux.

- ★ **Intention** : Développer la proximité relationnelle entre les membres. Se mettre en binôme est beaucoup plus confortable car cela crée une atmosphère plus intime pour vraiment parler de soi.
- ★ **Consignes** : « *Je vous propose de vous mettre en binôme et de présenter pendant 6 mn (3 mn chacun) l'objet que vous avez amené, en quoi cet objet est important pour vous, qu'est-ce qu'il représente à vos yeux.* »
- ★ **Point de vigilance** : Être le gardien du temps (compter environ 5 mn par présentation, soit 10 mn de conversation).

A la fin de l'exercice, vous pouvez demander aux participants un feedback sur leur vécu

Les questions de la ligue des optimistes

Ce jeu de cartes édité par la ligue des optimistes propose une série de questions permettant la connaissance des autres. Les questions s'inspirent de la psychologie positive et sont centrées sur le terme de l'optimisme

3 niveaux de questions en termes de proximité relationnelle :

- Vert : faible
- Jaune : moyen
- Rose : fort
- ★ **Consignes** : inviter les participants à se mettre en cercle. Plusieurs consignes sont possibles :
 - Chacun tire une carte et y répond
 - Le groupe tire une seule carte et tout le monde répond à la même question.
- ★ **Points de vigilance** :
 - Il n'y a pas d'obligation à répondre et chacun choisit le niveau d'engagement de sa réponse.
 - Il n'y a pas de feedback des autres participants.



Le pitch de soi

- ★ **Intention** Se présenter sous un format de pitch en se positionnant comme le « produit à vendre » pour :
 - Mettre en valeur ses spécificités,
 - Parler de valeur ajoutée et éléments différenciants.
- ★ **Consignes** : le facilitateur aura préalablement préparé le format du pitch sur une feuille de paper board.

Temps 1 : préparer le pitch.

Vous allez vous présenter en 2 mn maximum sous format de pitch. Pour cela, vous avez 5 mn pour préparer votre pitch sous le format présenté. Pour cela, vous invite à :

- *Lister vos spécificités, votre qualité première, celle que les autres remarquent en premier chez vous.*
- *Ce que cette qualité, ce talent permet de faire, en quoi c'est un bénéfice.*
- *Préparez ensuite le pitch sur une feuille A4.*

Temps 2 : présenter son pitch.

Le facilitateur invite chacun des participants à se présenter à partir de son pitch.

La chenille des questions

- ★ **Intention** : Permettre aux participants de faire connaissance dans un laps de temps très court. Inciter les personnes à aller à l'essentiel dans la recherche de question à poser et dans la réponse donnée.
- ★ **Consignes** : mettre les participants en face à face sur deux lignes. Chaque personne ne peut poser qu'une seule question et son binôme a une minute pour y répondre, puis on change les rôles. Au bout des deux minutes d'échange, un rang se décale et on recommence.
- ★ **Point de vigilance** : le facilitateur doit imprimer le rythme rapide tout au long de l'exercice.

Le format pitch :

Pour ...**public concerné**

Qui souhaite ...**formulation des besoins**

Mon produit est... **nom du produit**

Qui...**bénéfice majeur, utilité du produit**

A la différence de ... **pratique actuelle**

Il permet de...**éléments différenciants**

✎ Utiliser les supports d'image (Photolangage[®] est une marque déposée ;-)

- ✦ **Intentions :** Inviter les participants à se présenter de manière différente d'une présentation sociale et donner des éléments sur leur relation aux groupes
- ✦ **Consignes :** Le facilitateur aura étalé les cartes au sol, face visible (pour que chacun puisse accéder à toutes les cartes) ou sur une grande table.
 - Comment je me vois comme personne faisant partie d'une équipe, d'une organisation
 - Toute autre question permettant l'émergence d'informations facilitant la cohésion d'un groupe.
- ✦ **Supports d'images possibles**
Cartes figuratives : Christophe Deniau, Florilège, les filles du Baobab, Iris
- ✦ **Points de vigilance :**
Selon les groupes, les temps de parole peuvent être plus ou moins longs, l'expression d'un groupe de 8 à 10 personnes peut durer 30 à 45 mn.
Selon la taille du groupe et l'intention du facilitateur, il peut être souhaitable de mettre les personnes en sous-groupes de 3 à 5.
- ✦ **Variante :**
La photo est tirée au sort au sein du jeu, chacun s'exprime sur la thématique avec une photo qu'il n'a pas choisie ; qu'est-ce que cette image dit de moi et de ma relation au groupe.



Les cartes HEX®

Ce jeu de cartes repose sur la recherche en psychologie positive et permet d'associer des mots, des symboles favorisant l'élaboration d'un récit personnel et collectif. Le format des images (hexagonal) permet de rattacher les images les unes aux autres et facilite ainsi l'élaboration d'un récit collectif à partir de chaque histoire.

En cohésion de groupe, on peut utiliser les cartes Hex® de plusieurs manières :

- Se présenter et permettre l'élaboration d'une image du groupe.
- Construire le récit collectif d'une équipe (sur l'année écoulée, sur le vécu d'un projet) à partir des récits individuels.

✦ **Intentions :** Se présenter et permettre l'élaboration d'une image de groupe

✦ **Consignes :** Étaler les cartes sur une table adaptée.

Demander à chaque participant de choisir 5 cartes (3 images, 1 symbole, 1 mot) pour parler de lui.

Les consignes peuvent être :

- « Choisissez 5 cartes pour raconter ce qui est important pour vous dans votre vie »
- « Choisissez 5 cartes qui parlent de votre vécu et expliquent ce que vous aimez dans votre métier. »
- « Choisissez 5 cartes pour parler des expériences marquantes qui ont contribué à votre identité professionnelle. »

« Les cartes que vous sélectionnez doivent dire quelque chose de vous-même que la plupart des autres participants ont peu de chance de connaître.

Le facilitateur invite un participant à se présenter à partir de ses cartes. Lorsque celui-ci a terminé son récit, demander si quelqu'un a quelque chose à partager à partir de ce qui vient d'être dit. Ce processus permet de commencer le tissage de liens entre les histoires racontées et donc entre les personnes.

- ✦ **Points de vigilance :** Limiter le nombre de cartes par participants pour les inciter à choisir ce qui est vraiment important de dire. Insister sur l'aspect narratif des échanges. Écrire la consigne et le nombre de cartes à sélectionner au tableau.



Lors de du partage, accompagner le participant dans l'exploration de son récit à partir des cartes en le questionnant.

✦ **Intentions** : Permettre de mieux connaître les personnes avec qui je travaille, ce qui est important pour elles, faire du lien entre les histoires racontées pour créer du commun

✦ **Consignes** : Étaler les cartes sur une table adaptée.

Demander à chaque participant de choisir 5 cartes (3 images, 1 symbole, 1 mot) pour parler de son vécu sur le projet, des moments importants pour lui sur l'année écoulée au sein de l'équipe.

Le processus reste identique que pour se présenter.

✦ **Variante 1** : Construire le récit collectif d'une équipe (sur l'année écoulée, sur le vécu d'un projet) à partir des récits individuels. (chacun raconte son propre vécu du projet avec les cartes et les points de regroupement permettent de construire une histoire partagée.) Entre chaque séquence de présentation, le facilitateur peut utiliser le processus de questions du témoin (cf plus bas).

✦ **Variante 2** : Chacun choisit deux cartes qui représentent pour lui ce qui a été important collectivement pendant le projet (ou ses désirs pour le projet si la séquence se fait en début de projet), et chacun à son tour vient poser ses cartes en faisant le lien avec les histoires racontées par les autres.

Faciliter la reconnaissance des points communs

Des icebreakers facilitant la reconnaissance des points communs

Moi aussi

- ★ **Intention** : Permettre à chaque participant de développer rapidement des connexions avec des membres du groupe.
- ★ **Consignes** : Mettre le groupe en cercle. Une personne commence et se met au centre du cercle. Elle a 2 mn pour exprimer le plus de choses sur elle. A chaque phrase, si une personne a le même point commun, elle fait un pas vers le centre en disant « moi aussi ».

Pour faciliter le démarrage, le facilitateur peut donner des exemples : « j'ai deux enfants, j'aime faire du vélo, je vais en vacances en Bretagne, j'ai visité tel pays, etc. »

Les points communs :

- ★ **Intention** : développer rapidement des échanges au sein d'un sous-groupe et créer du commun.
- ★ **Consignes** : Demander aux participants de se mettre en groupe de 5 à 6 personnes.

« Vous avez 5 minutes pour rechercher le maximum de points communs que vous avez, dans des domaines différents : activités, préférences culinaires, voyages et toute autre idée que vous aurez. Faites une liste. »

Après les 5 minutes de partage.

« Vous allez choisir un de ces points communs et le mimer. Tout le monde doit participer au mime. Vous avez deux minutes de préparation. »

Chaque sous-groupe réalise son mime, les autres participants cherchent à deviner le point commun.

Qui a déjà ?

- ★ **Intention** : Créer du mouvement, créer des liens (plusieurs personnes se retrouvent au centre en même temps).

Mettre l'ensemble des participants en cercle ou sur deux rangées avec des passages vers le centre toutes les 3 ou 4 personnes.

- ★ **Consigne** : « *Nous allons vous poser une série de questions. Si vous êtes concerné, vous avancez vers le centre du cercle* ».

Les questions dépendent ce que l'on veut mettre en avant : domaine professionnel, domaine personnel

Ex. de questions pour « Qui aime le chocolat ? »

- Qui vient de (dire les villes, quartiers, départements, d'origine des participants) ?
- Qui travaille dans l'entreprise depuis (moins d'un an, un à 5 ans, 6 à 10 ans, plus de 10 ans) ?
- Qui aime le chocolat ?
- Qui participe à un (thème de la rencontre) pour la première fois ?
- Qui aime trainer au lit le dimanche ?

Ex. de questions pour « Qui a déjà... »

- Présenté un projet devant le CODIR ?
- Participé à un Hackathon ?
- Vécu dans un groupe projet ?
- Vécu un processus d'innovation participative ?

- Franchit l'équateur ?
- Mangé des insectes ?
- Assisté à un mariage dans un pays étranger ?
- Touché la main du président de la république ?
- Fait le tour du monde ?

On peut enchaîner les deux présentations

★ **Points de vigilance** :

- Veiller à que les questions fassent participer l'ensemble des personnes présentes.
- Mettre un tempo rapide.

Des séquences facilitant la reconnaissance des points communs

Le partage des valeurs

- ★ **Intention** : connaître et reconnaître chez l'autre ce qui l'anime, le motive : ses valeurs

Partager les valeurs individuelles est toujours un moment fort dans la vie d'un groupe.

Mais pour cela, il s'agit de les faire émerger à partir de l'expérience et d'éviter l'exercice purement intellectuel.

L'atelier du partage des valeurs fait suite à plusieurs ateliers possibles

1. L'atelier sur le partage des réussites / des fiertés
2. L'atelier sur le partage des personnes qui ont inspiré les participants.
3. Le blason

Les consignes permettant l'émergence des valeurs sont précisées dans les descriptifs de ces ateliers.

La foire aux compétences

- ★ **Intention** : Partager les compétences que l'on a, dans le cadre d'un projet ou d'une activité d'équipe, ou plus largement pour mieux se connaître.
- ★ **Consignes** : Chacun prend quelques minutes pour identifier ses compétences principales (cet exercice est enrichi si après deux trois minutes, les personnes échangent et complètent leur liste de compétences en binôme), puis va les nommer et les illustrer (option 1 : mime, option 2 : raconter une histoire montrant l'usage de cette compétence, option 3 : dessin...).

Toutes les compétences sont notées sur le tableau (kraft) sur un format d'arbre : le tronc reprend les compétences centrales par rapport au projet, au travail d'équipe, les branches regroupent les compétences sociales, créatives, techniques...

Faciliter la reconnaissance des spécificités

Des icebreakers facilitant la reconnaissance des spécificités

Infos, intox

Mettre les participants en cercle

- ✦ **Intention** : Cet Icebreaker favorise de façon ludique les échanges et la connaissance de l'autre à travers le questionnement. Il convient aussi très bien pour des équipes dont les membres se connaissent déjà car il permet d'approfondir la connaissance entre les membres.
- ✦ **Consignes** : « *Chaque personne donnera tour à tour, trois affirmations, deux qui sont vraies (infos), et une qui est fausse (intox). Choisissez des affirmations étonnantes. Les autres membres du groupe devront trouver celle qui est fausse en posant des questions et en faisant des propositions. Lorsqu'une tendance se dégagera, la personne répondra vrai ou faux et donnera quelques explications ou anecdotes sur les affirmations qu'il a proposées. La personne qui aura parlé proposera à la personne de son choix de donner ses trois phrases.* »
L'animateur débute pour proposer un exemple.
- ✦ **Point de vigilance** : Pour un grand groupe : faire des sous-groupes, 4 à max 8 personnes.

Le mime de la qualité

- ✦ **Intention** : Développer la pratique des signes de reconnaissances positifs au sein des groupes.
- ✦ **Consignes** : chaque participant écrit une qualité sur un post-it à son voisin de gauche puis va le coller sur son dos. Le facilitateur invite les participants à constituer des groupes de 2 ou 3 personnes. Il s'agit de mimer la qualité d'un des membres du groupe jusqu'à ce que celui-ci devine le mot qui est collé dans son dos. On tourne ensuite jusqu'à ce que chacun ait deviné la qualité qui lui a été attribuée.

Le super pouvoir

✦ **Intention** : Faire émerger les spécificités, les talents de chacun.

✦ **Consignes** :

- 1^{er} temps : « *si vous aviez un super pouvoir, ce serait quoi ?* » donner un ou deux exemples issus de la BD ou de la fantasy
Le participant nomme son super pouvoir.
C'est quoi le petit geste que vous faites lorsque vous activez votre super pouvoir.
Le groupe reprend le geste.
- 2^{ème} temps : « *Dans la vraie vie vous avez tous des super pouvoirs pour bien vivre en groupe. C'est quoi votre vrai pouvoir qui va rendre le groupe différent de ce qu'il serait si vous n'y étiez pas ?* »

Des séquences facilitant la reconnaissance des spécificités

Ce qui m'inspire

- ★ **Intention** : faire émerger chez chaque participant ce qui est important pour lui et les valeurs qui guident ses actes.
- ★ **Consignes** : Demander en amont de l'atelier aux participants de ramener une photo d'une personne qui les inspire. Cette personne peut être une personnalité connue, une personne inconnue du grand public ; un membre de sa famille, de son entourage ou même un personnage de fiction.

Demander qui souhaite démarrer l'atelier.

1^{ère} série de questions :

- « Présente-nous la personne ou le personnage qui t'inspire ».
- « A quel moment cette personne, ce personnage est entré dans ta vie ? »
- « En quoi cette personne t'inspire (dans ces actes, dans ses propos, dans ses réalisations, etc.) ».

2^{ème} série de questions : faire émerger la valeur en lien avec ce qui l'inspire.

- « Qu'est-ce que cela dit de ce qui est important pour toi dans la vie ? »
- « Quelle est la valeur incarnée dans ce qui est important pour toi ? »

Lorsque l'ensemble des participants est passé, le facilitateur propose de regrouper les propos qui traduisent les mêmes valeurs.

- ★ **Points de vigilance** : Respecter le verbatim des participants qui va commencer par « être... » ou par un verbe d'action pour garder leur spécificité.



Les questions aux témoins :

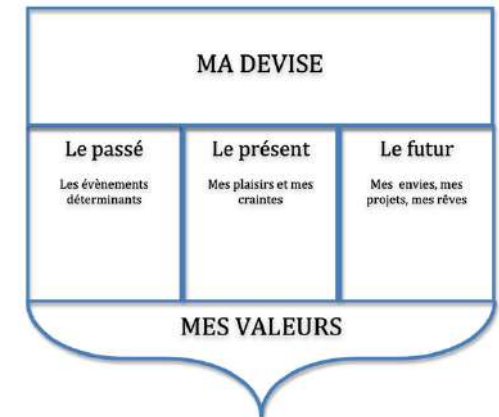
- ★ **Intention :** cette pratique est issue des approches narratives et permet de tisser ou de renforcer les liens entre les membres d'un groupe. Il s'agit de mettre en lumière les résonances entre les récits pour écrire un récit commun.

Elle intervient lors d'un atelier :

- De présentation de soi
- De partage d'un vécu au sein d'un groupe ou d'une équipe.
- ★ **Consignes :** A la fin d'une présentation d'un participant, le facilitateur demande qui se sent touché par le récit précédent. Il l'invite alors à prendre la parole en tant que témoin du récit en lui posant les 3 questions suivantes :
 1. Dans tout ce que tu as entendu, quel mot, image, phrase te touche ?
 2. Et ces mots, qu'est-ce que cela montre pour toi de ce qui est important pour X
 3. Comment cela résonne chez toi ? quelle expérience cela ravive chez toi ?
 4. Quelle perspective cela te donne pour ta vie?
- ★ **Points de vigilance :** faire attention à ce que le témoignage ne soit pas une analyse de ce qui a été dit et d'être vraiment en résonance.

Le jeu du blason

- ★ **Intention :** définir ce qui compte pour nous, nous présenter, nous faire connaître
- ★ **Consignes :**
 - **1^{er} temps :** Sur une feuille de papier, seul, en silence, vous dessinez un blason comportant un bandeau, 3 cases, une pointe .
 - ★ **Dans le bandeau** vous imaginez un titre pouvant résumer l'ensemble et qui constitue votre devise actuelle
 - Dans la première case, à gauche,** vous écrivez les évènements déterminants de votre passé, ceux qui vous ont façonné et permis d'être qui vous êtes aujourd'hui (passé)
 - Dans la deuxième case,** vous écrivez vos désirs, plaisirs et craintes, (présent)
 - Dans la troisième case,** vous écrivez vos envies, vos projets et vos rêves, (futur)
 - Dans la pointe,** vous notez vos valeurs, ce qui est important pour vous dans la vie et qui guide vos comportements.
 - **2^{ème} temps :** Chaque personne va afficher son dessin sur le mur et présente verbalement son blason au groupe en donnant les indications complémentaires qu'elle souhaite. Les autres écoutent dans un premier temps puis posent des questions de compréhension sans porter d'appréciation.
 - **3^{ème} temps :** Vous allez à la rencontre d'une autre personne, **en fonction de ce qui vous a frappé lors de la présentation de certains blasons** et vous échangez entre vous deux sur vos blasons
- ★ **Points de vigilance**
 - Veiller à la gestion du temps de façon à ce que l'exercice ne traîne pas en longueur et que certains stagiaires n'aient plus la possibilité de présenter leur dessin.



Variante : pour l'équipe, les mêmes questions, traitées en sous-groupe. Puis il est possible d'en faire un pour l'équipe.

Les points d'inflexion

- ✦ **Intention** : mettre en évidence les évènements, les rencontres, les formations, les jobs... qui vous ont impactés et qui ont modifié le cours de votre vie...
- ✦ **Consignes** :
 - Inviter les participants à se mettre par deux.
 - Les inviter à réfléchir à un événement qui a changé leur vie.
 - Ce qui a changé ma vie, c'est ...
 - On peut changer de binôme entre chaque présentation

Les cartes des forces

Selon le professeur Alex Linley, « une force est une capacité préexistante pour une manière particulière de se comporter, de penser ou de ressentir, qui est authentique et énergisante pour l'utilisateur, et qui permet un fonctionnement, un développement et une performance optimum ».

- ✦ **Intention** : Il existe de nombreuses manières d'utiliser les cartes des forces créées par Positran. Ici, l'intention est de parler de soi, de ce qui nous anime et nous procure un sentiment de plénitude.
- ✦ **Consignes** : « Choisissez une image en vous laissant porter, sans penser, ou laissez-vous choisir par l'image et la force qu'elle indique »

« Chacun a son tour va exprimer en quoi cette image, ce mot, cette force parle de lui, de ses compétences et raconter une petite histoire réelle et récente qui traduit la mise en œuvre de cette force dans le monde professionnel. »

- ✦ **Variante** : lorsqu'une personne a présenté sa force, le facilitateur peut inviter les autres membres du groupe à lui offrir chacun une autre carte présentant une force, une qualité qu'ils ont vue chez elle.



Valoriser l'ensemble des membres

La Fresque des réussites

- ★ **Intention :** Permettre l'expression des réussites des membres d'un groupe constitué, de participants à un projet, de personne ayant à travailler ensemble.
- ★ **Consigne :** « Vous allez dessiner un évènement représentant une réussite (professionnelle ou personnelle selon l'atelier) de votre année écoulée (des six derniers mois), quelque chose qui a vraiment de la valeur. Pas besoin de savoir dessiner. »
Les personnes ont à leur disposition des feuilles A4, des stylos feutres de différente taille et couleur.
Un temps d'échange à deux permet une expression de sa fierté. Un post-it de couleur vient alors compléter le dessin indiquant ce qui est important pour la personne dans cette réussite.

Chacun a son tour vient afficher son dessin, en parlant de la situation et du sens qu'il donne à sa réussite. Le feed-back porte sur le vécu de chacun, ce que cela fait de partager des réussites et l'espoir pour l'avenir ou la journée de travail

- ★ **Point de vigilance :**
Le facilitateur doit avoir un rôle de gardien du temps.
- ★ **Variante :** La fresque peut être réalisées lorsque des équipes différentes se rencontrent pour travailler ensemble (ex production / logistique)



Faciliter la reconnaissance de chacun

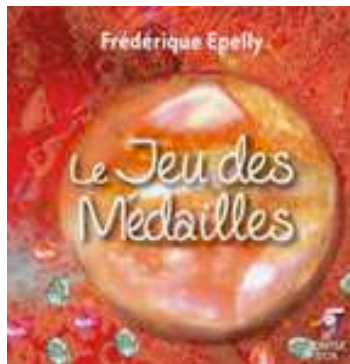
Le jeu des médailles

Le jeu des médailles est composé de 36 cartes-médailles, avec des messages colorés, vifs, originaux, humoristiques, profonds. Vous le trouverez aux Éditions le Souffle d'Or.

✦ **Intention :** Développer la pratique des signes de reconnaissances positifs au sein des groupes.

✦ **Consignes :**

Le facilitateur invite les participants à se mettre en cercle. Toutes les médailles sont étalées face visible.



L'assiette dans le dos

✦ **Intentions :** Donner des signes de reconnaissance positif, permettant d'exprimer son ressenti de façon individuelle et discrète.

✦ **Consignes :**

Chaque participant noue autour de son cou un ruban auquel est accrochée une assiette en carton blanc et laisse pendre ce collier improvisé dans le dos. Chacun est invité à écrire un mot sur l'assiette des autres un message personnel lié à un souvenir partagé, une qualité, un remerciement. Le mot peut rester anonyme ou être signé.

✦ **Point de vigilance :** réaliser l'exercice de façon rapide, le facilitateur peut mettre une musique de fond jouée et rythmée.



TOTEM

Le Totem est constitué d'une carte ANIMAL associée à une de forces, et d'une carte QUALITE. Mettre le groupe en cercle et étaler les cartes Animal d'un côté, Adjectif de l'autre.

- ★ **Intentions** : Mettre en lumière l'importance de l'ensemble des membres d'un groupe et sa spécificité.
- ★ **Consigne** : Inviter les participants à choisir un totem à l'un d'entre eux (couple animal/ adjectif). Les participants discutent entre eux et choisissent le TOTEM. Un porte-parole offre ensuite le totem à la personne en expliquant pourquoi. Faire l'exercice pour tous les participants.
- ★ **Point de vigilance** : au-delà de 8 personnes, changer la consigne : chacun choisi pour son voisin de gauche.



Les Kudo Box

Les kudo Box sont des enveloppes où chaque membre du groupe inscrit son prénom et y reçoit des signes de reconnaissance positifs.

Il peut y en avoir deux sortes :

- « Ce que j'apprécie chez toi, c'est... »
- « Merci pour... »

- ★ **Intentions** : instaurer la pratique des échanges de signes de reconnaissance et du remerciement au sein d'un groupe.
- ★ **Consigne** : inviter les membres du groupe à écrire des mots de reconnaissance ou de remerciement, les signer et les glisser dans l'enveloppe du destinataire.

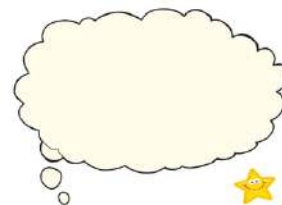


- ★ **Point de vigilance** : l'objectif est de développer un apprentissage, une pratique pour favoriser la cohésion de groupe. Il s'agit de faire attention à ce que les Kudo Box ne deviennent pas un objectif en soi ou une

Rappeler qu'un signe de reconnaissance positif est

- Gratuit,
- Sans demande en retour
- Sans une obligation d'en donner.

Vous pouvez aussi favoriser aussi les échanges de signes de reconnaissance pour soi : en quoi et comment je contribue au projet, à l'équipe.



Ce que j'apprécie
chez toi



Merci pour...

- ★ **Variante** : on peut aussi instaurer une Kudo Box de l'équipe où chacun peut remercier l'équipe ou reconnaître ses qualités, ses spécificités. Exemple : pourquoi j'aime travailler au sein de cette équipe.

Le jeu du facteur

C'est là aussi un atelier facilitant les échanges de signes de reconnaissance mais contrairement à l'utilisation des KudoBox, les échanges se font en direct et en binôme dans un temps défini.

- ★ **Intentions** : instaurer la pratique des échanges de signes de reconnaissance et du remerciement au sein d'un groupe. Apprendre à donner et recevoir des signes de reconnaissance.
- ★ **Consigne** : Chaque participant est invité à écrire à chacun des membres du groupe un signe de reconnaissance positif qui peut porter sur :
 - Ce qu'il apprécie chez lui
 - En quoi il l'inspire
 - Un remerciement pour un moment partagé ou un comportement particulier.

Lorsque l'ensemble des membres a rédigé ses mots, le facilitateur invite les personnes à se mettre en binôme et à les échanger : Le premier s'exprime, donne éventuellement des détails pour expliquer son signe de reconnaissance et le donne à son interlocuteur, celui-ci est invité à ne pas rebondir sur ce qui lui est dit, (juste dire merci, s'il le souhaite).

Lorsque le premier a terminé et donné le mot, on échange les rôles.

Lorsque le binôme a terminé, chacun remercie l'autre et cherche un autre participant avec qui échanger les signes de reconnaissance écrits.

La main dessinée

- ★ **Intention** : Exercice très puissant pour apprendre à donner et recevoir des signes de reconnaissance.
- ★ **Consignes** : Inviter le groupe à se mettre par terre en cercle avec une feuille de papier A4 et un stylo.

Chaque participant dessine les contours de sa main posée sur la feuille en mettant son prénom en bas.

Le facilitateur invite ensuite chaque membre à donner sa feuille à son voisin de droite. Il demande aux membres d'écrire une qualité (adjectif ou phrase) sur la main et de faire ensuite passer la feuille à son voisin de droite. L'exercice continue jusqu'à ce que chacun ait récupéré sa propre feuille avec les qualités inscrites au creux de sa main par l'ensemble du groupe.

Faire ensemble pour se découvrir et s'apprécier

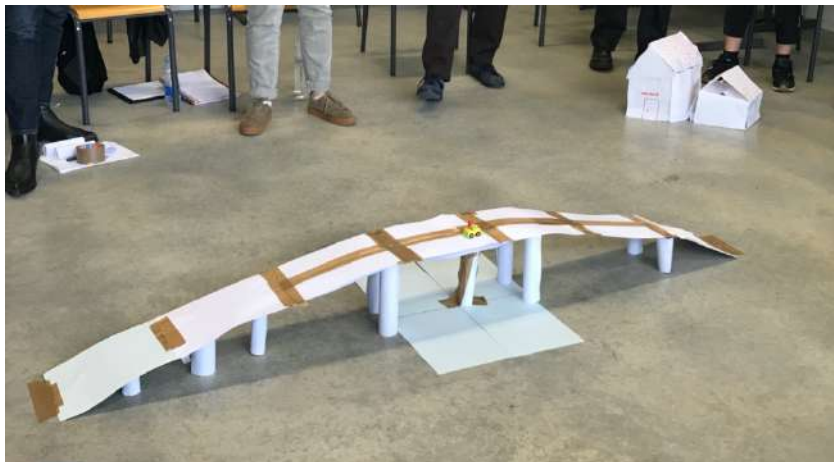
Le pont :

Produire ensemble pour mieux se connaître. Il existe de très nombreux jeux de coopération qui permettent de développer la cohésion, par le fait de « penser, faire et ressentir ensemble ».

- ★ **Intention** : Travailler ensemble, développer la coopération, se faire du feedback, faire des rétrospectives pour améliorer ses fonctionnements
- ★ **Consignes** : placer quatre feuilles (bleues si possible pour figurer la rivière). La commande est la suivante : construire un pont permettant de supporter le passage en même temps de 3 ou 4 petites voitures, sécurisé pour éviter les chutes.

Au bout de 10 mn de construction faire un point : qu'est ce qui fonctionne bien entre nous, qu'est ce qui pourrait être amélioré, comment ? A quoi chacun s'engage t-il ?

Matériel fournis aux constructeurs : scotch, scotch à colis, papier A4, ciseaux.



★ Points de vigilance

La taille du groupe : si le groupe comporte plus de 8 personnes, faire deux groupes ou faire faire à un sous-groupe un garage avec des portes fonctionnelles et la maison d'habitation du gardien du pont.

Le totem du groupe

- ✦ **Intention** : Travailler ensemble, développer la coopération, se faire du feedback, faire des rétrospectives pour améliorer ses fonctionnements
- ✦ **Consignes** : fabriquer avec le matériel fourni un totem qui représentera le groupe projet tout au long de la réalisation du projet ;

Vous allez imaginer un totem d'une taille de 60 cm mini, autoportant pour représenter ce qui vous paraît essentiel dans le groupe en lien avec le projet à réaliser.

Matériel fourni : matériel de créativité / prototypage : crépon, balles de mousse, papiers, cure pipes, petits animaux, boules de polystyrène, assiettes, verres en cartons, revues... ou feutres et papier, dans la simplicité, c'est chouette aussi.

✦ **Points de vigilance**

La taille du groupe : si le groupe comporte plus de 8 personnes, faire deux groupes