

# COOK ICE BREAKER BOOK



**L'ART DE  
BRISER LA GLACE  
SANS BRISER  
LES PARTICIPANTS**

---



## LA FINE ÉQUIPE QUI COMPOSE CE KIT !



### L'auteur principal de ce kit

**Alexandre Quach**, le virus pédagogique.

Il aide à transmettre des apprentissages qui se retransmettent à leur tour.



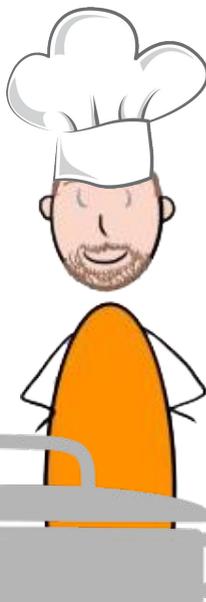
**Marilyn  
Kol**

**Relectrice**



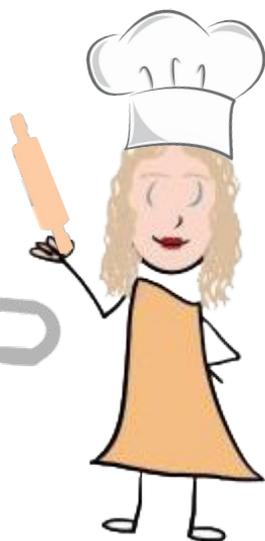
**Olivier  
My**

**Relecteur**



**Robin  
Béraud-Sudreau**

**Designer**



**Alice  
Barralon**

**Illustratrice**

## MAIS, AU FAIT, C'EST QUOI UN KIT ?

Bonjour à vous ! **Oui vous** les lecteurs de ce KIT !

Avant de commencer, savez-vous pourquoi nous sortons des KITS plutôt qu'un GROS LIVRE ? Eh bien... pour être plus proche de vos attentes, chers lecteurs ! En fait, nous proposons toute une collection de „**Cook Books**“ !

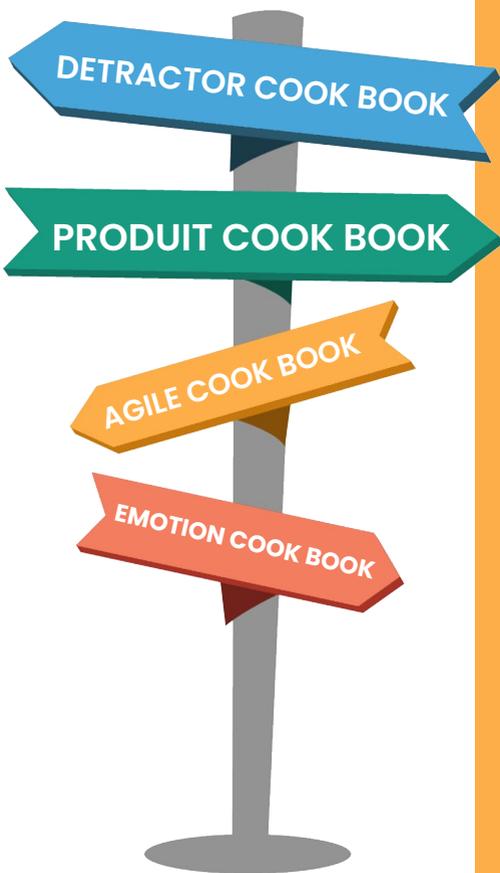
Chaque **Kit “Cook Book”** aborde d'une nouvelle manière un thème et permet d'y entrer en profondeur. Et la magie, c'est que vous pouvez les combiner à volonté !

Dans ce KIT, nous abordons les **ICE BREAKERS** !

Lorsqu'un animateur souhaite faire collaborer un groupe de participants qui ne se connaissent pas ou peu, il peut commencer par animer une **activité courte** et souvent

ludique pour "briser la glace" entre ces participants. C'est ce qu'on appelle un Ice Breaker. Pour ce premier kit, vous serez accompagné par notre cuistot, Alexandre. Il va vous apprendre

à les animer avec subtilités et il vous **donnera ses astuces pour prévenir les allergies potentielles qui peuvent arriver.**



## BRISER LA GLACE SANS BRISER LES PARTICIPANTS

Si vous avez déjà expérimenté des **ice breakers** en tant qu'animateur ou participant, vous savez sûrement qu'ils ont plusieurs niveaux de difficultés pour un animateur et plusieurs niveaux d'implications pour les participants. Mais savez-vous qu'un même ice breaker **peut être vécu comme un bon moment pour l'animateur et un horrible moment pour certains participants** ? En cherchant bien, vous trouverez même sur Internet des retours d'expérience de personnes qui ont très **TRÈS** mal vécu ces fameuses ouvertures de sessions.



Se retrouver à devoir **faire des bruits d'animaux devant son directeur général** parler de son intimité face à un client, prendre 10 minutes pour une pause méditative respiratoire dans les 20 dont on dispose pour gérer une crise, tels pourraient être des dérives d'usages...**pas si rares que ça quand on écoute les détracteurs.**

Basés sur des expériences réelles, **il existe même des argumentaires pour cesser la pratique des ice breakers**, car les effets obtenus sont parfois à l'opposé de l'effet initial recherché. Des ice breakers maladroitement animés peuvent diviser des participants, alors que l'intention d'origine était de les connecter. Certains peuvent crisper des participants, alors que l'intention d'origine était de les mettre à l'aise et en forme. Les ice breakers sont des moments intenses, psychologiquement, à l'échelle individuelle et en groupe. **Et si vos convives sont déjà refroidis par votre entrée, n'espérez pas qu'ils savourent votre plat principal à sa hauteur.**

### TÉMOIGNAGE SUR LES CONSÉQUENCES D'ICE BREAKERS MALADROITEMENT ANIMÉS



Il vient maintenant l'heure du choix entre :



Forcer le gavage **d'ice breakers** et compter les malades ensuite.



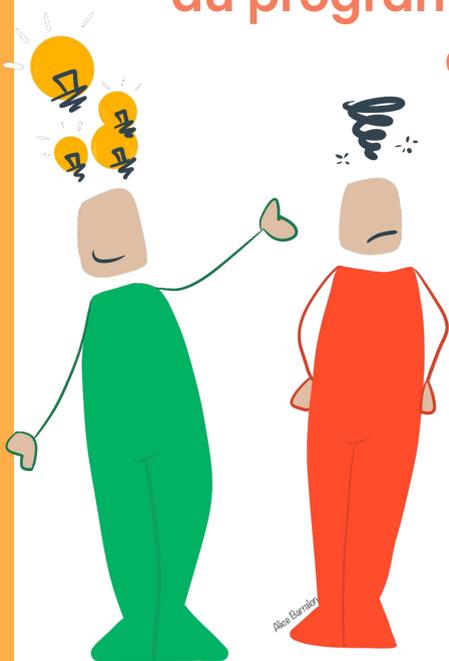
**Abandonner** l'idée de toute inclusion en session.

# OU



Développer suffisamment de sens **de l'observation, de finesse, d'écoute, de subtilité**, pour pouvoir choisir l'entrée que vous souhaitez : celle qui réveillera les bonnes papilles, calmera les autres, et préparera la dégustation sans allergies ou anicroches.

**Nous vous proposons donc,  
au programme de la leçon de cuisine  
d'aujourd'hui :**



**1. Des astuces pour repérer où est la glace à briser**, afin de choisir la bonne catégorie d'ice breaker qui servira de brise glace.

**2. Des exemples de réactions allergiques à éviter.**

# DES RÉACTIONS ALLERGIQUES AUX ICE BREAKERS

**Briser la glace**, c'est utile. Vouloir la briser au point de jeter encore plus de froid, **c'est contre productif**.

Si vous mettez un **ingrédient beaucoup trop fort**, vous vous exposez à des contre-effets massifs et légitimes révélant des malaises qui, à juste titre, alimentent les articles sur "Pourquoi je hais les icebreakers"



Ces "**réactions allergiques**" peuvent même être dues à un excès de zèle, à un excès de confiance dans une habitude non questionnée, ou à une méconnaissance de la finesse d'utiliser des icebreakers.

**N'oubliez pas :**  
**Les icebreakers**  
**ne sont pas là**  
**pour ajouter de**  
**futures glaces.**



## BRISER LA GLACE, OUI ! MAIS LAQUELLE ?

Vouloir briser la glace est honorable, mais encore faut-il que vous ayez identifié au préalable "Où est cette glace ?".

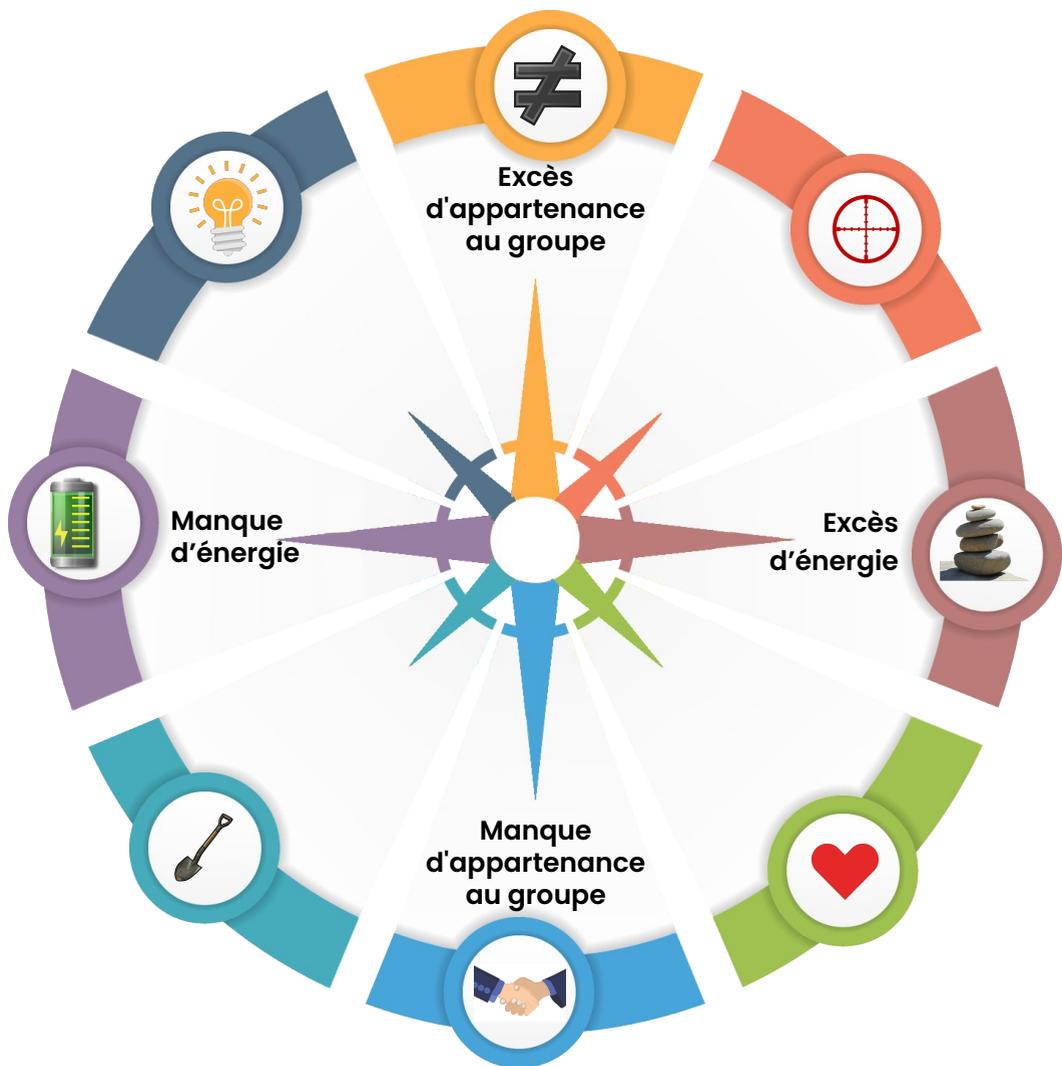
Chercher à **débloquer ce qui n'est pas un blocage pour les participants**, est une perte de temps, d'énergie et de confiance pour les participants.

N'oubliez pas : Dans un menu, **l'ice breaker joue le rôle de l'entrée**. Il est là pour **améliorer les conditions de dégustation du plat principal**, qui peut être un atelier, une réunion, un séminaire, un serious game etc.



**A vous maintenant d'identifier la nature de la glace pour utiliser le bon brise glace.**

## ET VOICI... LA ROSE DES ICE BREAKERS



8 Au cours de nos expériences, nous avons remarqués **8 types de glaces**. Ces 8 types s'expliquent par un manque ou d'un excès d'énergie, et également par un manque ou un excès d'appartenance au groupe.

## Effacement de soi dans le groupe

Des participants ont des difficultés à se distinguer du groupe. Cela peut être gênant pour un atelier qui demandera à chaque individu de parler en son nom et d'assumer ses propres idées individuelles. Cela peut arriver avec des participants qui se connaissent et qui ont pris l'habitude de parler uniquement au nom d'un groupe.

**Catégorie d'ice breaker : Les affirmateurs de soi.**

## Manque d'identification à un groupe

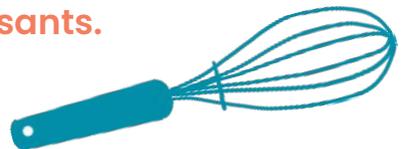
Des participants ont des difficultés à se mélanger entre eux. Cela peut être gênant pour un atelier qui va demander aux participants de se réunir en groupe et de collaborer ensemble avec un esprit d'équipe. Cela peut arriver avec des participants qui viennent d'organisations différentes avec des silos.

**Catégorie d'ice breaker : Les rassembleurs.**

## Nervosité

Des participants sont nerveux ou avec un excès d'énergie. Cela peut être gênant pour un atelier qui va demander de la concentration. Cela peut arriver avec des participants qui sont arrivés en retard ou avec un état de nervosité pour des raisons diverses.

**Catégorie d'ice breaker : Les Apaisants.**



## Manque de confiance en l'autre

Des participants se connaissent et ont des préjugés négatifs les uns envers les autres.

Cela peut être gênant pour un atelier qui demandera de la collaboration. Cela peut arriver avec des participants qui collaborent ensemble en journée et qui ont des frictions au quotidien.

**Catégorie d'ice breaker : Les rassurants.**

*jeu de confiance  
où l'on tombe  
en arrière*



## Dispersion mentale

Des participants ont des difficultés à être présent. Cela peut être gênant pour un atelier qui va demander de la concentration. Cela peut arriver avec des participants qui sont préoccupés par des soucis.

**Catégorie d'ice breaker : Les connecteurs au présent.**

## Délégation implicite

Des participants ont des difficultés à contribuer activement à un processus collectif et préfère observer, rester en retrait, déléguer. Cela peut être gênant pour un atelier qui mise sur l'intelligence collective et la participation active de tous. Cela peut arriver avec des participants qui ont pris l'habitude de déléguer des tâches et de conseiller plutôt que de faire.

**Catégorie d'ice breaker : Les contributeurs.**

## Fatigue Apathique

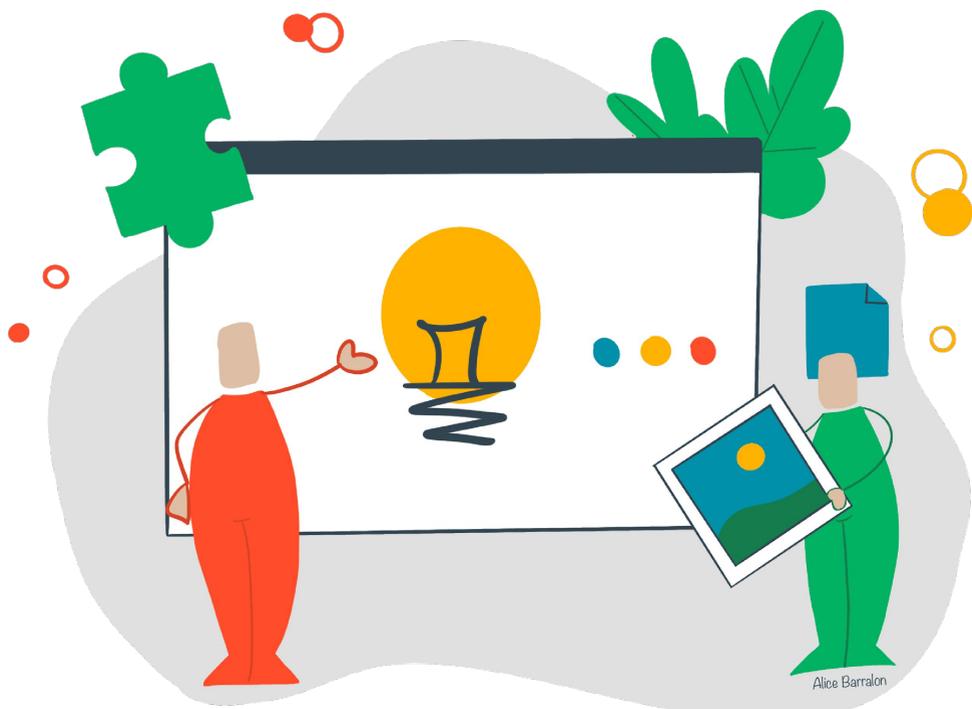
Des participants manquent d'énergie. Cela peut être gênant pour un atelier qui demande à ce que les participants soient éveillés et dynamiques. Cela peut arriver avec des participants qui sortent d'un repas ou d'un événement qui les a refroidis.

**Catégorie d'ice breaker : Les énergisants (energizers).**

## Rigidité conformiste

Des participants ont des difficultés à diverger, à laisser leur créativité sortir hors des sentiers battus. Cela peut être gênant pour un atelier qui va demander aux participants d'être innovants. Cela peut arriver avec des participants qui sortent d'une présentation très normative.

**Catégorie d'ice breaker : Les stimulants.**



## DES EXEMPLES DE RÉACTIONS ALLERGIQUES ?

### Réaction allergique à l'excès d'extraordinaire et de superlatif

“Non mais, il faut arrêter de se prendre pour des stars. Nous sommes tous des licornes, génération flocons de neige **Wouhou** ! Pourquoi toujours devoir être exceptionnel ? Est-ce que ma vie “banale” est totalement dénuée de valeur ? Mais pour qui est-ce que vous vous prenez ?”

### Réaction allergique à l'oubli forcé

“Non, si vous croyez que je vais oublier tout ce que j'ai à faire une fois sorti de cette session, vous vous trompez. C'est bien beau mais on a un travail et j'ai besoin d'en parler”

### Réaction allergique à l'inactivité

“Non mais, vous vous êtes crus en cours de Yoga ? Quand est-ce qu'on se met à travailler ?

**Vous croyez que tout ça est gratuit** ? Non, ça ne me rassure pas”



Pfiiouuuuuuuuuu  
La pression monte !



## Réaction allergique à la surexposition d'intimité

"Non mais je ne vais pas exposer ma vie personnelle à mes collègues ! Je suis au travail, ils sont au travail, tenons-nous en qu'au travail. C'est gênant ! On n'a pas élevé les cochons ensemble, et je trouve tout cela intrusif"

## Réaction allergique à la pression d'appartenance

"Non, elle sonne vraiment **fictive cette équipe**. En quoi est-ce ça va créer du lien à long terme de passer quelques heures à me lier avec des inconnus que j'aurais très peu de chances de revoir après aujourd'hui ?"

## Réaction allergique à l'effacement des statuts

"Non mais pour qui vous me prenez ? Vous croyez qu'après X années dans cette entreprise, je vais jouer comme si j'étais en stage de découverte ? **J'ai mérité certaines choses, et surtout mérité de ne pas en faire certaines.**"



## Réaction allergique à l'activité stupide ou non cérébrale

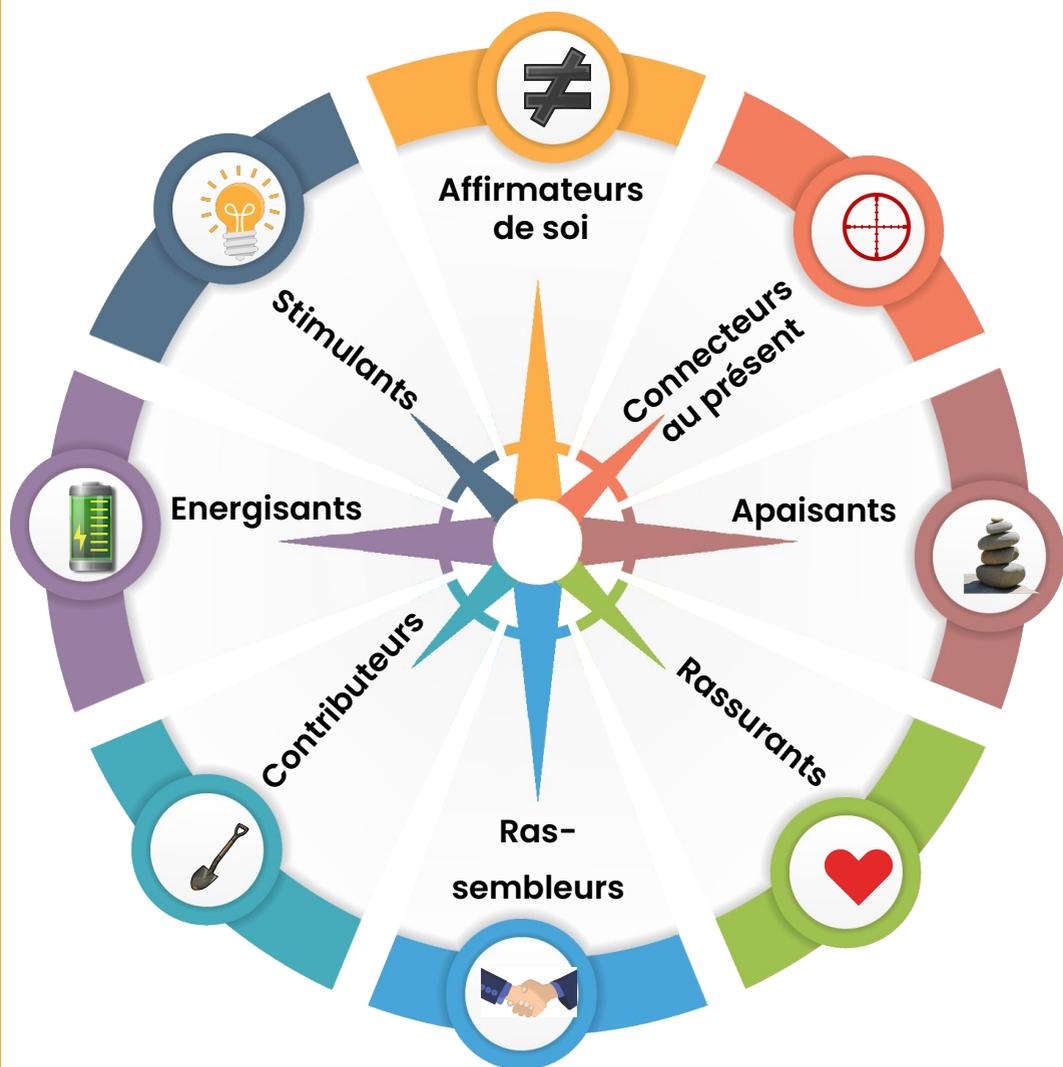
“Non je ne ferai pas vos pitreries stupides, infantilisantes, sous prétexte que c'est censé me réveiller. Tout ça me donne surtout envie de rester éteint”

## Réaction allergique à la divergence extrême

“Non mais en quoi est-ce que ça va m'aider à avancer mes projets d'aller aussi loin ? C'est bien drôle pour vous d'imaginer des vaisseaux spatiaux et **de refaire le monde**, mais il y a des choses qui ne changeront pas ici, désolé !”



## ET FINALEMENT...SI ON CATÉGORISE ?



Quand on **cherche un ice breaker**, on peut être vite perdu entre **les milliers de listes qu'on trouve sur internet**, et les centaines d'autres que vous proposent vos collègues sans faire le lien avec VOTRE situation. Nous vous proposons une catégorisation qui vous permet **de mieux cibler l'ice breaker dont vous avez besoin**.

## LES APAISANTS

pour permettre aux participants d'être dans un calme intérieur.

## LES RASSURANTS

pour permettre aux participants de se sentir en confiance les uns en les autres.

## LES ÉNERGISANTS

Pour réveiller les participants !



## LES CONNECTEURS AU PRÉSENT

pour permettre aux participants d'être présent ici et maintenant.

## LES CONTRIBUTEURS

pour permettre aux participants d'être tous contributeurs.

## LES RASSEMBLEURS

pour permettre aux participants de créer des groupes où ils se sentent intégrés.

## LES AFFIRMATEURS DE SOI

pour permettre l'affirmation de soi de chaque participant.

## LES STIMULANTS

pour libérer la créativité et l'innovation des participants.



# BIEN ÉQUILIBRER LES SAVEURS

En quelques minutes et avant même que l'activité commence, votre travail sera **de maintenir le bon équilibre entre vos différents objectifs.**

UNIR

CÉLÉBRER LES  
DIFFÉRENCES

GARANTIR LA SÉCURITÉ  
PSYCHOLOGIQUE

LIBÉRER  
L'EXPRESSION

CONCENTRER LES  
ATTENTIONS

OUVRIER LES ESPRITS

CALMER LES TENSIONS

DONNER DE L'ÉNERGIE



“  
Finalement, comme en  
cuisine, tout est  
question de bon  
dosage et d'équilibre  
de saveurs  
”

## POINT D'OBSERVATION

Maintenant que vous avez en tête les différents objectifs possibles et les risques associés à une mauvaise utilisation, la question qui vient naturellement est :

**“Comment savoir où en sont les participants ?”**

A vous de jauger le type d'ice breakers qui pourraient fonctionner avec les participants. C'est aussi cette évaluation qui vous aidera à doser.



N'oubliez pas : **Vous aurez parfois un temps très court pour observer** (parfois juste le temps que les participants entrent dans la salle). Il peut donc être utile d'avoir quelques points d'observation

Nous vous avons listé dans les fiches suivantes des **points d'observation qui peuvent vous aider à sélectionner l'ice breaker qu'il faut**, ainsi que son dosage (avec une échelle).



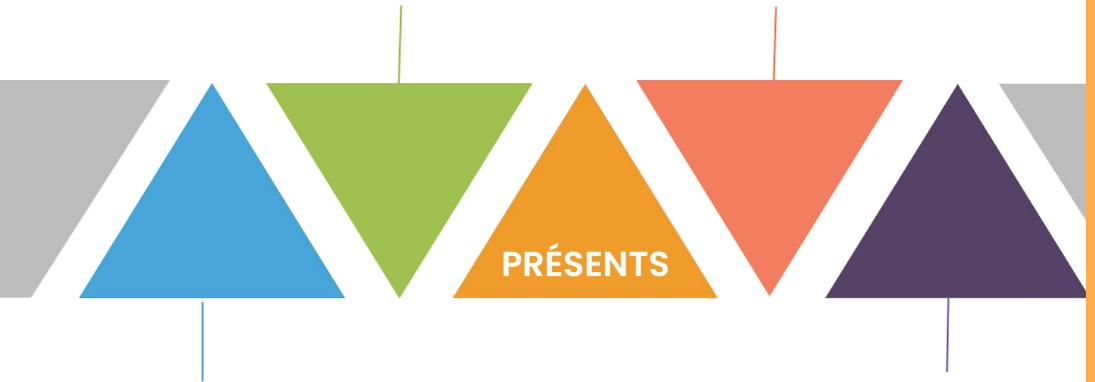
# COMMENT COMPRENDRE LES PARTICIPANTS ?

## PASSIFS

Les participants sont lents et attentistes. S'il y a stimulation, cela ne viendra pas d'eux.

## ENNUYÉS

Les participants regardent leurs montres ou leurs portables très régulièrement. Ils baillent.



PRÉSENTS

## ENDORMIS

Les participants rêvassent ou somnolent.

**Favorable aux énergisants, stimulants,**

...

## AGACÉS

Les participants se répondent avec agressivité, et sont physiquement tendus.

**Favorable aux apaisants, rassurants,**

...

2  
0

A vous d'identifier en fonction des signes observés s'il leur faut un **ice breaker énergisant ou stimulant**, pour réveiller les endormis ou à l'inverse **apaisant ou rassurant** pour aller de l'avant face aux agacements.

“

EN PRÉSENCE D'UN  
GROUPE **ÉQUILIBRÉ**, VOUS  
POUVEZ **COUPER** L'ICE  
BREAKER !

”



# UN ÉQUILIBRE DES SAVEURS

Personality Type	Characteristics
TROP GROUPÉ	Favorable aux stimulants, aux affirmateurs de soi
UN PEU TROP GROUPÉ	
ÉQUILIBRÉ	Favorable aux énergisants, apaisants, ...
UN PEU TROP INDIVIDUEL	
TROP INDIVIDUEL	Favorable aux rassembleurs, aux rassurants

## TROP GROUPÉ

Favorable aux stimulants,  
aux affirmateurs de soi

## UN PEU TROP GROUPÉ

## ÉQUILIBRÉ

Favorable aux énergisants, apaisants, ...

## UN PEU TROP INDIVIDUEL

## TROP INDIVIDUEL

Favorable aux rassembleurs,  
aux rassurants

## Trop groupé

Les participants se sont effacés au profit du groupe.

Exemple de signes : le moindre avis est soumis à la validation du groupe. Le groupe réagit mal à toute initiative individuelle ou d'un sous groupe.

## Un peu trop groupé

Les individualités s'expriment, mais peu. Les effets de pression du groupe se font ressentir.

Exemples de signes : des petits groupes se sont formés et se conservent par pression. Aucune parole individuelle. Chacun ne parle qu'à travers le représentant du groupe.



## Un peu trop individuel

Il y a du sens collectif mais c'est l'individu qui prend le dessus systématiquement.

## Trop individuel

Pas d'intelligence collective, juste une compétition d'intelligences individuelles sans collaboration.

Exemples de signes : Les échanges sont des duels d'une poignée de personnalités fortes. Les autres sont des suiveurs totalement silencieux.

“ ET MAINTENANT QUE  
VOUS SAVEZ **OBSERVER**  
ET **DOSER**, VOUS  
TROUVEREZ 18 ICE  
BREAKERS DANS LES  
FICHES SUIVANTES



The background is a solid orange color. Scattered throughout are various colorful decorative elements: red and yellow stars, blue and green wavy streamers, and small blue and green dots. The text is centered in white.

# LES ÉNERGISANTS

pour réveiller les participants

# POSTURE DE CONFIANCE



10 Minutes



Min 4  
Max ∞



**Permettre à chaque participant de se sentir en confiance pour poursuivre un atelier**

## LE DÉROULÉ

1. Formez des petits groupes de 3 ou 4
2. Mettez vous en cercle, **prenez tous une pose de confiance** (ex: mains sur les hanches, buste droit, tête redressée, et jambes écartées à largeur des épaules). Levez vous si besoin, et souriez vous les uns aux autres. Dans cette position, chacun son tour, dites une phrase commençant par "J'ai confiance en..." . Faites 3 tours de groupe.



## LE DÉBRIEF

Quelle est l'influence de la posture et des mots sur votre confiance ?

# WALK & STOP



5 Minutes



Min 3  
Max ∞



**Bougez votre corps et testez votre capacité à vous adapter rapidement**

## LE DÉROULÉ

Tour après tour, les participants doivent suivre les instructions nouvelles ET les anciennes (sauf si elles sont remplacées)

1. **Tour 1 :** Lorsque vous dites "marcher", les participants marchent, et s'arrêtent quand vous dites "stop".
2. **Tour 2 :** Lorsque vous dites "nom", les participants disent leurs noms, et tapent dans leur mains quand vous dites "clap".
3. **Tour 3 :** Les participants font un pas de danse sur "Danse", et sautent sur "Jump". "Marcher" et "stop" sont inversés.

## LE DÉBRIEF

Comment avez vous vécu l'accumulation des instructions et changements ?

## POUR ALLER PLUS LOIN

Olivier, marcheur de renom, vous présente l'atelier !



# 1,2,3 !!!



15 Minutes



Min 2  
Max ∞



## Mettre de la légèreté et du fun

### LE DÉROULÉ

1. Compter jusqu'à 3, un joueur dit 1, l'autre répond 2, l'autre répond 3. Laisser faire 20 secondes.
2. Remplacer 1 par un geste ou un cri par exemple "**Whouhou**". Recommencez les instructions pendant 20 secondes.
3. Remplacer 2 par un autre geste ou un cri, laisser faire 20 secondes
4. Remplacer 3 par un autre geste ou un cri, laisser faire 20 secondes
5. Revenir au compte initial avec les chiffres : 1, 2, 3

### ALICE PIMENTE L'ATELIER

En tant qu'animateur, surjouez les gestes et les cris. C'est vous qui montrez l'exemple :-)

### LE DÉBRIEF

Comment avez vous vécu les changements ?





# LES APAISANTS

pour permettre aux participants d'être  
dans un calme intérieur

# 30 SECONDES



5 Minutes



Min 1  
Max ∞



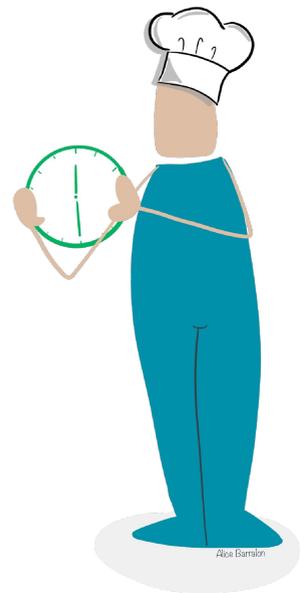
## Aider les participants à devenir pleinement présents et sereins pour la suite

### LE DÉROULÉ

1. Éteindre toutes les distractions en dehors de l'animateur (téléphones, ordinateurs).
2. En silence, effectuer des respirations longues en se concentrant sur le ressenti du corps.
3. Au bout de 5 respirations, les participants peuvent fermer un oeil.
4. 5 respirations plus tard, les participants peuvent fermer les 2 yeux pour 5 respirations.

### LE DÉBRIEF

A quel point vous sentez vous plus présents et disponibles pour la suite ?



### LE GRAIN DE SEL D'ALEXANDRE

Essayez de parler le moins possible, de prendre une voix calme.

# BODY SCAN



5 Minutes



Min 1  
Max ∞



**Bougez votre corps et testez votre capacité à vous adapter rapidement**

## LE DÉROULÉ

Les participants sont silencieux. Demandez leur de fermer les yeux, puis de se concentrer d'abord sur leur ressenti des pieds (poids des membres, sensation sur la peau, éventuelles tensions, ...), puis remonter la concentration sur la zone autour des genoux, puis le bassin, puis le torse, puis la tête, puis redescendre. Ouvrez les yeux à la fin.

“ Prenez la voix la plus calme possible ”

## LE DÉBRIEF

A quel point vous sentez vous plus présents et disponibles pour la suite ?





# LES RASSURANTS

**pour permettre aux participants  
de se sentir en confiance les uns  
envers les autres**

# NASA GAME



30 Minutes



Min 4

Max 20



## Comparez les choix individuels, de sous-groupes et de groupes

### MATÉRIEL

Scénario du Nasa Game à télécharger



Facultatif : Disposer de quoi écrire ou de post-its ou de cartes avec les objets à ranger pour chaque groupe.

### LE DÉROULÉ

1. Les participants se mettent en groupe de 2 à 4.
2. Les participants découvrent le scénario du Nasa Game. Ils doivent chacun ranger les objets dans l'ordre de priorité, puis comparer leurs rangements à 2, puis à 4, puis en groupe.
3. A chaque étape, l'ordre est noté.
4. Comparez l'ordre idéal (voir matériel de jeu) de la Navy avec l'ordre proposé par les différents groupes

### LE DÉBRIEF

Comment a évolué la qualité des priorisations avec la taille du groupe ? Pourquoi selon vous ?

# TIME TRAVEL



10 Minutes



Min 2  
Max 30



## Voyagez dans le temps pour prendre du recul

### LE DÉROULÉ

1. Les participants se mettent en binôme.
2. Les binômes échangent rapidement (1 minute max / personne) à propos d'un problème professionnel qui les touche en ce moment.
3. Tous ferment les yeux 3 secondes. Lorsque les yeux sont réouverts, les binômes ont vieilli de 60 ans ensemble depuis le jour de l'ice breaker. Ils sont de bons amis.
4. **Rediscutez** avec recul des sujets qui les touchaient 60 ans auparavant. Sont-ils aussi graves que ça maintenant ?

### LE GRAIN DE SEL D'ALEXANDRE

Pour accentuer l'effet "vieilli", vous pouvez demander aux participants de s'appuyer sur du matériel.

3

4

### LE DÉBRIEF

Quels sont les effets de la prise de recul avec le temps?



# LES CONNECTEURS AU PRÉSENT

pour permettre aux participants d'être  
présent ici et maintenant

# PROBLÈMES JETÉS



5 Minutes



Min 2  
Max ∞



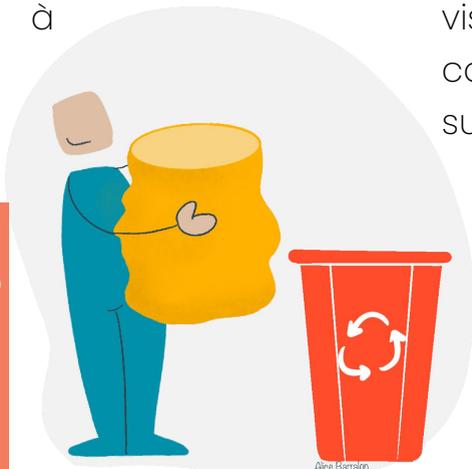
**Aider chaque participant à être présent en laissant leurs problèmes derrière eux**

## LE DÉROULÉ

1. Les participants écrivent jusqu'à 3 problèmes (chacun sur un post-it différent) qui leur créent des émotions désagréables en ce moment.
2. Les participants déchirent les post-its sur lesquels ils viennent d'écrire, et jettent les morceaux à la poubelle.
3. Chacun est invité à déclarer à voix haute "c'est derrière moi" à ses participants voisins.

## L'ASTUCE DU CHEF

Expliquez que cet exercice ne change peut-être pas les causes des problèmes, mais le ressenti du participant vis à vis de ses situations, et améliore sa concentration pour la session à suivre.



## LE DÉBRIEF

Comment vous sentez vous par rapport aux problèmes que vous venez de déchirer et jeter ?

# LA BOITE A PORTABLE



5 Minutes



Min 2  
Max 15



## Inviter à être présent et non pas seulement physiquement

### LE DÉROULÉ

1. Expliquez l'importance de ne pas être interrompu pendant un moment de travail collectif (perte de concentration, perte de rythme au niveau du collectif, respect mutuel, ...).
2. Invitez tous les participants à mettre leurs téléphones portables dans une boîte commune que vous sécuriserez pendant la session.

### LE GRAIN DE SEL D'ALEXANDRE

Assurez vous que l'importance de votre session auprès de vos participants justifie de ne pas se faire interrompre par leurs téléphones portables.

### LE DÉBRIEF

A quel point vous sentez vous capables de survivre pendant la durée de la suite SANS vos téléphones ?



The background is a solid light green color. Scattered throughout are various decorative elements: red and blue streamers, yellow and red stars, and small blue and white dots. The text is centered in white.

# LES CONTRIBUTEURS

pour permettre aux participants d'être  
tous contributeurs

# HACK THE CODE



5 Minutes



Min 5  
Max 30



## Inciter à coopérer plus qu'à rivaliser

### LE DÉROULÉ

1. Inviter les participants à former des binômes.
2. Distribuez leur des enveloppes. Chaque enveloppe contient :
  - Un message caché à déchiffrer (le même pour tout le monde).
  - Un indice (propre à chaque groupe).
3. Énumérer les règles & objectif :

**L'objectif est de décrypter le code.**

### LE DÉBRIEF

Auriez vous pu réussir sans coopérer ?

### LE GRAIN DE SEL DE ROBIN

Vous pouvez jouer l'animateur zélé en poussant le groupe à la compétition. Ceci biaise un peu l'exercice mais souligne la difficulté à coopérer quand les équipes sont sous pression.



**THE CODE**



# NOMBRE SECRET



10 Minutes



Min 5  
Max 30



## Inviter à être créatif dans la communication malgré les obstacles

### LE DÉROULÉ

1. Demandez à chaque participant d'écrire sur un post-it un nombre entier entre 1 et  $\infty$  et de le ranger dans leur poche.
2. Demandez aux participants de se « ranger » par ordre croissant... sans se parler !

### VARIANTE

Demandez aux participants de se « ranger » par jour et mois d'anniversaires... sans se parler !  
S'ils sont très rapides, ils peuvent se ranger par date d'anniversaire en incluant l'année.

### LE GRAIN DE SEL D'ALEXANDRE

Vous verrez que même si au départ les participants butent sur l'interdiction qui leur est donnée, ils trouveront vite des alternatives à la parole et stimuleront leur créativité.



# LES CHAISES SILENCIEUSES



15 Minutes



Min 5

Max 30



**Faire comprendre que des objectifs différents peuvent être complémentaires**

## REMARQUE



Cet Ice Breaker se déroule intégralement **en silence**.

## LE DÉROULÉ

1. Les participants forment trois groupes.
2. Distribuer aux groupes des posts-its sur lesquels sont préalablement écrits des objectifs différents mais complémentaires :
  - Vous devez former un rond avec toutes les chaises pour gagner
  - Vous devez mettre toutes les chaises à l'envers pour gagner
  - Vous devez réunir toutes les chaises par paire (2 chaises forment une paire) pour gagner.

## LE DÉBRIEF

Combien de temps avez-vous mis pour abandonner l'objectif de votre groupe, pour un objectif commun aux 3 groupes?

The background is a solid orange color. Scattered throughout are various decorative elements: red and blue wavy streamers, yellow and red stars, green and blue teardrop shapes, and small white and blue dots. The text is centered in white.

# LES AFFIRMATEURS DE SOI

pour permettre l'affirmation de soi de  
chaque participant

# PRÉSENTATION EXAGÉRÉE



15 Minutes



Min 4  
Max ∞



**Créer l'occasion pour chacun d'être reconnu individuellement**

## PRÉREQUIS



Les participants ne doivent PAS se connaître au préalable.

## LE DÉROULÉ

1. Les participants se mettent en binôme. Ils se présentent l'un à l'autre de manière classique.
2. Les binômes se mettent ensemble, chacun doit présenter l'autre de manière exagérée (ex : "Je fais de la natation" devient "Il est champion de France de natation")

## LE GRAIN DE SEL D'ALEXANDRE

L'idéal est de pouvoir finir dans des groupes de 4. Si le compte n'est pas juste (il reste 1,2,3 personnes), dispersez les dans les groupes pour faire des groupes de 5. Soyez stricts sur le chronométrage de la première phase (5-7 minutes).

## LE DÉBRIEF

Qu'avez vous retenu de vos interlocuteurs ?

# 2 VÉRITÉS ET UN MENSONGE !



10 Minutes



Min 5  
Max 30



**Faites deviner ce qui est vrai ou faux à propos de vous**

## LE DÉROULÉ

1. Les participants se mettent en groupe de 2 à 5.
2. Chacun prépare à propos de soi 2 vérités et 1 mensonge. Les autres devront tenter de deviner collectivement quel est le mensonge. L'objectif est de leur rendre la tâche difficile en sélectionnant des vérités et un mensonge dont on pourrait douter.
3. Chacun à son tour expose ses 3 propositions. Les autres ont 1 minute pour deviner le mensonge.

## LE DÉBRIEF

Comment interprétez-vous qu'on puisse ne pas trouver votre mensonge?

“J'ai déjà été  
au boulot  
en maillot  
de bain”

”





# LES RASSEMBLEURS

pour permettre aux participants de  
créer des groupes où ils se sentent  
intégrés

# MONTRE MOI...



10 Minutes



Min 2  
Max 10



## Montrer un objet qui vous représente

### LE DÉROULÉ

1. Laissez une minute aux participants pour aller chercher un objet qui les représente.
2. A tour de rôle, laissez 1 minute à chacun pour

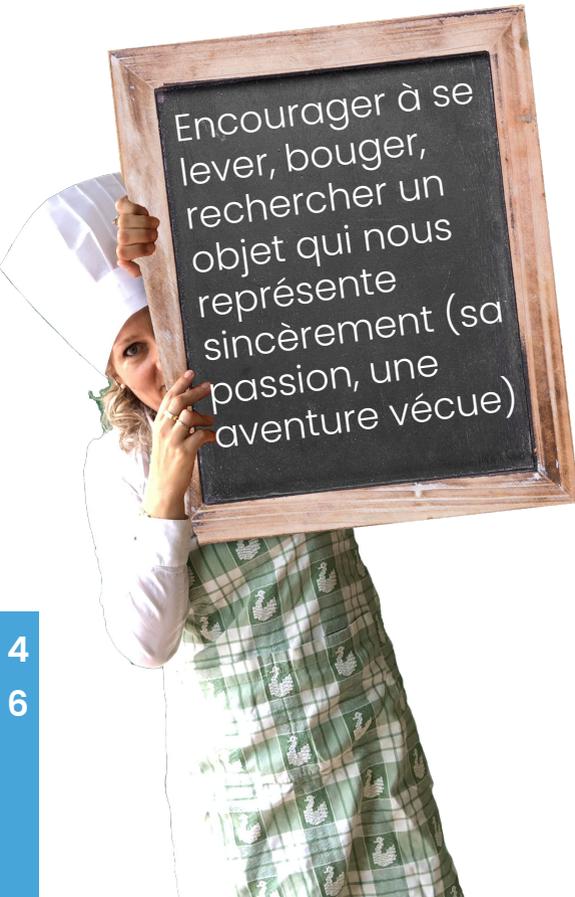
présenter son objet et expliquer en quoi il le représente.

### L'ASTUCE D'ALICE

Je m'en sers pour connaître les passions, les histoires personnelles, les leviers de motivations, ...

### LE DÉBRIEF

Qu'est ce que celà vous à appris sur les autres ?



# VOTRE MEILLEUR VOUS



10 Minutes



Min 5  
Max 30



**Inviter à changer d'image de soi et se revaloriser par un exercice collectif**

## LE DÉROULÉ

1. Les participants se mettent en petits groupes (2-5).
2. Chaque participant trouve un moment dans sa vie où il a été le meilleur de lui même, et partage ce moment avec les autres. Ces derniers peuvent répondre "Dans l'avenir, cette qualité va pouvoir t'aider à ..."

## LE GRAIN DE SEL D'ALEXANDRE

Donnez des exemples : "Le jour où j'ai sauvé un animal", "Le jour où j'ai surmonté une grosse difficulté". Sans entrer dans la vanité, il est important d'inviter chacun à assumer ses qualités, même passées.

## LE DÉBRIEF

Que cela vous apprend-il sur votre confiance en vous ?





# LES STIMULANTS

pour libérer la créativité et l'innovation  
des participants

# BAD IDEA FIT



10 Minutes



Min 5  
Max 30



## Inviter à prendre plus de risques dans les idées qu'on expose

### LE DÉROULÉ

1. Formez des petits groupes de 2, 3 ou 4.
2. Demandez aux participants de choisir un objet du quotidien (fourchette, casque, ...) et proposez un maximum de variations les plus inutiles possibles. (ex: **fourchette en mousse**).



Dans un second temps, pour chaque idée, trouvez un ou des usages utiles (ex: fourchette en mousse jouet pour enfant) ou rebondissez.

### NOTRE ASTUCE

Plus vous fournirez d'exemples, plus le jeu sera facile.

### LE DÉBRIEF

Que cela vous apprend-t-il sur la peur d'exposer son imagination ?



# MAXIMUM D'USAGES



10 Minutes



Min 5  
Max 30



## Imaginez l'usage de deux objets fusionnés

### LE DÉROULÉ

1. Les participants se mettent en petits groupes (2-5).
2. Chaque groupe sélectionne un objet simple du quotidien (trombone, stylo, cuillère...) et imagine un maximum d'usages pour cet objet. (ex : pour la cuillère, gratte-dos, cale-porte, arme, catapulte, conducteur électrique...). Osez être loufoque si besoin.
3. Si le temps vous le permet, vous pouvez demander des restitutions.

### NOTRE ASTUCE

Vous pouvez mettre en compétition les équipes entre elles sur le nombre d'usage. Les restitutions peuvent être drôles aussi.

### LE DÉBRIEF

Comment a changé votre vision de l'inutile (objets, services, activités voire individus) ?



# SAUVE-QUI-PEUT



10 Minutes



Min 5  
Max 30



**Arriver à un consensus en partageant et en prenant du recul**

## LE DÉROULÉ

1. Formez des petits groupes de 2, 3 ou 4.
2. Donnez aux participants une liste de 15 célébrités que vous aurez préalablement constituée.
3. Exposer l'histoire et laissez 5 minutes pour la priorisation :

**Un paquebot dans lequel voyagent des célébrités commence à sombrer dans les eaux de l'Atlantique. En tant que personnel naviguant, vous devez décider dans quel ordre vous allez évacuer les passagers**



“

**YOUPI !  
Je suis sauvée !**

”

## LE DÉBRIEF

Comment avez vous défini votre critère de priorisation ?

# ET VOILÀ !

“ VOUS SAVEZ  
MAINTENANT  
OBSERVER  
DOSER  
IDENTIFIER LES  
ALLERGIES  
ET CONNAISSEZ  
18 ICE BREAKERS

...

MAIS VOUS AVEZ  
ENCORE DU  
PAIN SUR LA  
PLANCHE !

IL VOUS FAUT  
MAINTENANT  
PRATIQUER,  
PRATIQUER &  
PRATIQUER ! ”





# COOK BOOKS

**LA SÉRIE FAITE POUR VOUS ACCOMPAGNER  
DANS VOTRE PROGRESSION VERS  
L'INTELLIGENCE COLLECTIVE**



**A PARAÎTRE**

Detraktor Cook Book, Diversity Cook Book, Post'ure Cook Book, Concevez un produit différent Cook Book, Débriefing Cook Book, ...



**BONUS**

# #OpenSeriousGame qui va avec ce Cook Book

Avec cet Ice breaker Cook Book, nous vous souhaitons non seulement une meilleure maîtrise des ice breakers et de leur choix, mais aussi de pouvoir aller plus loin avec ces connaissances !

Vous trouverez donc ici les ressources téléchargeables pour transmettre à votre tour Ice Breaker Cook Book, ou créer votre propre base d'ice breaker et vos variantes.



Ce partage est fait dans la philosophie #OpenSeriousGame, qui invite chacun à transmettre et réveiller le pouvoir de transmission des autres.

# Les coulisses de l'aventure

# Agile COOK BOOKS

@Marilyn

Hello à tous,  
C'est Marilyn. Comment allez-vous?

Je prends la plume, au nom de nous 7 (Alexandre, Alice, Marilyn, Olivier, Robin, Romain, Yoan) pour vous souhaiter de très bonnes fêtes malgré le contexte particulier.

Nul doute que vous saurez prendre soin de vous et de vos proches.



## AGILE COOK BOOK!

Le plus dur, c'est de se lancer!



5 565 € sur un objectif de 250 €  
147 contributeurs/ices  
Campagne terminée le 22 septembre 2020

SUIVRE PARTAGER



On avait aussi envie de vous dire un grand merci à vous, les 147 contributeurs sur Ulule qui ont cru à notre projet "Agile Cook Book". Merci pour votre confiance et votre générosité.

On aurait bien aimé vous le livrer au pied de votre sapin, mais nous ne sommes que de simples mortels... Nous jonglons entre nos vies professionnelles et personnelles pour vous concocter un "livre" qui, nous l'espérons, vous plaira autant qu'à nous. Et cela prend du temps...

Encore une lettre demandant le livre "Agile Cook Book" pour Noël. Ça ne va pas être possible car je n'ai pas cela dans ma hotte!



D'ailleurs, est-ce que cela sera vraiment un livre? Est-ce qu'il s'appellera vraiment "Agile Cook Book"? Quand est-ce qu'il sera terminé? Que de bonnes questions...

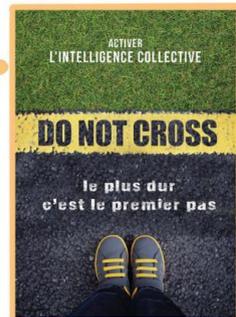
???

Pour en savoir plus, je vous propose un petit tour d'horizon dans les coulisses de cette belle aventure, dont vous allez jouer un rôle important, si si...



## Printemps 2020

Depuis quelques temps déjà, Robin travaillait dans son coin sur un livre autour de l'intelligence collective, dont voici la couverture d'origine ...

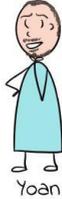


Il finit par en parler à Yoan qui lui fit remarquer ceci :

Et donc mon livre parlera de ... bla bla ...

C'est étrange d'écrire un livre sur l'intelligence collective en solo... Non?

Euh ...



Yoan

## Été 2020

C'est ainsi que Robin demanda à d'autres agilistes de co-créer ensemble ce livre. Il les choisissa en fonction de leurs personnalités complémentaires et des sujets qu'ils aiment traiter en rapport avec l'intelligence collective.

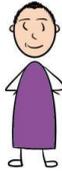
Je vous fais les présentations?



Alexandre Quach, le virus pédagogique. Il aide à transmettre des apprentissages qui se retransmettent à leur tour.



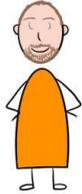
Alice Barralon, la créative. Elle vous accompagne dans les paysages métaphoriques et dans l'univers du coaching.



Olivier My, la force tranquille. Toujours à la recherche du geste juste et précis pour un maximum d'impact et un minimum d'effort.



Marilyn Kol, l'attachante. A la fois empathique, rebelle et énergique, quand il s'agit d'aider des individus et des équipes à atteindre leurs objectifs.



Robin Béraud-Sudreau, le désobéissant. Il pousse au questionnement plus que d'appliquer une recette toute faite.



Romain Couturier, le questionneur. Il utilise le questionnement pour remettre les équipes à penser par elles-mêmes.



Yoan Lureault, l'insuffleur. Il prône l'expérience plus que l'expertise.

Et c'est ainsi que nous nous sommes retrouvés tous les 7 dans cette aventure.

Il faut savoir qu'aucun de nous ne connaissait bien les 6 autres, y compris Robin. De plus, nous n'étions pas encore sûr de ce qui allait plaire au public ... Le sujet sur l'intelligence collective est tellement vaste.

Comme dans tout nouveau projet avec une nouvelle équipe où on ne se connaît pas tous, le début a commencé par un joyeux chaos ...



A force de brainstormer, le livre sur l'intelligence collective est devenu "Agile Cook Book", un livre où on souhaitait partager nos expériences, nos ateliers préférés, nos astuces, ainsi que des sujets comme la gestion des conflits etc.

En bons agilistes, certains d'entre nous, ont pris l'initiative d'aller tâter le terrain pour vérifier si notre idée allait plaire.

Et c'est ainsi que la campagne  **ULULE** a été lancée. Et la demande était bien au rendez-vous.

Et encore une fois, merci à vous tous. 

## Automne 2020

Vu les profils, on aurait pu penser qu'il aurait suffit de nous mettre tous les 7 dans une même pièce pendant quelques jours pour sortir un super livre. Et bien non.



Nous avons eu besoin de temps pour nous connaître et prendre en compte le fonctionnement et les attentes de chacun, et pour travailler également sur une vision commune.



## Hiver 2020

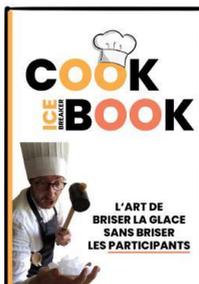
Et nous voilà le 25 Décembre et j'ai de bonnes nouvelles à vous annoncer. Nous sommes en train de vous préparer quelque chose de vraiment sympa et un cadeau vous attend. 

En effet, en bons agilistes, on prend des hypothèses, on les teste, on récupère des feedbacks et on itère.

Pour commencer, imaginez qu'à la place d'un livre, vous avez une série en plusieurs tomes. Chaque tome est indépendant, et traite d'un thème différent. A chaque tome, les auteurs sont

Mais concrètement, à quoi cela va ressembler?

vous le saurez bientôt! En effet, nous proposons de vous livrer prochainement, à vous, nos chers contributeurs, le premier kit "Ice Breaker Cook Book" pour fêter 2021!



choisis en fonction de leurs domaines d'expertises. Chaque tome est également illustré par un illustrateur différent qui s'adapte au thème.

Et c'est donc ce que nous vous proposons. "Agile Cook Book" devient un ensemble de "kits" de la série "Cook Book". Nous gardons la métaphore culinaire car nous la trouvons ludique et efficace.

Et quand vous aurez collectionné les différents tomes, nous espérons que vous aurez une meilleure compréhension de ce vaste sujet qu'est l'intelligence collective, avec des outils concrets et utilisables dans votre quotidien. 

Vous en voulez plus? Voici le début :



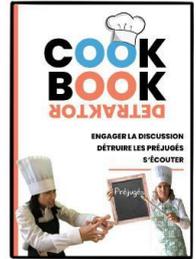
Notre souhait est de vous offrir des kits pratiques, que vous pourrez garder sur vous pour les user à force de les utiliser. Nous ne sommes pas fans des livres qui finissent par prendre la poussière dans une bibliothèque.

Sans vos feedbacks, nous ne pourrions pas vous offrir les kits dont vous avez besoin.

Pour cela, des **Meetup** ont été mis en place. Le nom du meetup est "#openSeriousgame Paris". Le 1er a eu lieu en octobre 2020. Et c'est grâce aux participants que le kit "Ice Breaker" a pu être amélioré.



Le prochain aura lieu en Février 2021. Nous aurons besoin de vos feedbacks sur le 2ème kit en cours d'écriture "Detractor Cook Book", et peut être un 3ème ...



Pour conclure, je vais utiliser une citation d'Henry Ford.

Été 20 "Se réunir est un début."

Automne 20 "Rester ensemble est un progrès."

Hiver 20 "Travailler ensemble est la réussite."

Printemps 21 Nous espérons vous livrer le dernier kit à la fin du printemps. Ainsi, l'aventure durera 4 saisons complètes ... Mais bon.. En bons agilistes, nous ne sommes pas fans des estimations ^^.



Fin

@Mari7yn