

# **Carnet de bord**

## **Faciliter avec intention**



Pour commencer, je suis très très heureuse que vous soyez là. 😊

J'ai créé cette formation car je suis convaincue que chacun.e de nous a des super-pouvoirs :  
une créativité unique, des idées singulières, et une capacité à faire vivre aux autres des  
expériences aux autres complètement uniques.

Mon envie avec cette formation est de vous faire explorer les contrées merveilleuses de la  
conception, de l'animation, de la posture de facilitation et faciliter le déploiement de vos  
talents et de vos rêves.

Merci et bravo de prendre ce temps pour vous, et pour vos futur.e.s participant.e.s.

### Bienvenue dans ce carnet de bord.

Ce carnet de bord sera votre outil de navigation pendant la formation.

Je l'ai conçu comme un outil où vous trouverez les principaux contenus théoriques que nous  
aborderons ensemble ainsi que des sections à remplir.

Les sections à remplir sont annotées d'une 🐰 dans le titre - vous les retrouverez facilement.  
Je vous indiquerai au fur et à mesure de la formation les différentes sections à remplir avant  
chaque module. Avant de démarrer le premier module, je vous recommande de remplir la  
page 4 :)

En cas de questions, vous pouvez m'envoyer un mail à [lily.gros@gmail.com](mailto:lily.gros@gmail.com), un message au 06  
59 16 62 99, je serai là pour vous répondre.

Très belle aventure à vous et à très bientôt pour le démarrage



 <b>Votre intention</b> 	<b>6</b>
<b>La magie d'être ensemble</b>	<b>7</b>
<b>6 invitations de la facilitation avec intention</b>	
<b>Qu'est-ce que la facilitation ?</b>	<b>11</b>
<b>Les étapes d'un atelier collectif</b>	<b>13</b>
Accueil	18
Intention	19
Inclusion	25
Exploration	29
 Tête	33
 Coeur	35
 Corps	37
Collecte des trésors	40
Déclusion	43
<b>Concevoir vos ateliers</b>	<b>45</b>
Par où commencer ?	45
Poser une intention	46
Délimiter le cadre	48
Imaginer l'univers de votre atelier	54
Imaginer le déroulé	57
<b>Posture et styles de facilitation</b>	<b>60</b>
Connaître vos préférences	60
Vive les 4 styles !	62
Vous connecter à plus grand que vous	64
Accueillir les comportements gênants	65
Clé n°1 : Distinguer le comportement de la personne	65
Clé n°2 : S'arrêter et regarder	66
Clé n°3 : Voir ce qui se cache derrière le comportement	66
Clé n°4 : Vous appuyer sur le groupe	67
 <b>Bilan de la formation</b> 	<b>69</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>70</b>

## 🦄 Votre intention 🦄



Commençons par le commencement !

Pourquoi êtes-vous là ? Qu'est-ce qui vous a fait cliquer sur le lien d'inscription ? Qu'avez-vous l'élan de vivre ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Quel cas pratique avez-vous envie d'utiliser pendant cette formation ?**

J'aimerais animer mon prochain atelier sur le thème de

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cet atelier se destine à : (noter ici le public que vous visez pour cet atelier)

.....

.....

.....

.....

.....

## La magie d'être ensemble

Le [Sacred Design Lab](#) a défini 3 besoins fondamentaux pour l'âme humaine.

Osons, dans nos ateliers, répondre à ces besoins fondamentaux : appartenir, devenir et transcendance.

### **Devenir**

*A quoi est-ce que j'aspire ? Qu'est-ce que je veux apprendre ? De quoi ai-je besoin de m'alléger ? Pourquoi suis-je important.e ? Quel est le "oui" qui m'appelle ?*

Comment pouvons nous permettre à nos participant.e.s de se rappeler ce qui les appelle, ce qui les inspire, leurs rêves, ce qui fait d'eux des personnes importantes ?

Émotions : fierté, accomplissement

### **Appartenir**

*Qui suis-je ? Où puis-je être moi-même ? Qui est ma famille ? Ma tribu ? Qui sont "mes" gens ? A qui est-ce que j'appartiens ?*

Comment pouvons-nous permettre aux participant.e.s de trouver leur tribu ? De la construire ? D'identifier les personnes avec lesquelles ils.elles ont envie de construire / évoluer / vivre ?

Émotions : reconnaissance, amour, soutien, connexion, fraternité, amitié

### **Transcendance / au-delà**

*A quelle histoire / œuvre éternelle est-ce que je participe ? Et si je me souvenais de ce qui est vraiment important ?*

Comment pouvons-nous permettre aux participant.e.s de se connecter à plus grand que soi ? De faire partie d'une grande histoire collective ? De dépasser leur individualité pour se relier au vivant ?

Emotions : émerveillement, toute-puissance et sensation d'être tout.e. petit.e, awe, émoi, transcendance

 Réflexion personnelle 

**Pourquoi faciliter ? Nous avons chacun.e des raisons différentes de faciliter. Cela peut être un ou plusieurs des besoins cités ci-dessus. Pourquoi avez-vous envie de faciliter ?**

Pour moi, je facilite pour .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pour les autres, je facilite pour .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pour le monde, je facilite pour .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 6 invitations de la facilitation avec intention

Avant de rentrer dans le détail du déroulé d'une facilitation avec intention, des questions à se poser pour faciliter, des postures que l'on peut adopter, j'avais envie de vous partager 6 invitations. 6 invitations pour incarner pleinement la facilitation avec intention, en tant qu'êtres vivant.e.s qui facilitons pour des êtres vivant.e.s.

### Commencer par soi-même

Incarnons ce que nous proposons de vivre. Partageons nos vécus, nos envies, nos rêves. Autorisons-nous à dévoiler nos masques.

### Prendre le temps des transitions

Tout comme un feu ne brûle que parce qu'il y a de l'air entre les bûches, un atelier ne s'imprime véritablement que s'il y a des temps de transition. Laissons le temps des pauses. Laissons-nous le temps d'arriver, de faire des transitions d'un moment à l'autre.

### Nous rappeler que nous sommes humains

Nous n'avons pas à être parfait.e.s tout le temps. Nous avons le droit de prendre des pauses. De ne pas comprendre. De ne pas savoir. D'adapter le déroulé à nos besoins.

### Déployer le pouvoir des participants

Nos participant.e.s ont du pouvoir. Ils.elles ont choisi d'être là. Ils.elles ont des expériences à partager, des envies à suivre, des élans à créer. Appuyons-nous sur le groupe, laissons-leur de l'autonomie et de la souveraineté pour faire des choix.

### S'adapter aux rythmes de chacun.e

Chaque personne est différente et a ses propres préférences : que ce soit en termes de rapidité / lenteur, distance / proximité affective, loquacité / silence, laissons chaque personne vivre nos expériences à leur manière. Et autorisons-nous à la vivre à la nôtre

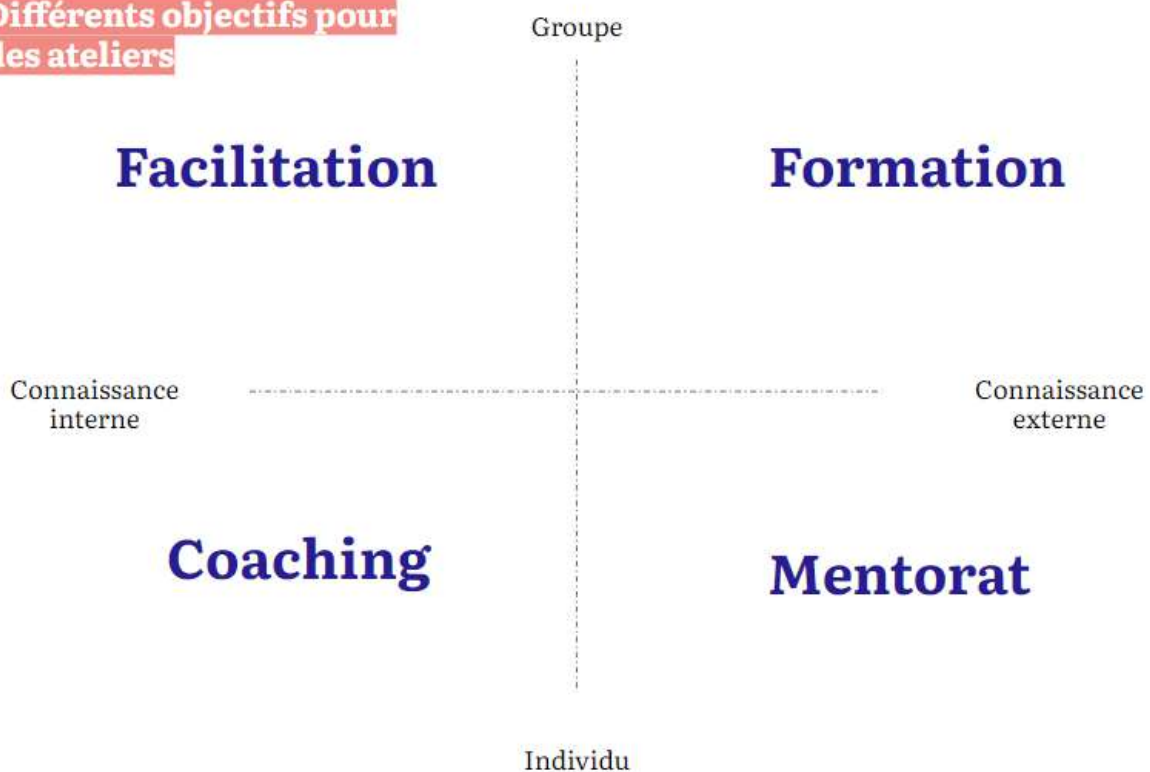
### Nous reconnecter à plus grand que nous

Nous avons tous des besoins d'appartenance, de transcendance, des envies de devenir autre chose / de se rappeler à qui nous sommes. Utilisons nos moments collectifs comme des leviers pour toucher ce qui est vraiment important.

## Qu'est-ce que la facilitation ?

Pendant cette formation, je vous propose de découvrir la posture de facilitation. La facilitation est un ensemble de méthodes pour faire travailler un groupe sur un objectif. Elle se différencie de la formation, qui a pour objectif de faire acquérir des connaissances / compétences à des apprenants, ou encore du coaching.

### Différents objectifs pour des ateliers



Source : International Association of Facilitators

La facilitation est à la fois une **méthode, un métier et une posture** :

- Un **métier** qui consiste à définir des besoins, poser un cadre avec le commanditaire d'un atelier, imaginer la méthode la plus appropriée et faciliter la séance le jour J
- Une **méthode**, où la personne qui anime facilite les échanges entre les participants et est garant du cadre.
- Une **posture d'accoucheur.euse**, qui accompagne le groupe à accoucher d'un résultat. C'est une posture où on accompagne à faire (et non faire à la place de).

💡 Aller plus loin : [Livre "Devenir facilitateur"](#) Jean-Philippe Poupard

La facilitation déroule un processus et des méthodes pour atteindre un objectif. Cet objectif peut être soit :



- De répondre à un objectif commun pour un groupe
- De faire collaborer des personnes autour de leurs propres objectifs

Pour Michèle Vielfaure Chapuis ([Source](#)) on distingue ainsi :



**L'intelligence collective**

les participants d'une séance ont un objectif commun et rassemblent leurs forces pour l'atteindre.



**L'intelligence collaborative**

les participants de vos ateliers ont chacun leurs propres objectifs. Le groupe devient alors un support pour que chacun atteigne ses propres objectifs.

**🐾 Réflexion personnelle 🐾**

Revenez sur le sujet de votre prochain atelier. Quel type d'expérience collective vous paraît la plus pertinente pour les participant.e.s ? Plutôt une expérience d'intelligence collective ou d'intelligence collaborative ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Les étapes d'un atelier collectif

Un atelier peut se dérouler de mille manières différentes. Dans cette section, vous découvrirez une manière de dérouler un atelier. Je l'imagine un peu comme une aventure, qui suit 6 grandes étapes.



**L'accueil** : le moment où chacun.e ouvre le livre de l'aventure et en découvre l'univers, c'est le tout premier pas

**Intention** : le moment de présentation de l'atelier, le moment de l'histoire où l'on pose le décor, l'introduction formelle



**Inclusion** : le moment de former le groupe, reconnaître chacun et chacune, créer des liens entre les participants



**Exploration** : le moment où l'on rentre dans le fond du sujet, où l'on part en quête et où l'on vit des péripéties.



**Collecte des trésors** (ou convergence) : le moment où l'on prend du recul sur la phase d'exploration pour en tirer les pépites



**Déclension** : le moment de se dire au revoir et de clôturer cette aventure collective.



## L'accueil

“Il était une fois une participante d'atelier. Elle arrivait pour la première fois dans ce lieu, avec l'envie de découvrir un nouveau thème. Elle ne connaît personne et se demande bien ce qui va se passer”

L'accueil des participant.e.s de vos ateliers est le tout premier point de contact entre vous et eux.elles. C'est là que le ton commence à se poser et qu'ils.elles découvrent votre univers.

L'accueil, c'est ce que vous prévoyez comme accueil physique / digital au démarrage de votre atelier, mais c'est aussi ce qui se passe en amont, dans la communication par mail, les appels, les formulaires d'inscription.

**L'objectif de l'accueil:** créer un sas de transition où chacun peut arriver, découvrir le cadre et faire ses premiers pas dans votre univers.



Comment profiter de cette phase pour démarrer une belle histoire ? Faire en sorte que le personnage principal de l'histoire se sente le plus accueilli.e possible ? Comment lui faire découvrir l'univers dans laquelle il.elle s'embarque ?

### Les écueils à éviter pour l'accueil

Il y a parfois des tâches logistiques à réaliser pendant la phase d'accueil (déposer son manteau, vérifier le nom des participant.e.s, encaisser un règlement). L'accueil c'est certes cela et aussi beaucoup plus : c'est une superbe opportunité pour commencer à créer de la connexion avec vos participante.s (en tout cas pour ceux.celles qui le veulent)


Parmi les écueils à éviter :

- Les participants non accueillis, qui ne savent pas comment se passe l'introduction, et qui errent telles des âmes en peine ;
- Les participants accueillis, avec distribution de badge... mais qui se regardent ensuite dans le blanc des yeux ;

- Les participants sur-accueillis, que l'on presse de 1000 questions incessantes, alors qu'ils.elles voulaient tout simplement prendre un café et attendre tranquillement que cela démarre

### Clé n°1 : L'environnement


Vous pouvez vous appuyer sur vos 5 sens pour concevoir un environnement qui incarne au mieux votre événement :

 **Vue** : couleurs, formes, objets... qu'est-ce qui rappelle le thème de l'événement et votre univers ? Voulez-vous faire une mise en scène pour surprendre / émerveiller ? Quels sont les premiers éléments qu'ils voient en rentrant dans la salle ?


Exemple : lors d'une session de formation pour des formateurs, j'ai complètement réaménagé la salle (avant le démarrage de la formation). Résultat : en arrivant, ils n'ont pas pu s'asseoir aux mêmes places que d'habitude et ont donc dû s'adapter au changement. Message passé : cette formation ne va pas être comme les autres.



*“On s'est posés en cercle dans le jardin et je les ai invités à faire un feu. Le feu très symbolique de la chaleur dont ils avaient besoin dans leur équipe et la flamme à faire renaître chez eux pour qu'ils puissent se retrouver” Angélique Lemaire ([Episode 1.10](#) de La Licorne - Comment transformer un moment collectif grâce à la nature ?)*

 **Goût** : prévoyez-vous de quoi manger ? De quoi boire ? Est-ce que les participant.e.s rapportent quelque chose de leur côté ? Comment les rassasier ?

**Astuce** : Prévoir un accueil thé / café permet de créer un point de repère, de rassemblement, et aux moins bavard.e.s d'avoir un espace de tranquillité.

 **Toucher** : prévoyez-vous des chaises ? Des coussins ? Des pauses pour s'étirer ?

Comment faire en sorte que chacun.e soit à l'aise dans son corps ? Est-ce que la salle est accessible en cas de handicap ?

📌 **Odorat** : voulez-vous une atmosphère neutre ? Ou prévoir des odeurs naturelles ?

Voulez-vous laisser les fenêtres ouvertes pour laisser rentrer l'air frais ? Voulez-vous apporter un gâteau sorti du four qui sent bon ?

🎵 **Ouïe** : Voulez-vous du silence ? De la musique ? Que les personnes chuchotent ? Qu'on démarre en silence ?



*“La chorale est intervenue à l'ouverture de l'événement. Tous les panélistes, auditeurs ont été accueillis dans une grande salle et tout de suite on a été embarqués dans une vague de joie. Ça a tout de suite créé une connexion entre les participants (...) certains se sont levés et sont allés se joindre aux chanteurs pour chanter et danser avec eux” Jean-François de Lavison et Olivia Berliet, [épisode 2.14 de la Licorne](#), Comment transformer un événement professionnel grâce à l'art ?*



*“J'ai créé un flow musical qui raconte une histoire. C'est pas juste des musiques qui s'enchaînent ; c'est une histoire avec des rythmes, variations, résonances, contre-pied” Gwenaëlle Goëler ([épisode 2.4 de la Licorne](#) - Un cercle de parole à cœur ouvert)*

## **Clé n°2 : Votre présence**

Un de mes conseils dans cette phase est d'avoir terminé d'installer votre salle avant de démarrer. Cela vous permet d'avoir évacué les sujets logistiques et de vous concentrer pleinement sur l'accueil des participant.e.s.

Vous pouvez également vous **appuyer sur un.e binôme**, et vous répartir les rôles : l'un.e à la gestion technique / la logistique, l'autre à l'accueil.

L'accueil peut consister tout simplement d'un moment où vous saluez chaque participant.e, en leur disant bonjour / faisant un check / nommant leur nom. N'hésitez pas à expliquer dans combien de temps se fait le démarrage “officiel”, à aider les participant.e.s à s'installer dans la pièce et à prendre leurs marques

### **Clé n°3 : Vous appuyer sur le groupe**

Si vous prévoyez une phase d'accueil longue, vous pouvez commencer à **mettre en relation les participants les uns avec les autres**, guider leurs conversations et / ou leur faire confiance pour se mettre en lien :)

Exemple : dans les Startup Weekend (événements de création d'entreprise en 54h), une personne est 100% dédiée à la facilitation humaine de l'expérience : le facilitateur. Cette personne est typiquement affectée à l'animation du sas d'entrée des participants, l'accueil pouvant durer jusqu'à 1h. Cette personne se balade de groupe en groupe et aide les participants à démarrer les conversations.

Exemple : pendant les événements des Joyeux Audacieux nous prévoyons toujours 1 ou 2 [Antisava](#), jeu de conversation authentique, pour briser la glace entre les participants.

## Réflexion personnelle

Rappelez-vous d'un moment où vous avez adoré l'accueil que l'on vous a fait. Quels en étaient les ingrédients ?

.....  
.....  
.....

Rappelez-vous d'un moment où vous avez détesté l'accueil que l'on vous a fait (où celui qu'on ne vous a pas fait). Qu'auriez-vous aimé de différent ?

.....  
.....  
.....  
.....

Le choix du lieu de votre moment collectif n'est pas neutre. Prenez le temps avant de le choisir ; quel serait votre lieu idéal ? A quoi ressemblerait-il ? Dans vos rêves les plus fous, où feriez-vous votre atelier ?

.....  
.....  
.....  
.....

Qu'auriez-vous envie de mettre en place pour imaginer un accueil qui vous ressemble ?

.....  
.....  
.....

## L'intention

"Ça y est. Votre participante est arrivée, elle a échangé avec vous, deux autres personnes, s'est installée et maintenant c'est parti pour votre événement ! Elle se pose encore pas mal de questions : qu'est-ce qui va se passer ? Qu'est-ce que je dois faire ? Est-ce que je vais devoir prendre des notes ? Où sont les toilettes ?"

L'intention est le moment de présentation de l'atelier, le moment de l'histoire où l'on pose le décor : les personnages, la quête que l'on va entreprendre en tant que groupe, le type d'aventure (est-ce périlleux, calme...) et ce qu'on attend de chacun.e.

C'est le moment où vous allez poser le cadre et permettre aux participants de comprendre où ils mettent les pieds :-) Elle sert à rassurer les participants et leur donner envie de s'engager pleinement dans l'atelier.

**L'objectif de l'intention:** poser le cadre, rassurer et démarrer officiellement



Comment démarrer officiellement l'histoire ? Est-ce avec une péripétie ? Un démarrage en douceur ? Une histoire ? Comment voulez-vous démarrer votre aventure collective ?

### ★ Bonne pratique : démarrer par un rituel collectif

Comment faire du démarrage d'un moment collectif un moment fort ?

J'aime particulièrement l'art des rituels et des symboles, qui peuvent nous aider à créer un démarrage un peu différent.



*"Ce qui va faire l'ouverture à quelque chose de plus grand est l'intention. Dire qu'on invite la dimension subtile, invisible, liée à chacun. Collectivement, on dépose qu'on a envie d'être soutenus par l'invisible, par les croyances de chacun"* Manon Baelen, [épisode 2.8](#) de La Licorne, une cérémonie venue de l'autre bout du monde





"Mon premier et unique conseil pour améliorer de manière exponentielle n'importe quelle réunion c'est de donner cet espace de respiration et d'échange au tout début de la rencontre." Laure Cohen Van Delft, [épisode 1.3 de La Licorne](#), Comment profiter de réunions d'équipe pour (re)créer du lien

Quelques idées de rituels collectifs pour un démarrage fort en connexion et émotions

- Prendre une grande respiration tous ensemble, au même rythme
- Passer une musique spécifique (qui pourra être réutilisée à la fin par exemple)
- Allumer une bougie
- Inviter des éléments de la nature / personnes inspirantes / énergies à se joindre à vous pour l'atelier (en chamanisme par exemple, il y a l'[appel aux directions](#)).
- Eteindre les téléphones au même moment
- Entrer dans un espace particulier, tous ensemble
- Se regarder dans les yeux chacun
- Se dire bonjour les uns aux autres

L'idée n'est pas de créer un rituel gadget, mais d'avoir un moment qui soutient votre intention et donne un autre ton à votre atelier. Le rituel est ce qui signifiera officiellement le démarrage de votre événement.

*Créer un rituel c'est "prendre des choses que nous faisons tous les jours et leur ajouter du sens et du rituel - les penser comme une pratique spirituelle"*

*Casper Ter Kuile*

Dans le groupe facebook Facilitateurs et facilitatrices (que je vous recommande au passage), Thomas Gérard a partagé le texte d'un rituel de bienvenue qu'il lit / édicte en démarrage de facilitation.

Un extrait "J'aimerais souhaiter la bienvenue à ceux parmi vous qui ont des origines dans d'autres régions, d'autres pays, d'autres cultures. Vous et les richesses que vous portez en vous êtes les bienvenus!"

La traduction de Thomas est adaptée du rituel de The Mindel's Process Psychology Oriented

[Un texte à lire dans sa totalité, disponible à ce lien](#)

### ★ Bonne pratique : prévoir un temps d'introduction formel

Une fois que vous avez signifié le démarrage de votre atelier, je vous conseille d'avoir un temps d'introduction formel, qui donne le contexte et l'intention de l'atelier et permet de rassurer les participant.e.s

Vous pouvez vous appuyer par exemple sur la trame "IERI" proposée par M.Wilkinson dans The secrets of facilitation :

- **Informer** vos participants : pourquoi sommes-nous là ? Quels sont les objectifs ? Comment va se passer ce moment ? Quelles sont les contraintes du lieu ? Quand finit-on ? Quand est la pause ?



*"Mon conseil est d'anticiper et informer tout le monde de ce qui va se passer avant. Cela permet de créer une dynamique d'équipe en amont" Sarah Philippe (Episode 2.12 de la Licorne - Comment faire des réunions d'équipe qui sortent de l'ordinaire ?)*

- Les **enthousiasmer** : à quoi cet atelier va vraiment **leur servir** ? Qu'est-ce que ça peut changer dans leur vie ? En quoi cet atelier est-il important ? Quel est votre **rêve** ? Vers où voulez-vous les emmener ?
- Les **responsabiliser** : donner à voir ce qu'ils peuvent faire pour contribuer à la réussite de l'atelier. Comment peuvent-ils.elles utiliser leurs talents au mieux ? Quels

rôles peuvent-ils.elle prendre ? C'est ici que vous pouvez clarifier votre posture. Par exemple, je dis souvent que je suis là pour faciliter le travail, le rendre le plus fluide possible, mais que ce sont les participants qui doivent réaliser le travail. C'est aussi ici que vous pouvez rappeler que chacun peut donner / retirer son **consentement** à faire une activité à tout moment de votre événement. Je trouve cela utile de le rappeler, pour que chacun.e ne se sente pas obligé.e de faire telle ou telle activité pour se conformer ou faire plaisir.



*"On n'est plus dans le syndrome de la maîtresse de maison qui s'affaire, la tête dans son four et qui oublie d'accueillir ses invités. On est dans le **faire faire** : le rôle de la maîtresse de maison devient de confier des tâches et responsabilités aux autres. **Chacun se sent utile et responsabilisé**".* Diane Dupré La Tour, [épisode 1.14 de la Licorne](#) - Comment transformer un repas partagé en un repas qui nous nourrit totalement ?

- Et enfin les **impliquer** : leur donner la parole dans les premières 15 minutes (max) de l'atelier, leur faire prendre la parole, les faire agir.



*"Le fait qu'ils choisissent leur atelier les a impliqués dans le sujet"* Amélie Bridot, [épisode 2.7 de la Licorne](#), un premier atelier qui a tout changé

### Exemples de méthodes d'animation pour cette phase :

- **Dessiner le déroulé de la journée** (les grandes phases) et l'accrocher au mur de manière permanente -> cela permet aux participants de se repérer dans le déroulé de l'atelier
- **Demander aux participants ce dont ils ont besoin pour l'atelier** et formaliser un accord entre nous pour respecter ces principes. Si le groupe dépasse 6 personnes, je

propose des principes que j'ai réfléchis en amont et demande à chaque personne son accord verbal. Exemples : *authenticité, écoute, partage, respect etc...*

Ce qui peut vous aider à ce moment-là est d'explicitier ces principes et donner des **exemples** de comment les respecter. Par exemple : *le respect peut signifier reprendre à l'heure, ranger son espace de travail, prêter attention a la formulation de ses phrases...*



**Une de mes histoires préférées, racontée par Elizabeth Gilbert dans Comme par Magie.**

Elizabeth raconte l'histoire d'un jeune homme qui, invité dans un bal masqué, passe des heures à confectionner un superbe costume de homard.

Il arrive le jour J, heureux comme un homard, habillé tout de rouge, des collants aux antennes... Et quelle n'est pas sa stupeur quand il se retrouve en fait dans un bal costumé dont le thème est "cour médiévale". Il est entouré de

personnes vêtues de costumes fabuleux, diadèmes, masques... tout est splendeur et contraste avec son costume et ce qu'il représente. Interloqué d'abord, il avance tout de même, et peu à peu un cercle se forme au tour de lui. Les autres finissent par lui demander "qui êtes-vous?"

Silence

"Je suis le homard de la cour"

L'audience explose de rire, sincère, franc et beau, et le jeune homme passa une des meilleures soirées de sa vie. La légende dit même qu'il dansa avec la Reine des Belges. Ce que cette histoire m'évoque pour la facilitation est le pouvoir de nos cadeaux les plus sincères.

Quel est le homard qui sommeille au fond de nous et que nous souhaitons transmettre à nos participant.e.s ?

Osons être les homards (ou autres animaux) que nous sommes.

Pour démarrer votre événement, quels sont les rituels que vous adoreriez mettre en place ?

Qu'est-ce qui vous donnerait des ailes ? Dans vos rêves les plus fous, qu'aimeriez-vous faire ?

Qu'est-ce qui vous donnerait de l'énergie ? Vous mettrait en joie ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## L'inclusion

"Votre participante a compris le déroulé de l'atelier, elle est à fond, motivée, pleine d'entrain. Par contre, un seul problème : comment trouver sa place dans le groupe ? Les autres ont l'air bien plus compétents... Et puis il y a cette personne qui l'intimide un peu"

Selon la théorie de l'**Élément Humain** de **Will Schutz**, l'inclusion est la première étape de tout processus de groupe. Après, viennent les dynamiques de contrôle (quel rôle est-ce que je joue, comment est-ce que je peux exercer mon influence et mon pouvoir), puis les dynamiques d'ouverture (comment puis-je laisser transparaître qui je suis au groupe ? Comment être authentique ?)

Nous avons tous.tes des besoins en inclusion différents. Pour certaines personnes, un bonjour va suffire, et d'autres auront besoin d'un tour de présentation approfondi de chaque participant.e.

**L'objectif de l'inclusion** : créer le groupe, permettre à chaque individu de se sentir reconnu et vu par le groupe.

*“L'inclusion, c'est accueillir quelqu'un dans un groupe social, lui donner les moyens de participer dans sa singularité, sans devoir se cacher”*

*Chaire EDHEC Open Leadership for Diversity and Inclusion*



Qui sont les personnages de l'aventure du jour ? Quelles sont leurs forces ? Leurs talents ? Avec quoi arrivent-ils ? Est-ce que chacun.e est bien partant.e pour cette aventure collective ?

Ce sentiment de **reconnaissance** peut commencer à être généré dès l'arrivée des participants dans votre atelier. Cependant, je vous recommande également d'en faire un moment donné dans votre atelier : un moment consacré où tout le monde est présent et vous pouvez passer d'une somme d'individus à un groupe.



*"Être vigilant à l'état dans lequel les participants arrivent... On a des niveaux différents d'énergie. Il faut être vigilant à cela, même entre potes, entre collègues." Anaïs Mayet, [épisode 1.12 de la Licorne](#) - Comment faire d'une veillée un moment hors du temps*

L'essentiel dans cette phase est de créer un espace où chacun se sent vu, reconnu, et se sent suffisamment à l'aise pour rentrer dans le groupe.

L'inclusion se fait dans tout atelier, et pas seulement dans les ateliers où les participants ne se connaissent pas. Des personnes qui se connaissent bien peuvent tout autant bénéficier de ce sas d'accueil que des inconnus.



*"Mon conseil pour collaborer avec des personnes différentes, est de dire ce qui nous distingue, de dire cette diversité et de la nommer. Que chacun puisse vraiment exprimer en quoi sa singularité, son histoire, son identité contribuent à un projet commun" Samuel Grzybowski, [épisode 1.6 de La Licorne](#) - Comment collaborer avec des personnes de convictions différentes ?*

### **Points d'attention pour l'inclusion :**

- **Poser le cadre de sécurité avant les activités.** Par exemple, signaler que toutes les activités que vous allez faire pendant l'événement sont des propositions, et non obligatoires, libère généralement l'audace des participants et les sécurise.
- **Adapter votre inclusion au groupe.** Par exemple, proposer plusieurs variantes dans les amplitudes de mouvement si vous proposez une inclusion avec du mouvement. >

Pour indiquer les niveaux d'énergie du groupe, les participants peuvent le faire avec leurs bras, mains ou doigts.

IMPORTANT : avant de lancer l'exercice, **montrez-le** vous-même, cela donnera confiance aux participants

A vous de trouver le **rythme qui convient pour faire cette inclusion**. En fonction du groupe, vous commencerez peut-être par un moment en binômes, puis petits groupes et enfin grand groupe. Ou par un temps en grand groupe.

### Exemples de méthodes d'animation pour cette phase :

- **Arbres à personnage** ([voir fiche détaillée à ce lien](#)) : afficher un visuel d'arbres à personnages et l'utiliser pour que chacun.e partage comment il.elle se sent en ce démarrage d'atelier / ou ses ressentis par rapport au thème
- **Vos besoins** : demander aux participant.e.s de vous partager leurs besoins pour l'atelier (par exemple : quel besoin de rythme, lent comme une tortue, rapide comme un lièvre ou alterné comme un papillon ?)
- **Météo du jour** : demander à vos participants de vous partager leur météo du moment (écouter l'[épisode 3.1 avec Sophie Delile](#) à ce sujet)
- **Les portraits**. Proposer aux participants de prendre chacun 3 bouts de papier / post-it. Ils ont ensuite 30 secondes pour se mettre face à un autre participant et dessiner son visage sans regarder la feuille. Les deux personnes se dessinent mutuellement en même temps et sans regarder leur feuille. Une fois le dessin fait, il le distribue à la personne qu'il a dessiné. Puis tourner et changer de personne.
  - Les dessins sont très sommaires : comme on ne peut pas regarder sa feuille c'est très laborieux. Mais cette méthode a le grand avantage de créer de grands éclats de rire !
- Faire réfléchir les participants aux **objectifs personnels** qu'ils veulent atteindre à la fin de l'atelier / ou aux intentions qu'ils posent pour vivre cet atelier. Puis les afficher au mur et/ou les partager en tout de cercle.



- **Temps de partage en petits groupes** : une connexion de qualité peut passer par un temps de partage en petits groupes au début de l'atelier, où chacun partage sa réponse à une question et les autres écoutent en silence. Après cette phase, le groupe est amené à se faire un feedback appréciatif sur le processus de partage, et ainsi à se connecter encore plus profondément. (source : [épisode 1 du podcast Workshops Work](#))

### Réflexion personnelle

De 0 à 9, à quel degré avez-vous envie d'être en contact avec les autres ?

.....

*Il n'y a pas de bonne ou mauvaise préférence. Il s'agit ici de prendre conscience que nous avons tous.tes des envies et besoins différents (et que ces besoins peuvent varier en fonction des circonstances)*

Quel cadre d'inclusion voulez-vous créer pour vos participant.e.s ? Quel type de rythme d'inclusion vous est le plus familier ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## L'exploration

"Votre participante se sent faire partie d'un groupe, presque d'une équipe. Et c'est parti. On rentre dans le thème de l'atelier, on plonge... C'est la grande aventure"

L'exploration est le cœur de votre événement : là où les grands moments vont se passer, là où les participant.e.s vont apprendre, là où ils vont vivre des expériences.



Par quoi commencer ? Quel chemin prendre ? Quels obstacles ? Que vit-on dans cette aventure ? Quelles en sont les péripéties ?

### Choisir des activités

Pour que vos participant.e.s vivent une expérience mémorable, je vous conseille de jouer sur 3 strates différents :

- La **tête** : des éléments de compréhension, des prises de conscience, des apprentissages
- Le **cœur** : les émotions, les vagues émotionnelles (imaginez la puissance de passer du calme à l'excitation au questionnement à la sérénité)
- Le **corps** : ressentir, bouger pour apprendre

Ci-dessous je décris mes pratiques préférées pour chaque strate. Souvent, une pratique n'est pas que tête, que cœur ou corps, la répartition ci-dessous vise à illustrer le type d'intelligence majoritaire que touche chaque pratique.



### Pratiques pour la tête

- **Simulations et jeux de rôle**

Si votre objectif est de former / provoquer des déclics / prises de conscience, vous aurez tout à gagner à faire expérimenter aux participants ce que vous voulez leur transmettre.

Par exemple : identification des forces. Un des participants raconte une expérience personnelle forte : un moment où il s'est senti compétent et fier de lui. L'autre personne écoute, puis présente les forces / talents qu'il a identifiés chez cette personne par rapport à cette expérience

Précaution : quand vous animez un exercice de ce type, pensez à toujours inclure un temps de partage à sa suite. Ces exercices sont forts en émotion ; prévoir un temps de partage permet de purger ces émotions (ce sans quoi il est difficile de passer à la suite)



“On avait soigné tous les détails. Comme dans une vraie négociation il y avait des espaces où certains pays pouvaient aller, d'autres n'avaient pas le droit. Il y avait des ONG qui essayaient d'influencer les négociations. Des badges qui donnaient des accès à certains endroits.”  
“Aujourd'hui, toutes les personnes que je connais qui ont participé à cette simulation sont engagées professionnellement sur ce sujet”  
Claire Bourrasset, [épisode 1.17 de la Licorne](#), où Claire raconte une simulation internationale de négociation d'accords pour le climat

- **Réflexion personnelle**

Clé extraite du livre “Ces moments qui comptent” de Chip & Dan Heath

Pour créer des déclics, la manière la plus efficace est de créer une expérience où les participants peuvent faire une découverte par eux-même.

Parfois, cette découverte se fait au terme d'une accumulation de mécontentement (exemple : la personne dans une secte qui se rend finalement compte de sa situation), et parfois le déclic se produit de manière soudaine.

Exemple d'exercice réalisé par L.Deer Fink, lors d'un cours qui vise à faire comprendre aux enseignants qu'ils peuvent concevoir leurs cours de manière différente

“Imaginez que vous avez un groupe d'étudiants de rêve. Ils sont engagés, se comportent bien, ont une mémoire parfaite...

Remplissez cette phrase :

Dans 3 à 5 ans, mes étudiants se souviennent toujours de\_\_\_\_\_

Où ils sont toujours capable de \_\_\_\_\_

Où ils trouvent toujours de la valeur dans \_\_\_\_\_”

Puis, L.Deer Fink demande aux professeurs à quel point leur programme scolaire est en adéquation avec ces ambitions.

Ce décalage crée généralement un choc et une révélation.

- **Célébration de victoires / d'accomplissements**

Prendre un temps pour noter toutes les victoires, puis les partager à l'oral (voir #IamRemarkable de Google pour une inspiration sur ce thème)

- **Bilans**

Vous pouvez amener vos participant.e.s de faire un bilan par rapport au thème du jour. Par exemple, si vous êtes sur un atelier "clôture de l'année", cela peut être de faire une frise de l'année : victoires, échecs, enseignements

- **Brainstorming**

**Quelques règles pour un brainstorming réussi** : Toutes les idées sont bonnes (pas de censure), nous recherchons la quantité d'idées et pas la qualité (le tri viendra dans un second temps), une personne à la fois (pour favoriser l'écoute).

(voir la fiche technique à ce lien pour plusieurs techniques de brainstorming)



*“La raison pour laquelle beaucoup de personnes détestent les réunions est que l’émotion en est délibérément expulsée. Les participants s’assoient et écoutent à des présentations programmées.*

*Mais cela est un choix, pas une fatalité”*

*Chip & Dan Heath, Ces moments qui comptent*

- **Moments de créativité**

Par exemple, vous pouvez faire réaliser à vos participant.e.s des tableaux visuels

Ou encore, les inviter à participer à créer une décoration festive pour votre atelier (par exemple : collecte de fleurs, morceaux de bois etc... dans la nature environnante et confection d’une déco zéro déchet).



*"Le corps sait, est source d'intelligence, d'information, d'alchimisation et c'est essentiel qu'il y aie un dialogue entre les différentes parts de nous."*

*"Dans cet espace de créativité on peut s'autoriser à lâcher les jugements, lâcher les croyances."*

*"Les pratiques artistiques sont le lien à notre humanité, ce qui fait notre singularité sur cette planète" Gwenaëlle Goëler ([épisode 2.4 de la Licorne](#) - Un cercle de parole à cœur ouvert)*

- **Moments d'émerveillement**

Par exemple : Projeter des vidéos de la terre depuis l'espace / des photos de paysages grandioses / des musiques grandioses (par exemple playlist [ici](#)) pour amener les participant.e.s à prendre du recul

Ou encore : se promener dans la nature

- **Cercles de partage**

Pour des expériences sous forme de cercle / de moment de partage, l'attente d'un livrable final est souvent moins forte. Il s'agit ici de créer un espace où chacun.e peut partager ses vécus par rapport à un thème particulier.

Les pratiques d'animation diffèrent dans les cercles :

- Dans certains, on ne rebondit pas du tout sur l'intervention des un.e.s et des autres et on laisse s'exprimer chacun.e sans donner de conseil / sans rebondir (méthode que je trouve personnellement très efficace).
- Dans certains, on va avoir un cercle d'ouverture, puis un cercle pour rebondir, puis un cercle de partage des pépites récoltées.
- Dans d'autres, on va laisser 5 minutes complètes à chaque personne. La personne en fait ce qu'elle veut (silence, parole, danse...). Personne d'autre ne commence avant que les 5 minutes soient terminées.



*“J’appelle les cercles de deuil que je fais des cercles de compostage de deuil. Y accueillir ces émotions fortes, les rendre légitimes, leur créer un temple. Ne pas leur donner un médicament tout de suite, les inviter, les accueillir. Une fois qu’elles se sentent invitées, accueillies, légitimes, il y a une transformation qui va vers la vitalité, la créativité et l’avant” Azul Thomé, [épisode 2.16 de la Licorne](#) - Le conseil de*

*tous les êtres, au cœur du Travail Qui Relie*

- **Conversations de sous-groupes**

Quelques ingrédients pour guider des conversations en profondeur (source : Dan & Chip Heath, Ces moments qui comptent)

- Réagir à ce que l'autre personne va nous dire, changer nos comportements, adapter le cours des choses...

- Chercher à comprendre en profondeur. Par exemple : demander à l'autre “qu'est-ce qui compte pour vous ?” en plus de “qu'est-ce qui se passe pour vous ?”
- Valider l'expérience de l'autre
- Poser une intention de soin de l'autre et lui expliciter son intention collaborative / de lien / de soin

- **Moments de convivialité**

Par exemple un moment de repas partagé, un jeu, un moment de rire



## Pratiques pour le corps

- **Pratiques pour réveiller l'intelligence corporelle** (Pratiques tirées de la formation [Quick-win embodiment coaching tools de Mark Walsh](#))
  - **Pour aider les participants à affiner leurs sensations** : leur demander si la sensation leur fait “miam” ou “beurk”
  - **Pour prendre conscience de sa posture** : faire observer leur posture aux participant.e.s, et les guider à travers plusieurs questions : “est-ce la posture dans laquelle je souhaite être ?”, “quelle est la posture dans laquelle je souhaite être ?”. Puis, leur proposer de faire la posture dédiée
  - **Pour prendre conscience de nos réactions naturelles** : demander aux participant.e.s d'alterner 3 postures de main : poing fermé, main molle, main relaxée, puis demander quelle est la posture la plus naturelle pour eux.elles.
  - **Pour prendre conscience du niveau d'énergie du groupe** : Demander aux participants d'indiquer leur niveau d'énergie avec leurs bras / mains (bras en haut = beaucoup d'énergie, bras en bas = peu d'énergie)
  - **Pour dynamiser le groupe** : faire une hola, Respiration du lion (qui fait peur aux autres) : langue sortie et expiration par la bouche, Presser ses mains l'une contre l'autre assez énergiquement
- Le **Qoya** est une pratique que j'adore pour permettre aux participant.e.s de se relier à un thème en particulier par le mouvement.

Le Qoya est basé sur l'idée qu'à travers le mouvement, on se souvient. C'est un mélange de danse libre, yoga et mouvements sensuels (qui activent les sens), organisés dans une arche qui nous permet de revenir à nos sensations.

Vous pouvez vous inspirer de l'esprit du Qoya pour proposer des moments d'expression corporelle / créative (“si ce sujet était un mouvement, lequel serait-ce ?”, “si vous deviez dessiner la forme de votre équipe, laquelle serait-ce... ?”

La structure classique d'un cours de Qoya suit 13 piliers :

1. Créer un espace sacré



2. Présenter le Qoya, partager le thème et piocher une carte
3. Poser une intention et exercice de respiration
4. Cercles (moment d'échauffement pour faire des cercles avec son corps)
5. Ouverture de coeur (dansée)
6. Ouverture de hanches (dansée)
7. Danser votre yoga en prière
8. La danse de l'ombre et du contraste
9. Shaking
10. Danse chorégraphiée
11. Danse libre
12. Partage en communauté
13. Étirements finaux et relaxation

Source : [Qoyafrance.com](http://Qoyafrance.com)



*"Le corps sait, est source d'intelligence, d'information, d'alchimisation et c'est essentiel qu'il y ait un dialogue entre les différentes parts de nous."*  
Gwenaëlle Goëler ([épisode 2.4 de la Licorne](#) - Un cercle de parole à cœur ouvert)

- Passer une **playlist** qui détend les participants. (Voire même leur demander avant votre atelier quelles musiques les détendent et passer leurs propres musiques à ce moment-là)
- Prendre un temps d'activité dans le corps, où les participant.e.s peuvent se **détendre**  
Exemple: 10 minutes de relaxation corporelle.
- Créer un moment de "**récré**" (goûter avec des gaufres, musique qui rappelle l'enfance, buffet madeleine de proust...)

Attention : Si vous utilisez le corps dans vos ateliers, assurez-vous que les participant.e.s y consentent. Certain.e.s d'entre nous ont des rapport complexes, voire traumatiques au corps. Ces activités sont à amener de manière progressive et en explicitant bien que les participant.e.s peuvent ne pas les faire.

 **Réflexion personnelle** 

Comment pourriez-vous toucher la tête de vos participant.e.s?

.....  
.....  
.....

Comment pourriez-vous mettre en mouvement le corps de vos participant.e.s ?

.....  
.....  
.....

Comment pourriez-vous permettre à vos participant.e.s de se connecter à leurs émotions ?

.....  
.....  
.....

## Exemple de déroulé : atelier de créativité

Le format assez classique en **intelligence collective** est celui de la divergence-exploration-convergence.

Voici un déroulé type pour un atelier de créativité / résolution de problème :

### 1. Rappel de l'objectif

Ici, on rappelle l'objectif de cet atelier :

- L'objectif collectif si on est sur un atelier d'intelligence collective
- Les objectifs de chacun, pour un mode d'intelligence collaborative

### 2. Divergence

Faire émerger un maximum d'idées qui peuvent résoudre le problème / sujet. Il s'agit ici de faire appel à la créativité des participant.e.s.

**Exemples de méthodes :** Brainstorming, World Café, Cercle de parole

### 3. Exploration

Rentrer en détails dans différentes idées, explorer leur faisabilité. Le groupe peut partager des opinions, avis, retours d'expérience.

**Exemples de méthodes :** partage théorique, prototypage de chaque idée, temps de dialogue en sous-groupe

### 4. Convergence

Choisir des solutions à appliquer (soit par un choix collectif si le problème est collectif, ou un choix individuel si chacun est venu avec ses propres sujets).

**Exemple de méthodes :** détermination par chacun de ses objectifs **à 3 jours / 3 semaines / 3 mois**. Ou choix d'idées par les participant.e.s (par exemple avec des gommettes).

## Collecte des trésors

*"L'aventure touche à sa fin et votre participante a la tête remplie, le coeur plein et le corps heureux. Ça foisonne dans tous les sens, elle ne sait pas avec quoi repartir ni comment tirer de tout cela le meilleur"*

La collecte des trésors est le moment où l'on revient de l'aventure. Avant que chacun reparte de son côté, on fait le bilan des perles trouvées en chemin, des apprentissages, des liens noués. Cette étape permet de clore en douceur et de rendre chacun.e conscient.e du chemin parcouru.

**Objectif de la collecte** : prendre du recul par rapport à l'exploration, choisir ce qu'on veut en retenir, prendre conscience du chemin réalisé, poser des prochaines étapes.



Quelles sont nos victoires ? Avec quoi repartons-nous de cette aventure ?

Qu'avons-nous appris ? Comment avons-nous été transformés ?

*"Il y a un temps pour agir et un temps pour attendre, écouter, observer.*

*C'est là que la compréhension et la clarté peuvent émerger.  
L'action qui naît de la compréhension est déterminée, ferme et puissante"*

*Charles Eisenstein*

### **Exemples de méthodes d'animation pour cette phase :**

Ce que je vous conseille est de préparer au maximum cette phase en amont. Par exemple avec des modèles imprimés où les participants n'ont plus qu'à remplir le plan d'action.

- **La lettre à soi-même.** Cet exercice peut prendre de multiples formes : écrire une lettre pour se remercier de tout ce que l'on fait de positif, s'écrire une lettre depuis le futur, écrire une lettre pour accueillir une émotion ou pour remercier une peur... Cet exercice est introspectif et demande du temps. Pensez à inclure un rituel collectif pour ensuite faire remonter l'énergie.

- **Partage sur le vécu de l'atelier** : proposer aux participants de partager (vous pouvez utiliser des photos en support) leur vécu de l'atelier : ce que j'ai aimé, ce que j'ai retenu, ce que je veux mettre en action...

Dans cette étape, vous pouvez également proposer un temps d'ancrage aux participant.e.s. L'ancrage est une technique pédagogique souvent utilisée en formation pour ancrer les acquis.

*“Après chaque expérimentiel nous avons un temps d'écriture personnel suivi soit d'un partage en petit groupe de 2 ou 3 soit en grand groupe que nous étions invités à enregistrer.*

*Parfois aussi, nous pouvions être invités à dessiner / peindre notre expérience pour symboliser un peu plus encore, condenser un ressenti. Ou au moins à définir une image.*

*Ça permet ça aussi d'ancrer très fort des étapes clés, des ressources rencontrées.*

*Pour les ressources, pour les ancrer encore plus, nous pratiquons ce que nous appelons*

*"l'incorporation" : nous invitons la personne à ressentir ce qu'elle ressent dans son corps à ce moment là en voyant cette image, par la respiration nous la diffusons dans tout le corps ou juste nous l'amplifions là où elle fait effet puis nous demandons à la personne où elle souhaite "ranger" cette image dans son corps pour l'avoir toujours à disposition.*

*C'est aussi un moyen d'ancrage très puissant de l'expérience vécue.” Solen Lombard*

## Déclution

"Voilà, c'est fini. Bon... je prends la porte directement, on se fait un check ? Comment ça se passe cette fin ?"

La déclution est le moment où l'on se dit aurevoir, où l'on clot officiellement l'événement pour permettre à chacun de reprendre son propre chemin. Il ne s'agit plus ici de donner des prochaines étapes, de partager des dates, de rappeler l'endroit pour sortir, mais de clôturer l'expérience.

**Objectif** : ancrer l'expérience et permettre à chacun de repartir sereinement, avec une dernier ressenti fort.



Comment nous disons-nous aurevoir ? Est-ce un aurevoir ou un adieu ?

*“De la même manière que l'on ne commence pas un événement avec des détails logistiques, vous ne devriez jamais clôturer un événement par des informations logistiques. Et cela inclut les remerciements (...) les derniers moments d'un bon événement permettent de, de manière subtile ou tangible, franchir le seuil de la sortie.”*

*Priya Parker, The Art of Gathering*

Ce que j'adore faire pour cette phase est de tisser le lien avec le démarrage de l'atelier. Par exemple, revenir sur le rituel posé lors de l'intention et en faire la seconde partie (souffler la bougie, remettre la même musique, respirer ensemble).

Vous pouvez par exemple faire un rituel individuel, puis un rituel collectif.

**Exemples de méthodes d'animation pour cette phase :**

- **Tour de cercle “ce que je vous souhaite”** : demander aux participant.e.s de former un cercle (debout). Chacun.e dit en un mot ce qu’il souhaite aux autres personnes du groupe
- **Célébration en musique** : mettre une musique que les participant.e.s adorent et danser pour célébrer la fin de l’atelier
- **Photo** qui incarne tout ce qui a été vécu dans l’atelier
- **Ecriture** de mots de gratitude les un.e.s aux autres
- **Cercle en silence**

### Réflexion personnelle

Rappelez-vous d’un événement dont vous avez adoré la clôture. Quels en étaient les ingrédients ?

.....  
 .....  
 .....

Rappelez-vous d’un moment dont vous avez détesté la clôture (ou son absence). Qu’auriez-vous aimé de différent ?

.....  
 .....  
 .....  
 .....

Qu’auriez-vous envie de mettre en place pour imaginer une déclusion qui vous ressemble ?

.....  
 .....  
 .....

# Concevoir vos ateliers

## Par où commencer ?

Parfois, un événement commence le jour où quelqu'un nous propose d'animer un atelier pour un groupe particulier, sur un sujet donné.

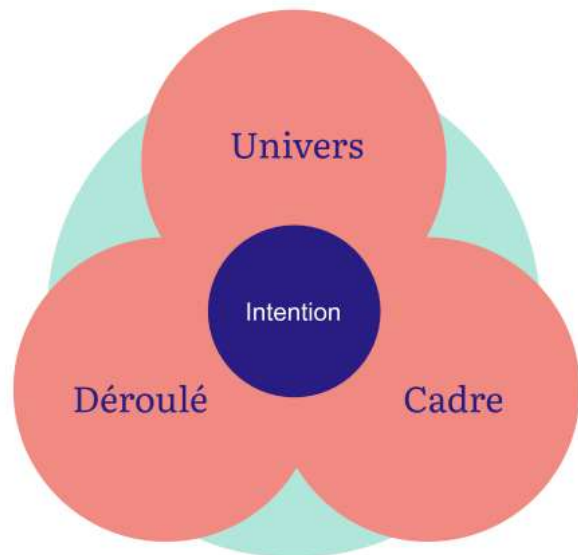
Parfois, c'est une idée qui jaillit à l'intérieur de notre tête.

Parfois, c'est un long cheminement.

Nous avons tous.tes des modes de fonctionnement différents et l'essentiel dans la conception d'un atelier est de respecter ce qui fonctionne pour vous.

Plusieurs éléments rentrent en compte dans la conception d'un atelier :

- **L'intention** : êtes-vous au clair sur ce que vous voulez vraiment faire dans cet atelier ?
- **Le cadre** : qu'est-ce qui vous permet de vérifier que votre intention est bien incarnée dans votre atelier ? Quelles en sont les limites ?
- **L'univers** : quel univers sensoriel / imaginaire pouvez-vous mettre en place pour donner vie à votre intention ?
- Le **déroulé** : que se passe t'il dans votre atelier ?



En fonction de votre personnalité, vos appétences, vous pourrez imaginer ces ingrédients dans cet ordre, ou dans un autre.

Ce que je peux vous conseiller est cependant de ne pas rentrer dans un déroulé détaillé avant d'être bien au clair sur votre intention. C'est de là que tout part.



## Poser une intention

Une grande partie de la réussite de votre atelier tient dans la préparation que vous allez y mettre. Plus que le temps que vous allez y passer ou que la précision de la logistique, cela tient pour moi à la **qualité et la précision de votre intention**.

Prenez le temps de réfléchir à pourquoi vous faites **vraiment** cet événement, **pour qui** vous le faites vraiment, avant de commencer à en imaginer les moindres détails logistiques.

Avoir une intention forte pour nos réunions nous permet de concevoir un déroulé qui soit réellement utile, et de faire une réunion avec un sens bien précis.

Pour poser l'intention de vos ateliers, je vous propose les outils développés par Priya Parker, grande facilitatrice, qui a écrit un superbe ouvrage "**The art of gathering**".

Pour Priya Parker, une intention doit être :

- Spécifique

*précise, liée à un contexte, un type de participants, des objectifs... : si cela s'applique à tout le monde tout le temps, ça n'est pas spécifique)*

- Unique

*cette intention parle et part de vous, elle vous correspond et peu (voir pas) d'autres personnes ont cette même vision*

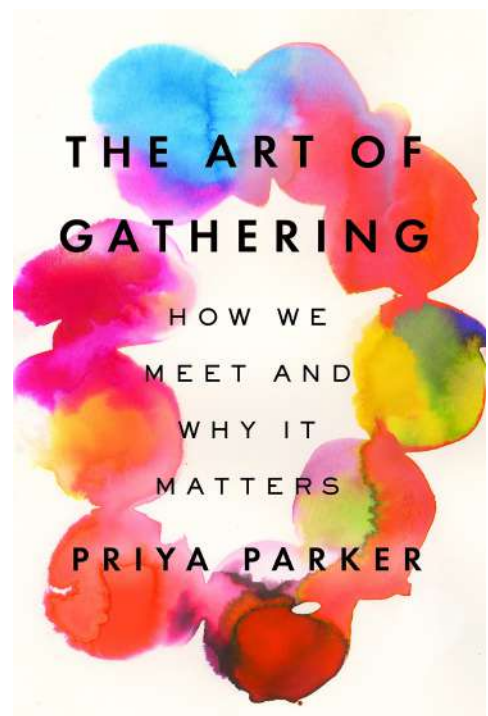
- Disputable

*Des personnes peuvent être d'accord avec cette raison d'être et d'autres ne pas être d'accord : il s'agit ici d'avoir une raison d'être qui convient uniquement à certains types de personnes.*

*Ainsi la réunion de famille se transforme en « une occasion pour les cousins de créer du lien en tant qu'adultes, sans épouses et enfants ».*

Les 4 conseils de Priya Parker pour élaborer l'intention de vos rassemblements :

- **Dézoomer et prendre de la hauteur ;**



- **Tirer les fils des objectifs** que nous fixons pour les rassemblements, nous demander plusieurs fois pourquoi pour arriver à la racine profonde ;
- **Penser à l'impact que vous voulez** que le rassemblement aie pour les participants ;
- **Penser aux livrables** de fin et aux éléments avec lesquels vous voulez que les participants ressortent.

[Voir la synthèse complète du livre à ce lien](#)

### **L'intention de mon prochain atelier**

Dans cet exercice, je vous propose de poser l'intention de votre prochaine session.

Pensez à élaborer une intention spécifique et unique. Quelle est votre intention pour CET atelier que VOUS animez ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Imaginer l'univers de votre atelier

Créer un univers pour mon atelier est ce qui m'aide le plus à "sortir de ma tête" et créer une expérience tête-coeur-corps.

Ici, vous pouvez

- Vous appuyer sur les 5 sens pour imaginer tout un univers sensoriel (c.f étape 1 accueil)
- Trouver une métaphore qui parle de ce que vous voulez faire vivre aux participant.e.s.
- Trouver un mot fil directeur
- Trouver une histoire qui raconte votre atelier

### ★ Bonne pratique : s'appuyer sur des éléments visuels

Une fois que j'ai posé le sens, l'intention et les objectifs de mes modules, je tire un photolangage ou jeu visuel de cartes et j'essaie de trouver la photo / l'image qui représente le mieux ce que je veux faire pour cette partie-là.

Testé également en groupe, cet outil visuel permet de communiquer plus clairement et de développer la créativité.

Ainsi, pour les prochaines retraites et séminaires que j'anime nous avons trouvé des fils directeurs imagés et porteurs de sens.

Exemple : voici les 3 images que j'avais choisies pour illustrer les modules d'une précédente formation. 1 image = 1 module.



Quelques suggestions de jeux de cartes : Dixit, Un photolangage classique (par exemple celui développé par Points of You), on jeu type sagesse de l'oracle (plus ésotérique mais très génératif pour l'imagination)

### **Le nom de votre événement**

Dans cette création d'univers, vous allez pouvoir choisir un nom pour votre atelier.

Quel nom voulez-vous donner à votre événement pour qu'il incarne votre intention ?



*“L'appeler apéro de la mort, c'était un peu provocateur. C'était important de faire cohabiter le mot mort avec un moment de vie extrêmement convivial qu'est l'apéro” Sarah Dumont, [épisode 3.2 de la Licorne](#) - les apéros de la mort*

## L'univers de votre prochain atelier

Ici une page vierge pour dessiner / visualiser / coller tous les éléments qui vous permettent de créer l'univers de votre prochain atelier ! Vous pouvez le faire en mode visionboard, collage, création d'une playlist... Le champ des possibles est infini !

*“Le rêve est comme une étoile dans la nuit qui nous éclaire”*

Olivier Maurel, épisode 2.9 de la Licorne - La Marche du Temps Profond

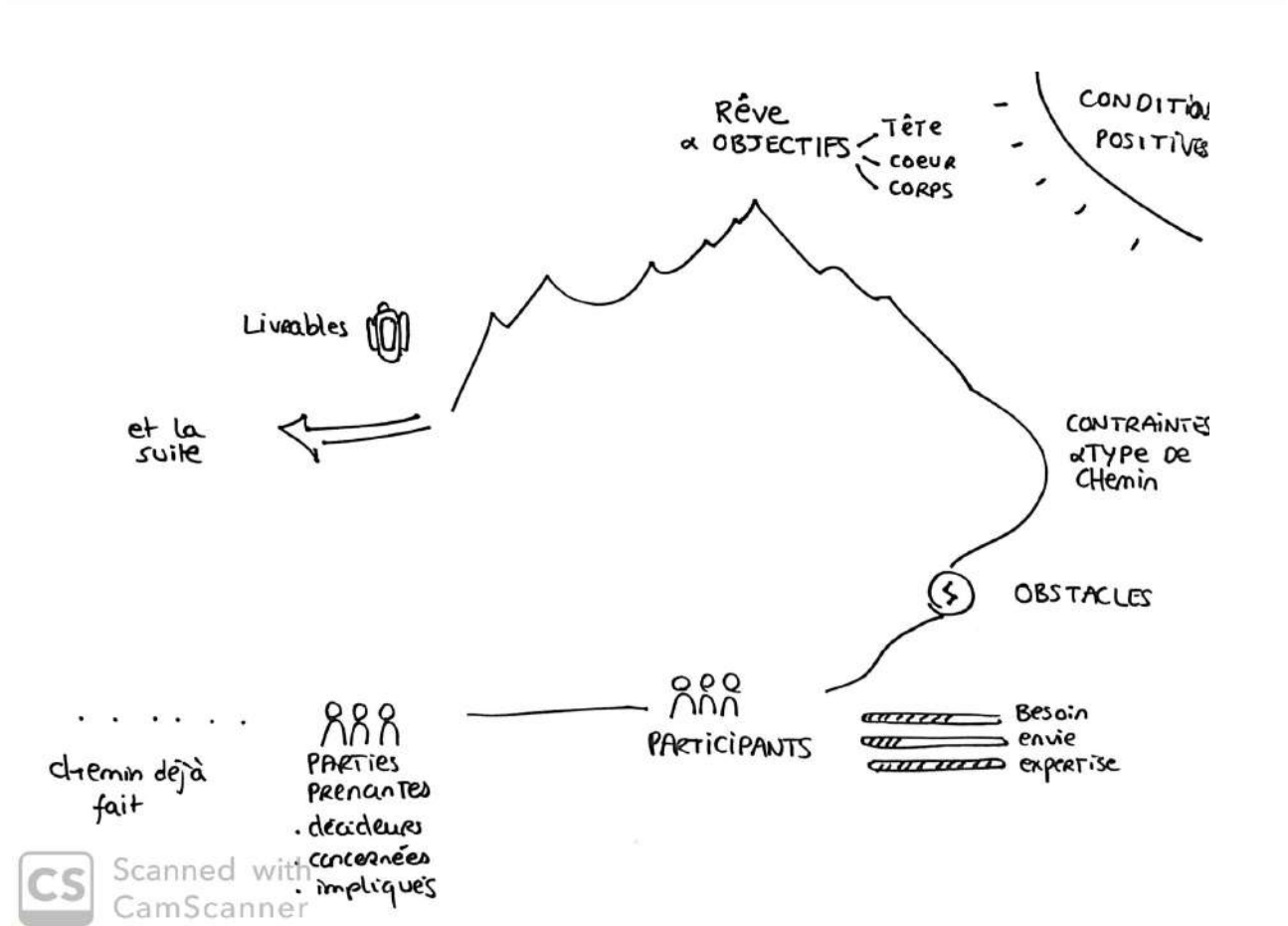
## Délimiter le cadre

Poser un cadre précis pour votre atelier est très utile dans plusieurs cas de figure :

- Si / quand vous vous éparpillez
- Quand vous avez un client.e / commanditaire pour un atelier (par exemple atelier en entreprise, pour une organisation)
- Pour reprendre du recul par rapport à vos ateliers
- Pour avoir une vision d'ensemble sur les enjeux de l'atelier

Point de vigilance : quand vous construisez une session pour un client, veillez à avoir plus d'une personne en interlocuteur : cela réduit les zones aveugles et permet d'avoir une vision d'ensemble du sujet.

Vous trouverez ci-dessous plusieurs questions qui vous aideront à préciser le cadre de votre atelier.



## **Participants** de la session

- Qui sont les participants de l'atelier ?
- A quel point ont-ils besoin de cet atelier ? Et quels sont leurs besoins réels (pas ceux que vous projetez ou imaginez mais ceux qu'ils vous énoncent).
- Quel est leur niveau d'expertise sur le sujet abordé ?
- A quel point ont-ils envie de participer à cet atelier ?

Pour connaître vos participants, plusieurs idées :

- Un questionnaire préalable à la formation
- Un entretien téléphonique individuel avec vos participants
- Un atelier présentiel de co-construction avec vos participants.

## **Expérience**

- A quoi ressemble votre atelier : quelle est l'expérience que vous voulez faire vivre aux participants ? Visuellement, à quoi ressemble votre session ?

Pour poser votre expérience, vous pouvez imaginer ce à quoi votre session ressemblera visuellement, ou encore écrire une liste de ce que vous avez envie que les participants ressentent pendant l'atelier (une "to feel list" - source Myriam Hadness).

## **Objectifs**

- Quels sont les objectifs de cet atelier ?
  - Dans les **mains** : les productions concrètes (livrables) de la fin de session : canvas remplis, templates remplis...
  - Dans le **coeur** : de nouvelles convictions, les émotions que vous voulez faire vivre aux participants
  - Dans la **tête** : nouvelles compétences et connaissances acquises

Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez spécifier vos objectifs avec la trame SMART : est-ce que ces objectifs sont Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et dans une limite temporelle ?

## Livrables

- Avec quoi est-ce que les participants et parties prenantes repartent de cet atelier ?  
(physiquement)

## Chemin déjà fait

- Pour atteindre ce rêve, qu'est-ce qui a déjà été mis en œuvre ?
- Qu'est-ce qui a fonctionné ? Et pourquoi ?
- Qu'est-ce qui n'a pas marché ? Et pourquoi ?
- Quelles leçons tirer du chemin déjà parcouru ?

## Chemin choisi

- Quelles sont les contraintes de l'atelier ? En ligne / présentiel, temps, logistique, disposition de la salle, contraintes horaires des participant.e.s, restauration, matériel etc...

## Obstacles

- Quels obstacles risquent de se mettre en travers de la réussite de votre atelier ? Profils de participant.e.s difficiles, complexité du sujet, période d'incertitude....

## Conditions positives

- Quels éléments peuvent accélérer la réussite de votre atelier ?
- Sur quoi pouvez-vous vous appuyer ?

## La suite

- Y a t'il une suite prévue pour l'atelier ?
- Comment les livrables vont-ils être réutilisés ?
- Comment est-ce que les participant.e.s seront tenus au courant (ou non) de la suite ?



**👥 Questions bonus pour les facilitateurs.trices qui organisent des ateliers pour des clients :**

- Qui sont les décideurs du projet ? Quels sont leurs besoins ?
- Quelles sont les parties prenantes concernées ? Quels sont leurs besoins ?
- Quelles sont les parties prenantes impliquées ? Quels sont leurs besoins ?
- Quel est leur rêve pour l'atelier ?

## Imaginer le déroulé

“Pensons à ce que nos rassemblements pourraient être au lieu de ce qu’ils devraient être” Priya Parker

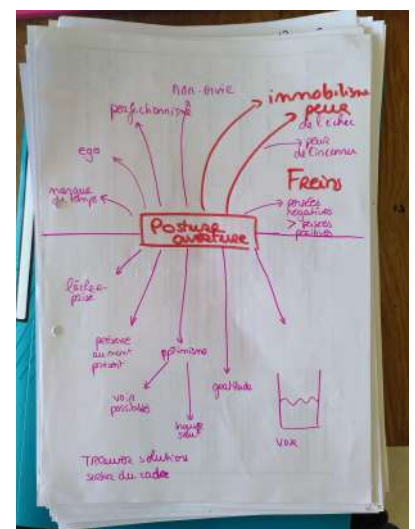
L’étape d’imagination du déroulé s’appelle imagination pour une bonne raison. L’idée est de pouvoir faire appel à votre créativité, pour éviter de retomber tout de suite dans ce que vous connaissez déjà, et d’aller chercher des idées qui répondent d’abord à l’intention, et vous permettent de déployer toutes vos envies.

Ci-dessous vous trouverez plusieurs bonnes pratiques pour imaginer le déroulé de votre atelier. A vous de prendre ce qui vous correspond le mieux.

### ★ Bonne pratique : lâcher de mots clés

Quand je conçois un nouvel atelier j’ai souvent beaucoup (trop) d’idées en tête. Pour autant que je pose une intention claire, ces idées viennent me parasiter.

Ce que je fais quand je ressens cet éparpillement : je prends une grande feuille et je note tous les mot-clé que j’ai en tête. Cela me permet de me décharger des idées trop encombrantes et d’avoir un réservoir à idées pour plus tard. Généralement, je laisse cela reposer et j’y reviens quelques heures / jours après.



### ★ Bonne pratique : visualiser votre atelier

Vous pouvez également, si cela vous parle, fermer les yeux, mettre une musique qui vous transporte, et laisser votre imagination voguer.

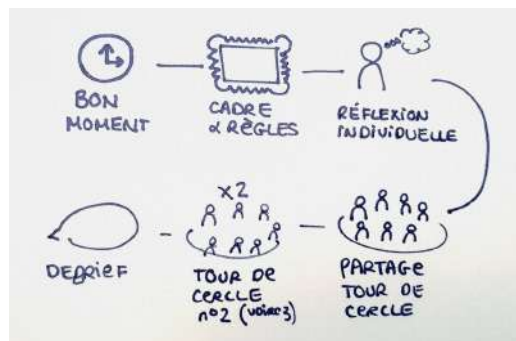
[Par ici pour écouter la méditation guidée que je vous ai réalisée pour cette phase.](#)

### ★ Bonne pratique : utiliser le dessin

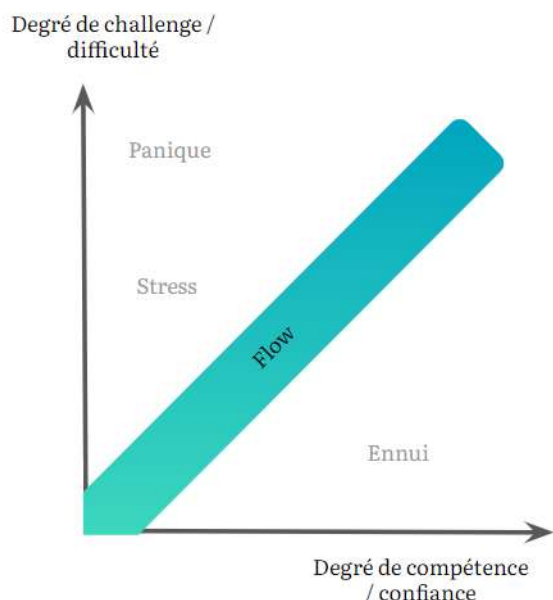
Pour ne pas rentrer dans le piège des détails infinis, j'aime beaucoup utiliser le dessin pour imaginer les grandes lignes de mes ateliers.

Cela me permet de voir rapidement ce qui est fluide, ce qui ne l'est pas, et d'imaginer plus d'options possibles.

La rapidité de réalisation de ce support me permet aussi de faire plusieurs mini versions possibles, et ensuite de revenir à l'intention posée, pour identifier si ce que j'ai imaginé est vraiment pertinent.



### Clé n°1 : penser votre atelier comme une partition rythmée



La phase d'exploration peut être plus être vécue comme plus ou moins longue par les participant.e.s.

L'idée est ici de chercher à ce que les participant.e.s puissent se rapprocher au milieu du flow : cette zone où on est suffisamment compétent et stimulé, et où on ne tombe ni dans l'ennui ni dans le stress. Par exemple, en ce moment, en rédigeant ce livret, je suis pile dans le flow.

A vous de structurer un flow qui ressemble à l'expérience que vous souhaitez faire vivre aux participant.e.s (sachant que le jour J, leur ressenti sera peut être différent de ce que vous imaginiez).

Voulez-vous que la phase d'exploration commence par quelque chose de très énergique, puis descende ? Ou commencer tranquillement, monter, redescendre, remonter ?

Voici 3 éléments que vous pouvez faire varier pour structurer votre phase d'exploration :

- **Action** : quand est-ce tourné vers la réflexion ? quand est-ce tourné vers l'action ?
- **Lien avec les autres** : quand est-on seul ? ensemble ? à deux ? en petits groupes ?
- **Rythme** : quand est-ce rapide ? quand est-ce lent ?

A vous d'imaginer le flow idéal pour votre atelier, sans être rigide sur ce que vous imaginez : le déroulé doit pouvoir s'adapter le jour J aux participants.

Dans l'histoire que vous racontez, comment pouvez-vous faire de la phase du milieu un moment de rebondissement ?

Dans son excellent livre "Le Bon Moment", Daniel H. Pink étudie la science du timing.

*“Les moments de mi-chemin ont un effet puissant, quoique particulier, sur ce que nous faisons et comment nous le faisons. Parfois, arriver à mi-chemin, d'un projet, semestre, vie, engourdi notre intérêt et ralentit notre progrès. A d'autres occasions, arriver à mi-chemin nous remue et nous stimule : cela réveille notre motivation et nous propulse sur un chemin plus prometteur”*



❄ En Antarctique, les premiers hivernants (hommes et femmes qui partaient en mission scientifique pendant jusqu'à 13 mois) ont mis en place une mid-winter, une fête de milieu d'année, pour passer le moment le plus dur de l'année à faire la fête, et célébrer l'arrivée de la deuxième partie de l'année et le rallongement des jours. [Une histoire](#)

[à écouter dans l'épisode 2.17 de la Licorne, par Nicolas Coillard.](#)

### **A retenir !**

Si la motivation de votre groupe est basse, il vous sera plus utile de mettre l'attention sur tout ce qui a déjà été fait jusqu'à ce moment dans l'atelier.

Au contraire, si la motivation et l'engagement sont plutôt hauts, vous pouvez mettre l'attention sur ce qu'il reste encore à faire et les défis à relever.

Le milieu de votre événement peut également être le moment de revenir sur le cadre posé au démarrage : qu'est-ce qui est respecté dans le cadre ? Qu'est-ce qui l'est moins ? Que doit-on réadapter ?

### **Clé n°2 : Penser les temps de transition**

Dans la notion de rythme, il y a aussi la **transition entre les différentes activités** que vous allez réaliser. Pensez à prévoir des temps de transition d'une activité à une autre et de soigner les retours en grands groupes.



*"En virtuel, c'est encore plus important de recréer du lien, car les personnes arrivent d'une rencontre à une autre simplement en fermant une fenêtre. Il faut respecter les espaces de transition, ces sas qui nous permettent d'aller d'un endroit à l'autre"* Laure Cohen Van Delft - [épisode 1.3 de La Licorne](#)

### **Clé n°3 : Co-construire avec vos participant.e.s / client.e.s**

Pour chaque ingrédient, vous avez des réponses, ET vos participant.e.s et client.e.s ont sûrement d'autres réponses et points de vue complémentaires à vous apporter ! Pensez à les impliquer dans la conception de votre événement.

*"C'était important de pouvoir associer chacun des participants et l'équipe, les collaborateurs de l'association, dans la manière dont on a coconstruit l'événement"* Augustin Courau & Caroline Truc, [épisode 3.3 de la Licorne](#) - Célébrer les 20 ans d'une association, en ligne.

## Réflexion personnelle

Comment pourriez-vous faire du milieu de votre atelier un moment fort ?

.....

.....

.....

Comment voulez-vous soigner les transitions d'une activité à l'autre ?

.....

.....

.....

Vous pouvez également illustrer le rythme de l'atelier par un dessin, comme celui-ci (dessin réalisé par Anne-Sophie lors d'une précédente formation) :



 **Libérez votre imagination** 

Ici dessinez, écrivez, imaginez votre atelier sous l'angle des 5 sens

Que voyez-vous ? Que sentez-vous ? Que ressentez-vous ? Qu'entendez-vous ? Que touchez-vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Rêvez plus grand**

Voyez plus loin. Si vous libérez complètement votre imagination, qu'est-ce que cela pourrait donner ?

ce serait si merveilleux si.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Posture et styles de facilitation

Votre intention est posée, votre univers est créé, votre déroulé prêt, le jour J est là. Maintenant, que faites-vous ? Quelle posture adoptez-vous ? Comment “gérez-vous” les participant.e.s ?

*Puisse ce que je fais couler de moi comme une rivière*

*Sans forcer, sans retenir*

Rainer Maria Rilke

### Vous connecter à plus grand que vous

Une des clés qui m’aide le plus à accueillir ce qui se passe le jour J, à être dans une posture flexible plus que rigide, est que je ne fais pas cela pour moi. En tout cas, j’essaye de me rappeler le sens plus grand que moi de cet atelier, et à me mettre au service des participant.e.s.

Comment est-ce que mon comportement, mon attitude peut être le moins dans la résistance et le plus dans la flexibilité ?



*“C’est pas le maître de cérémonie qui est la star du jour . La star n’est même pas le couple. Pour moi, la star c’est l’amour qu’on partage, ce qui circule entre les gens, au sein du couple, avec les personnes qui sont là.” David Schockaert, épisode 1.9 de la Licorne - [Au coeur d’un mariage Laïc](#)*



*“Quand tu es en mariage, personne ne vient pour le DJ, c’est à moi d’aller vers les gens. Je dois faire le pas vers eux” Francis, [épisode 1.13 de la Licorne](#) - Comment créer une connexion totale sur le dancefloor*



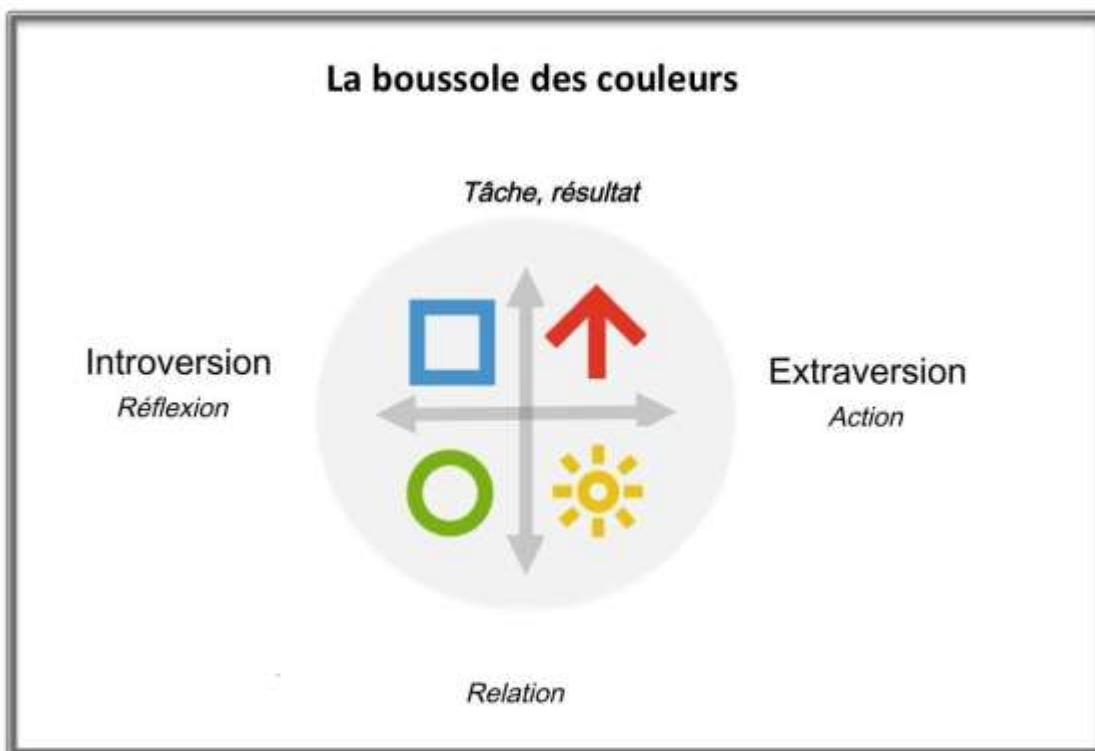
## Connaître vos préférences

Quel style de facilitation préférez-vous ? Un style calme ? Un style directif ? Ordonné ? Joyeux ?

Nous avons chacun.e nos préférences. Il n'y a pas de style meilleur qu'un autre, seulement des préférences plus ou moins efficaces.

Dans cette section, vous pourrez découvrir la [méthode 4 colors, créée par Funny Learning](#). Elle décrit 4 styles de facilitation.

L'idée de cette section est de regarder ce qui vous est le plus naturel, confortable, et les limites éventuelles que vous pouvez sentir dans certaines situations.



Précaution de lecture : nous avons tous les 4 styles, les 4 styles sont tout à fait bons quand utilisés au bon moment. Il n'y a pas de meilleur style qu'un autre dans l'absolu :)

En reprenant le schéma ci-dessous, on observe 4 styles différents de facilitation :

### Rouge : mouvement

Une facilitation tournée à la fois sur les résultats et sur l'action.

La couleur rouge de facilitation est généralement très énergique. Un.e facilitateur.trice qui

utilise cette couleur peut faire preuve de leadership et d'autorité, produire des contenus très opérationnels, impactants et bien gérer des dynamiques conflictuelles dans un groupe.

Il.elle peut cependant être centré.e sur le contenu et laisser peu de place aux échanges, aux explications et parfois peu de temps pour écouter et questionner.

Si on devait résumer le style rouge dans un métier cela pourrait être **dirigeant d'entreprise**.

### **Jaune : convivialité**

*Une facilitation orientée vers la relation et l'action.*

L'utilisation du style jaune provoque de l'enthousiasme, donne envie, favorise une dynamique collective, d'échanges, valorise et reconnaît les talents de ses participants.

Un.e facilitateur.trice qui utilise beaucoup ce style peut avoir tendance à être sélectif dans les sujets abordés (selon ses envies), trop en faire à force d'enthousiasme et aborder certains sujets de manière superficielle.

Si on devait résumer le style jaune dans un métier cela pourrait être **animateur de vacances**.

### **Vert : compréhension**

*Une facilitation orientée vers la relation et la réflexion.*

Le style vert donne du sens à l'ensemble du groupe. Un.e facilitateur.trice qui utilise ce style prend du temps, valorise les membres du groupe et a une méthode progressive. Les feedbacks et le suivi sont hautement encouragés.

Il peut cependant manquer d'assertivité, dynamisme ou mise en action.

Un.e facilitateur.trice qui utilise le style vert donne du sens à l'ensemble du groupe. Il.elle prend du temps, valorise les membres du groupe et a une méthode progressive. Les feedbacks et le suivi sont hautement encouragés.

Il.elle peut cependant manquer d'assertivité, dynamisme ou mise en action.

Si on devait résumer le style vert dans un métier cela pourrait être **enseignant de méditation**.

## Bleu : cadre

Une facilitation orientée vers la réflexion et le résultat.

Le style bleu est structuré et ordonné. Un.e facilitateur.trice qui développe ce style prépare ses interventions en détail, et la gestion du temps est impeccable. Ses contenus se basent sur des sources fiables.

Il.elle peut cependant manquer d'enthousiasme, souplesse et interactivité, notamment face à des participants qui commettent des erreurs.

Si on devait résumer le style bleu dans un métier cela pourrait être **chirurgien**, pour la précision nécessaire de ses gestes.

## Vive les 4 styles !

Chacun de ces styles est absolument fantastique. Il répond à des besoins précis et apporte une réelle valeur ajoutée dans un groupe. Même si vous avez une affection particulière pour un style et parfois une aversion pour un autre, les 4 styles ont leur utilité. Le but est de pouvoir tous les manier.

## Précaution : nous ne sommes pas qu'un style

Le but de cet outil est de vous aider **dans votre introspection** : vous aider à voir vos tendances naturelles en tant que facilitateur et là où vous êtes moins à l'aise. Chacun d'entre nous peut être amené à développer ces 4 styles, en fonction des contextes, envies, participants, âge de la vie...

Ces 4 styles sont des styles à dégainer au bon moment pour les bons participants.



*“Si vous devez tisser un premier lien, c’est déjà avec vous avant d’aller vers les autres, même si les autres sont souvent un reflet de ce que l’on a en nous” Marion Da Riva, [épisode 2.13 de la Licorne](#), d’un coup de foudre à une relation tissée*

 Mes styles d'animation 

**Quels sont les styles qui sont les plus naturels pour moi ?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Quels sont les styles les plus difficiles pour moi ?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Quelles sont les forces de ma manière bien particulière d'animer ? :)**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Quels mécanismes de défense peuvent apparaître quand je me sens attaqué.e ?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Quand je co-anime, de quoi ai-je besoin pour me sentir à l'aise ?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Accueillir les comportements gênants

Ce qui est parfois complexe en facilitation est la diversité de comportements, de personnalités des participant.e.s. Parfois, on a des coups de cœur pour des participant.e.s et parfois, ça passe moins.

Comment créer une atmosphère où chacun.e s'épanouit ? Où chacun.e peut trouver sa place ? Et où vous respectez vos propres besoins en tant que facilitateur.trice ?

### *“N'en faites pas une affaire personnelle”*

Don Miguel Ruiz, Les Accords Toltèques

Dans la grande majorité des cas, les phases d'accueil, intention et inclusion permettent de sécuriser le groupe : c'est là qu'une grande partie se joue.

Et il peut arriver que le jour J certains comportements vous dérangent.

Il n'y a pas de recette magique pour gérer ces comportements.

### **Clé n°1 : Distinguer le comportement de la personne**

J'attire votre attention sur le fait que c'est un **comportement** qui peut vous gêner. Un.e participant.e n'est pas gênant en lui-même, mais un comportement peut l'être.

Pour éviter de répondre “à chaud” à un comportement gênant, pensez à bien dissocier le comportement de la personne qui l'émet. Cela sera plus simple d'adresser la personne comme composante de la solution ainsi.



*“Quand on accompagne on n'a pas besoin de savoir ce qu'a réalisé la personne. On a besoin d'être dans l'essence même de la présence (...) Si on met des étiquettes sur les personnes qu'on accompagne avant qu'elles ne parlent, c'est foutu car on les enferme.” Bruno Palazzolo, épisode 1.11 de la Licorne - De l'éloquence à la prison*

### Clé n°2 : S'arrêter et regarder

Quand un comportement dérangement arrive, prenez le temps de regarder :

- **Qui** cela dérange : le.a participant.e ? Vous ? Une ou deux personnes du groupe ? Tout le groupe ?
- **L'intensité** du comportement : est-ce faiblement dérangement, moyennement dérangement, est-ce que cela empêche complètement le groupe d'avancer ?

En fonction de qui est concerné.e et du degré d'intensité, vous pourrez calibrer votre réponse (ou absence de réponse).

### Clé n°3 : Voir ce qui se cache derrière le comportement

**Qu'est-ce qui (vous) dérange dans ce comportement ?**

- Pour le groupe ? Qu'est-ce que cela vient empêcher ?
- Chez moi ? Quelle valeur est-ce que ça vient chatouiller ?  
Quelle expérience est-ce que cela vous rappelle ?



**Derrière un comportement gênant, il y a souvent un besoin inassouvi.**

*Par exemple : je râle car je ne comprends pas et j'ai besoin de compréhension.*

*Autre exemple : je bouge dans tous les sens car je me sens énervé et j'ai besoin de pouvoir bouger mon corps, or cela fait deux heures que je suis assis.*

De même, des comportements dérangement peuvent avoir une grande utilité pour le groupe :

<b>Opposant</b>	<b>Déviant</b>	<b>Marginal</b>
Promeut un autre moyen pour l'objectif que celui utilisé	Promeut un autre objectif	Se tient sur la marge

> S'assure de la pertinence  
du mode opératoire

> S'assure de la pertinence  
de l'objectif et de  
l'intention

Permet au groupe de  
mesurer ses frontières et  
ses capacités d'inclusion

Source : [L'opposant, le déviant et le marginal... coopératifs - vidéo de l'Université du Nous](#)

### **Quels sont les besoins ?**

- Du participant
- Du groupe
- Les vôtres ?

Pour évaluer ces besoins, vous pouvez faire appel à votre intuition, à votre connaissance du.de la participant.e et aussi demander tout simplement à la personne / au groupe de nommer ses besoins.

### **Clé n°4 : Vous appuyer sur le groupe**

Pour répondre à un comportement dérangeant, vous pouvez vous appuyer sur le groupe :

- Leur demander de trouver des idées quand quelqu'un promeut un autre moyen de faire l'atelier
- Leur demander de répondre à une question que le.la participant.e pose

## 🦄 Bilan de la formation 🦄

Prenez le temps ici de prendre un stylo et de faire le bilan de votre expérience de formation

Les compétences que j'ai apprises

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ce que j'ai découvert à propos de moi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Mes prochaines actions pour préparer mon atelier

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Mes élans et envies suite à cette formation

.....  
.....  
.....  
.....



"Commencer par l'essentiel et s'en tenir là et le reste arrivera"  
Corine Versini, [épisode 1.15 de la Licorne](#) - comment faire une surprise spectaculaire sans artifice



# Bibliographie

## Mettre de la magie dans ses moments collectifs

- The Art of Gathering - Priya Parker est incontournable. Dans cet ouvrage, Priya Parker vous explique comment transformer un rassemblement en une occasion unique et transformatrice. Vous pouvez le commander [ici](#) et lire [mon résumé de l'ouvrage par là](#).
- [The power of ritual](#) - Casper Ter Kuile : un superbe éclairage sur ce qui fait une communauté forte, des rituels laïcs et engageants. Un livre qui fourmille de conseils et anecdotes.
- [The Power of Moments](#) - Chip Heath & Dan Heath. Un livre très inspirant, qui aide à voir au-delà de nos moments collectifs, que ce soit au restaurant, dans une banque, avec ses amis.... pour trouver les ingrédients qui en font des moments qui sortent de l'ordinaire. [Résumé disponible ici](#).
- [Podcast La Licorne](#), qui dévoile les secrets de ceux et celles qui créent des moments collectifs extra-ordinaires

## Facilitation en intelligence collective

- [Devenir facilitateur](#) - Jean-Philippe Poupard. Il pose les bases du métier de facilitateur ainsi que les méthodes à utiliser.
- [Guide pratique de l'intelligence collective – Laure Le Douarec](#) #intelligencecollective #collectif #facilitation
- Podcast [Workshops that work](#), de Myriam Hadness (Pays-Bas), qui propose une approche technique des ateliers et une vision très précise des fonctionnements d'un atelier -> très utile pour ceux qui veulent professionnaliser leur pratique
- Podcast [First time facilitator](#), de Leanne Hughes (Australie), pour une approche globale de la facilitation, qui vous aidera à démarrer vos premiers ateliers et à prendre de la hauteur sur vos pratiques -> génial pour reprendre de l'inspiration et gagner en motivation.

## Dynamiques de groupe

- [L'élément Humain, de Will Schultz](#) : théorie qui explique très bien les trois étapes de constitution d'un groupe : inclusion, pouvoir et ouverture. Je vous recommande hautement de le lire :)
- [Episode "The Power of Connection"](#), podcast Workshops that Work

- [Pouvoir et amour, théorie et pratique des transformations sociétales](#) – Adam Kahane #facilitation #conflit. Un ouvrage passionnant, rempli d'anecdotes, sur comment équilibrer la recherche individuelle de pouvoir avec le besoin collectif d'unité.
- [Dare to lead](#) de Brené Brown pour exprimer des non-dits, faciliter une communication sincère et profonde.
- [Les 7 nains](#) : ou comment gérer les participants difficiles en prenant la métaphore des 7 nains (oui oui, ceux de Blanche-Neige)
- [L'opposant, le déviant et le marginal... coopératifs - vidéo de l'Université du Nous](#)

## Méthodes d'animation

- Vous pourrez trouver [à ce lien 24 brise-glace très qualitatifs pour vos inclusions](#)
- Une liste de [méthodes d'animation et fiches outils](#)
- [Une page](#) qui regroupe plus de 40 jeux de facilitation (français)
- L'[application liberating structures](#) (anglais)
- Photolangage (vous pouvez également utiliser le jeu Dixit) : [ici](#) des photolangages prêt à l'emploi que je vous ai créés, le [photolangage de Marc Savard](#), le [photolangage en ligne de Ya+Ka](#)
- La [méthode des Chapeaux de Bono dont je suis assez fan](#)
- [Former avec le funny learning – quand les neurosciences réinventent vos formations](#) – Brigitte Boussuat & Jean Lefebvre #neurosciences #formation #jeux #facilitation

## Postures de facilitation

- ["The Art of facilitation"](#) - Dale Hunter. Un savant mélange entre facilitation et développement personnel. Cet ouvrage est idéal pour remettre en perspective sa posture de facilitation.
- Article [Trouver son équilibre en co-facilitation](#)
- [Guide de supervision](#)

## Flow

- [Le bon moment](#) de Daniel Pink pour faire les choses au bon moment et prendre en compte les rythmes biologiques dans vos déroulés

- [La vague des 4 énergies](#) de Wave Me Up, pour guider un groupe vers un état de fluidité.

## Corps et facilitation

- [Le résumé de la formation “Quick-win” embodiment coaching tools de Mark Walsh](#)
- [Qoya - une boussole pour retrouver le chemin d'une vie sage, sauvage et libre](#) - Rochelle Shieck. Un livre passionnant, qui raconte l'histoire du Qoya, discipline à la croisée entre yoga, danse et rituels. Ou Sage, Sauvage et Libre, par la leader de la communauté française de Qoya

## Transformation de systèmes et écologie

- [Théorie U, l'essentiel](#) – Otto Scharmer #transformation #conflit #réinvention #dialogue. Idéal pour prendre du recul sur les processus collectifs, notamment ceux où on vise à résoudre des enjeux de grande envergure.
- [Ecopsychologie pratique et rituels pour la terre](#) - Joanna Macy & Molly Young Brown : un ouvrage idéal pour réconcilier transition écologique et facilitation. Vous y découvrirez notamment un processus très utile pour permettre aux participants d'exprimer leurs ressentis sur un sujet.

## Explorations en facilitation

Des ateliers / expériences que je peux vous recommander pour nourrir votre pratique de la facilitation

- 🐾 [L'equicoaching](#) pour le lien à soi, aux autres, aux animaux et à la nature
- 🦄 [Les Startup Weekend](#), tellement géniaux pour vivre côté participant ce que c'est que de créer, prototyper une startup en quelques heures, et découvrir la complexité du travail d'équipe en un temps si réduit >> <https://lnkd.in/eMSxQFee> pour trouver des dates
- 🕒 Les cercles de parole, qui m'apprennent énormément à écouter, à guider un groupe dans des conversations pas toujours évidentes. Pour en citer quelques uns, il y a les Apéros de la mort de [Happy End](#) avec [Sarah Dumont](#) et [Sophie Poupard-Bonnet](#) ✨, les cercles de femme animés par [Amélie BRIDOT](#) et tous les cercles [Kalima](#) par [Mathieu Thomé](#), les cercles à cœur ouvert de [Gwenaëlle Goëler](#).
- 🌱 [Les Ateliers de Travail Qui Relie](#), pour développer son espérance, se relier vraiment les uns aux autres et accueillir sa peine face aux crises du monde
- 🌍 [Les Marches Du Temps Profond](#) pour découvrir l'histoire de notre monde et construire un autre rapport au temps

- 🧘 Le [Qoya](#) pour se reconnecter à notre essence sage, libre, sauvage, bouger notre corps, partager avec authenticité et laisser le corps s'exprimer avant les paroles et les pensées
- 🍲 Les déjeuners [Les Petites Cantines](#), pour créer véritablement du lien social
- ★ Le sommet Control the Room de [Voltage Control](#) et [Douglas Ferguson](#) et [NeverDoneBefore](#) de [Myriam Hadnes](#), deux communautés internationales de facilitateurs

## Formations

- [Formation à l'intelligence collective](#) par Nathalie Baud & Camille Beauchet
- [Faire bouger pour faire apprendre](#) par Ucka Ludovic Ilo
- COOC [Gouvernance Partagée](#)
- [MOOC The Science of Happiness, de l'Université de Berkeley](#) – un MOOC référent sur la psychologie positive et utilisable dans tous les contextes. Ce que j'y ai adoré : les références scientifiquement validées, les expériences et outils et exercices à faire.
- [Radical Collaboration](#) - pour développer ses compétences de coopération (intention collaborative, vérité, autodétermination, conscience de soi et des autres, négociation et résolution de problème)

## Associations & collectifs en facilitation

- [Groupe Facebook Facilitateurs & Facilitatrices](#)
- L'association [Visions Collectives](#)
- Le groupe [Facilit'on](#) (avec des rassemblements présentiels dans plusieurs villes de France)
- [IAF - international association of facilitators](#)
- [School of facilitation](#)
- [Facilitalk - Le lien LinkedIn ici](#)

Illustration de couverture de pngtree

[Visuels par Stories by Freepix](#)