

DES RECETTES POUR
CLORE VOS SESSIONS
EN BEAUTÉ

CLOSING



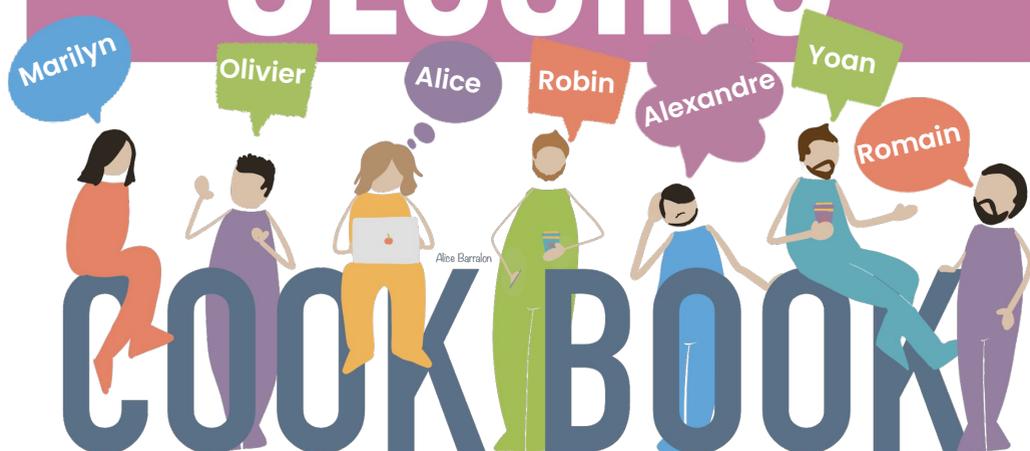
Ce livre est partagé sous licence creative commons



Attribution - Partage dans les mêmes conditions

4.0 International (CC BY-SA 4.0)

CLOSING



Sur une **idée originale** du **collectif Cook Book** :

Alice Barralon, Robin Béraud-Sudreau, Romain Couturier,
Marilyn Kol, Yoan Lureault, Olivier My, Alexandre Quach

La fine équipe à l'oeuvre sur ce kit

Alexandre Quach, Auteur

Alice Barralon, Illustratrice

Robin Béraud-Sudreau, Designer & Auteur

Focus sur l'auteur principal de ce kit

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

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** 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 !



POURQUOI CLOSING COOK BOOK ?

Tout comme **l'ouverture** peut donner **le ton** d'une session, la **clôture** peut donner celui **du souvenir**. Le risque de faire n'importe quoi, tout comme le risque de réussir, s'applique à tous types d'événements : réunions, ateliers collectifs, moments solennels ou moment informel.

Clôturer une session collective, c'est parcourir le dernier kilomètre ou dans notre cas : **savourer le dessert**, se délecter d'un digestif ou simplement prendre un bon café. Cela peut **décupler le sens du moment qui précède**, ou bien le gâcher.

Dans **Closing Cook Book**, nous allons aborder les moments de clôture avec méthode et en vous partageant nos astuces afin de vous aider à **bien clôturer vos sessions**.



“

NOUS VOUS
SOUHAITONS BONNE
LECTURE ET DE
TERMINER EN BEAUTÉ
COMME VOS
PARTICIPANTS★

”

STOP !
DÉJÀ CONVAINCUS DE LA
NÉCESSITÉ D'UNE CLÔTURE
BIEN PRÉPARÉE, ALLEZ
DIRECTEMENT EN PAGE 10 !



POURQUOI A-T-ON PLUS FACILEMENT GOÛT À OUVRIER UNE SESSION QU'À LA CLÔTURER ?

On préfère naturellement **s'occuper d'un problème présent**, plutôt que d'un problème à venir, car l'effet sera direct. Il est toujours **plus facile et agréable** de se projeter dans l'imagination et l'organisation d'un événement que dans le suivi de ses conséquences à terme.



“ On se projette plus facilement dans son **départ en vacances** que dans son **retour au bureau**, ou bien dans **un bon dîner** plutôt que dans **la vaisselle** qui va suivre. ”

Lorsqu'un facilitateur a **dépensé de l'énergie** pour accompagner un groupe à atteindre un objectif, et que cet objectif est **enfin atteint**, son énergie retombe naturellement. C'est humain. Il est alors plus difficile d'opérer quoi que ce soit.

Hors, **sans clôture efficace**, les conséquences de la session de travail seront **amoindries** et le fait d'avoir organisé une session peut perdre son sens. En tant que facilitateur, vous devez de **garder de l'énergie sous le pied pour la clôture**.

LES CONSÉQUENCES D'UNE CLÔTURE BÂCLÉE : LE MANQUE DE CONSÉQUENCES !

Que se passe-t-il après un événement "**sans suite**", sans ancrage des éléments à retenir ou sans projections dans l'après ? Les participants retournent-ils dans leurs quotidiens avec une envie et des idées pour changer les choses ? Ou bien gardent-ils **juste un souvenir agréable** d'un moment passé en groupe, et une volonté de changement qui se heurte au mur et à la friction d'un environnement si habituel qu'on va **y rentrer de nouveau en s'y recourbant** ?

Si l'idéaliste souhaiterait croire au premier scénario, notre expérience nous a surtout fait observer le deuxième.

L'être humain apprend et ancre par répétitions espacées. Sans cet effet, un événement unique ne serait presque qu'une captation temporaire d'attention. Les quelques hauts et bas émotionnels ne s'ancrent pas assez **pour déclencher un mouvement** qui s'inscrit dans la continuité d'une transformation.

“ ON A TROQUÉ L'EFFET
DURABLE POUR
"L'EFFET WAOUH". ”

Est-ce que c'est une raison pour abandonner ? Comme d'habitude : **NON** ! Nous sommes encore là sur le terrain pour affronter les défis !

“
COMME POUR L'ENTRÉE
OU LE PLAT, UN BON
DESSERT NÉCESSITE
ÉQUILIBRE, DOSAGE ET
PRÉPARATION
”



LE PREMIER MÈTRE DU DERNIER KILOMÈTRE !

Dans une transformation, il y a **BEAUCOUP plus de travail sur la suite et la fin d'un événement** que sur le moment même. Accompagner les participants jusqu'au bout après l'événement, c'est faire ce "dernier kilomètre" pour **livrer l'effet**.

“

**LE PREMIER PAS DE CE
DERNIER KILOMÈTRE SE
FAIT DÈS LA FIN DE
L'ÉVÉNEMENT**

”

Nous avons remarqué que, lors de la préparation d'un événement, **les animateurs ont tendance à structurer et soigner le début et le milieu d'une session de travail**, et rarement **la clôture**.

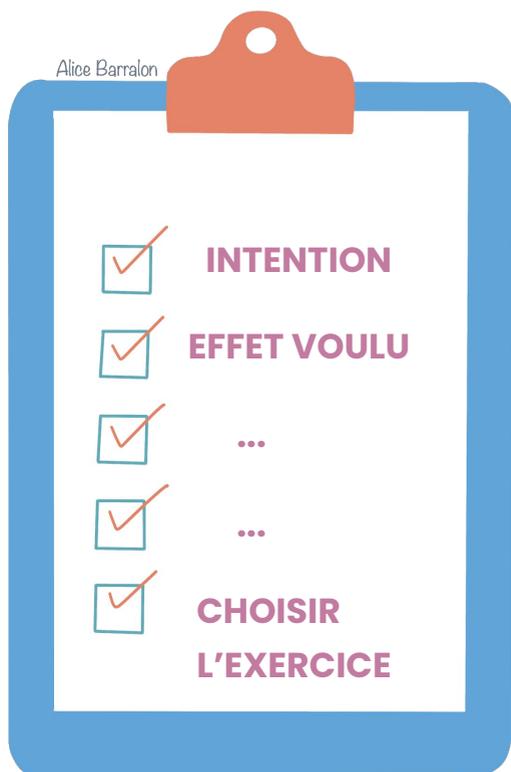
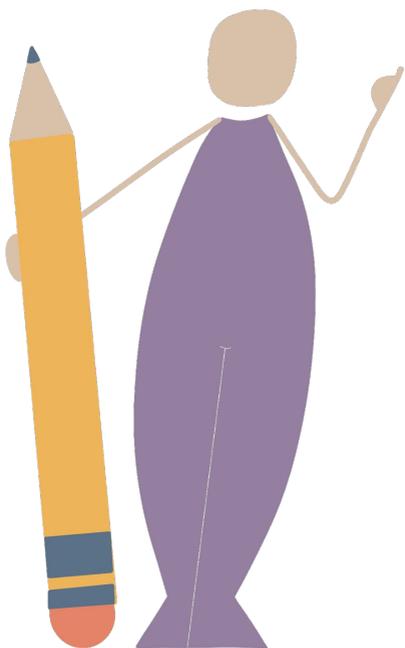
8

De fait ! Un animateur qui souhaite, par exemple, **apprendre à débriefer** trouvera peu de contenus en comparaison à ce qui existe pour les ice breakers ou plus globalement pour les ouvertures d'événements.

Finir en beauté contient des subtilités. En voici quelques-unes :

Comment faire **digérer le moment** ? Comment réussir à faire émerger les derniers non-dits ? Comment **rendre un moment inoubliable** grâce à une **célébration** ? Comment tirer profit de l'énergie qui a été déployée au cours de l'évènement ? Comment **préparer le futur** en peu de temps avec des participants fatigués ? Comment **créer l'engagement** au dernier moment ? Comment réaliser toutes les étapes précédentes en ayant conscience que les participants et l'animateur ont besoin de se relâcher et de se détendre ?

Alice Barralon



UNE BELLE CLÔTURE : UNE HISTOIRE DE CHOIX !

Selon vos préférences, **vos envies**, vous trouverez dans ce Cook Book plusieurs grilles de lecture pour bien choisir votre clôture : **actions, émotions et pensées**.



Ces grilles de lecture sont faites pour vous aider à choisir votre clôture dans la diversité de ce qui a déjà été recensé jusqu'à présent, et pour **vous inspirer à créer ou chercher des clôtures spécifiques, qui correspondent à un objectif ou un goût particulier** !

SI VOUS ÊTES PLUTÔT ORIENTÉ "**ACTION**",
NOUS VOUS CONSEILLONS LA PIÈCE
MONTÉE DU CLOSING ! ELLE PROPOSE
DIFFÉRENTS TYPES DE CLÔTURES POUR
REVIVRE DES ACTIONS DU PASSÉ
(DIGESTIF), VIVRE DES ACTIONS EN
COURS (DESSERT) OU PLANIFIER DES
ACTIONS FUTURES (CAFÉ).

SI VOUS ÊTES PLUTÔT ORIENTÉ
"**ÉMOTION**", LE PORTE ÉPICES DES
ARÔMES VOUS DONNERA DES PISTES
POUR RETROUVER LES CLÔTURES SELON
LE RESENTI ET LE VÉCU DES
PARTICIPANTS.

SI VOUS ÊTES ORIENTÉS "**PENSÉE**" ET
VOULEZ FAIRE PLUSIEURS EXERCICES
COHÉRENTS, LE MENU DES FORMULES
VOUS DONNERA DES COMBINAISONS
TOUTES PRÊTES À LANCER.

ET SI VOUS
PASSIEZ À

L'ACTION !?



LA PIÈCE MONTÉE DU CLOSING

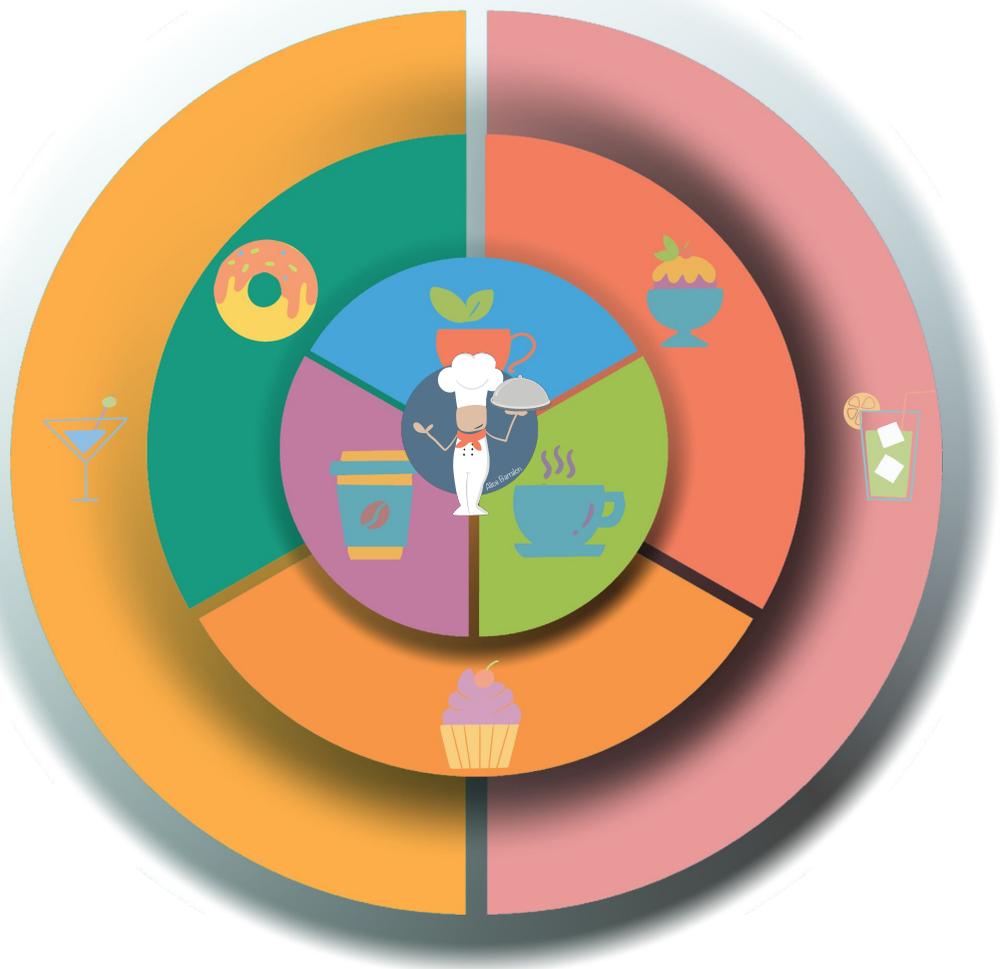
Choisir son closing se compare à choisir sa combinaison pour bien terminer son repas : quelles dernières touches et quelles dernières saveurs voulez-vous laisser à vos convives ? Voulez-vous leur proposer un **digestif** ? Un **dessert** ? Un **café** ? Les trois ?



Les clôtures ont des **effets différents**. Nous les répartissons en trois familles :

- **Les digestifs** pour faciliter l'assimilation de ce qui vient de se passer.
- **Les desserts** pour apprécier ce moment en terminant sur une touche sucrée.
- **Le café** pour reprendre un peu d'énergie afin de se projeter sur les prochaines étapes dans le futur.

Pour vous aider à choisir, nous vous présentons la **pièce montée du closing** ! Vue de dessus, la voici :

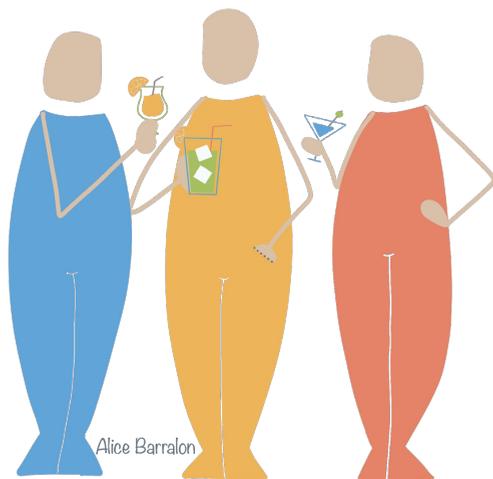


UN DISQUE COMBINATOIRE

Subtilité supplémentaire, **ces familles peuvent se combiner**. C'est-à-dire qu'il est par exemple possible d'enchaîner un café après un dessert pour clôturer un événement.

CHOISIR SA CLÔTURE EN FONCTION DE L'EFFET

Au même titre qu'un **ice breaker** peut-être énergisant, stimulant ou rassembleur, les **clôtures ont des effets différents**. Il est maintenant temps de vous présenter nos trois **familles** de clôtures, possédant elles-mêmes différentes **catégories**.



LES DIGESTIFS : RETRAVAILLER LE PASSÉ

Debriefings : pour prendre du recul sur ce qui vient d'être vécu.

Fins de boucle : pour bien mettre le moment derrière soi.

LES DESSERTS : CENTRÉS SUR LE PRÉSENT

Moments de lien : pour tisser des liens avec les autres participants qui dureront après l'événement.

Célébrations : pour saisir les derniers instants et les vivre pleinement.

Connecteurs au présent : pour vivre le moment présent, ici et maintenant.

LE CAFÉ : POUR PRÉPARER LE FUTUR

Livrable collectif : pour créer ensemble quelque chose qui pourra être partagé avec les absents.

Projections : pour préparer les prochaines actions à lancer en sortie de l'événement.

Souvenirs : pour immortaliser le moment.

“

N'HÉSITEZ PAS À
SERVIR, PAR EXEMPLE,
SEULEMENT UN BON
DIGESTIF !

”



COMMENT UTILISER LA PIÈCE MONTÉE DU CLOSING ?

Faire une fermeture de session efficace n'est pas toujours aisée. Tout comme **enchaîner trois ice breakers** en démarrage de session, il semble évident que d'effectuer, par exemple, trois exercices de débriefing en guise de fermeture n'est pas non plus la chose la plus maligne qui soit.

D'ailleurs, est-ce qu'un **bon débrief**, sur lequel on insiste très souvent dans la littérature de la facilitation est **suffisant ou nécessaire** pour clôturer une session ?

Dans Closing Cook Book, nous pensons que **plusieurs moments peuvent composer une fermeture** en fonction du contexte dans lequel la session de travail est menée et de l'intention que vous avez. En effet, dans certains contextes, un **livrable collectif** généré en fin de session peut faire plus de sens qu'un débrief suivi d'un remerciement pour quitter la session.

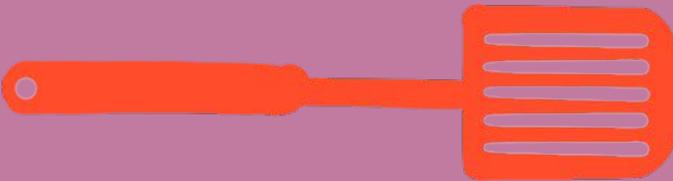
La pièce montée du closing se veut suffisamment rigide pour vous guider dans une clôture efficace et suffisamment libre pour vous laisser le choix de l'exercice en fonction de votre contexte et de votre intention.

Elle s'utilise comme **un disque combinatoire à trois niveaux** régi par les règles suivantes :

RÈGLE 1 : TOUT ÉVÉNEMENT SE TERMINE PAR UNE CLÔTURE. CHOISISSEZ **AU MINIMUM UN ÉLÉMENT** PARMİ LES TROIS FAMILLES SUIVANTES : **UN DIGESTIF, UN DESSERT OU UN CAFÉ.**



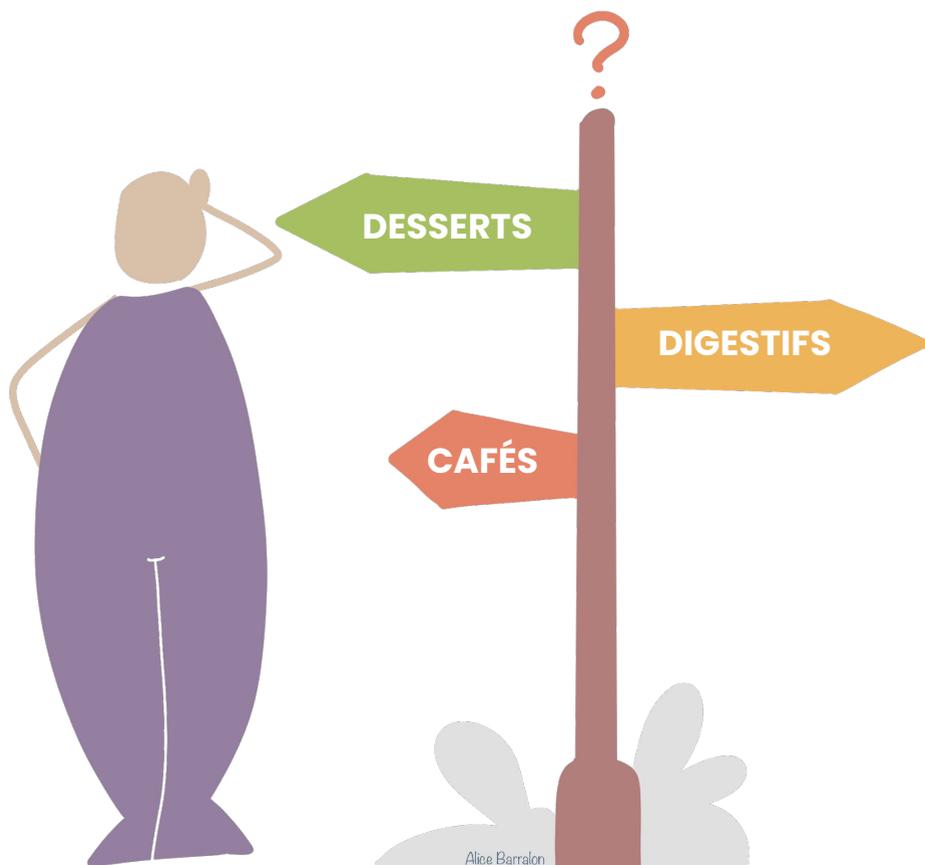
RÈGLE 2 : UNE FERMETURE SE COMPOSE AVEC FINESSE. POUR ÉVITER **L'INDIGESTION**, CHOISISSEZ ENTRE ZÉRO ET DEUX ÉLÉMENTS PAR FAMILLE. IL N'EST DONC PAS POSSIBLE DE BOIRE, PAR EXEMPLE, **TROIS CAFÉS !**



RÈGLE 3 : ELLE DÉCOULE DES RÈGLES PRÉCÉDENTES ! UNE CLÔTURE EST COMPOSÉE D' **UN À CINQ ÉLÉMENTS AU MAXIMUM.**

VOUS ACCOMPAGNER DANS LA DÉGUSTATION

Vous trouverez en seconde partie de Closing Cook Book un recueil d'exercices de clôture correspondant aux différentes catégories et à leurs effets. Les combiner avec subtilité vous permettra de préparer une **clôture de session efficace** !



2
0 Si vous avez besoin d'un peu de pratique pour pleinement vous approprier la **pièce montée du closing**, PAS DE PANIQUE, nous avons pensé à vous : **15 formules toutes faites** vous attendent en fin d'ouvrage !

15 FORMULES À DÉCOUVRIR

Les formules suivantes sont à découvrir à la page 105 de Closing Cook Book ! N'hésitez pas à les tester, les affiner, les retravailler et à **partager les vôtres** !

1. La Classique
2. La Mémorable
3. La Sociale
4. La Crescendo
5. L'Anti-douleur
6. La Rigolote
7. La Relationnelle
8. L'Introspective
9. La Calme
10. La Perfectionniste
11. L'Interactive
12. La Productive
13. La Prometteuse
14. La Complète
15. La Célébrante



VOUS LISEZ UN GUIDE
SUR COMMENT
CLÔTURER. MAIS AVANT
DE VOUS JETER SUR LES
MÉTHODES DE CHOIX OU
LES TECHNIQUES, VOICI
UN LOT D'ASTUCES
GÉNÉRALES QUI PEUVENT
VOUS AIDER, QUELLE QUE
SOIT LA COMBINAISON
QUE VOUS CHOISIREZ.

1. PRÉVOYEZ **LE TEMPS** DE CLÔTURER.

2. LA CLÔTURE NE DOIT PAS S'ÉTERNISER :
PRÉFÉREZ "TROP PEU" À TROP.

3. SI VOUS PRÉVOYEZ D'ENCHAÎNER
PLUSIEURS **ÉLÉMENTS DE CLÔTURE**,
GARDEZ LE PLUS SIMPLE **POUR LA FIN.**

4. SI VOUS LE POUVEZ, **FINISSEZ** SUR UN
MOMENT DE **DÉTENTE INFORMEL** ET
LIBRE (COCKTAIL, BUFFET)

“

UNE BELLE
FERMETURE DOIT
ÊTRE MENÉE
SANS
PRÉCIPITATION !



LES DIGESTIFS

Pour faciliter
l'assimilation de
ce qui vient de se
passer



DÉBRIEFINGS

Pour prendre du recul sur
ce qui vient d'être vécu

FINS DE BOUCLE

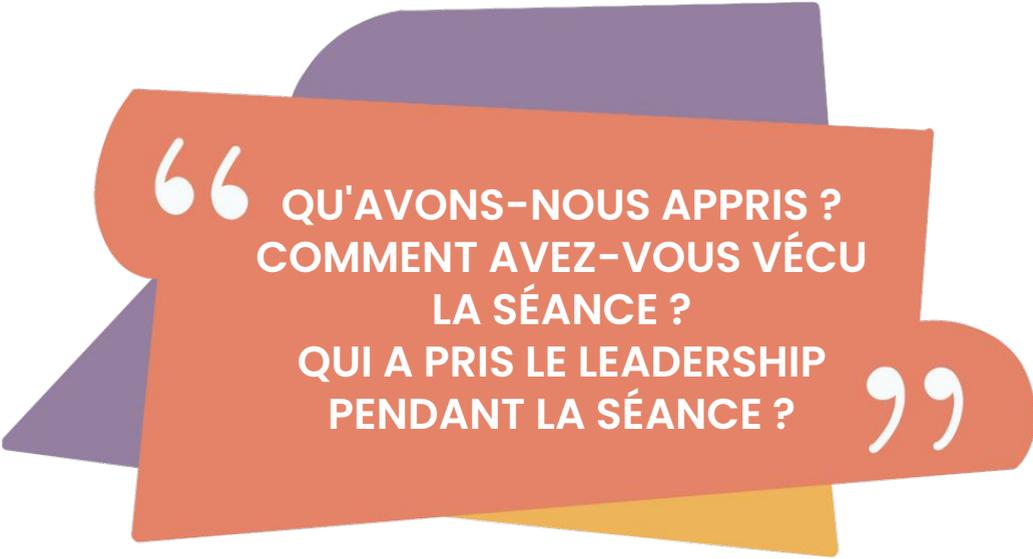
Pour se détacher
émotionnellement du
moment qui vient de se
passer



QUEL EST L'INTÉRÊT D'UN DIGESTIF ?

Les digestifs permettent de **mieux vivre le passé et avec le passé**, mieux l'intégrer à son présent, voire mieux l'exploiter. Nous les avons classés en **2 catégories** :

1. Les débriefings permettent à l'animateur d'inviter les participants à échanger sur ce qu'ils ont vécu et sur ce qu'ils retiennent. Ils sont basés sur la discussion et le questionnement.



“ QU'AVONS-NOUS APPRIS ?
COMMENT AVEZ-VOUS VÉCU
LA SÉANCE ?
QUI A PRIS LE LEADERSHIP
PENDANT LA SÉANCE ? ”

Ils s'appuient sur **une approche verbale, cérébrale**, et formelle. Ils favorisent la discussion et l'expression orale et plus rarement, écrite.

Quelques exemples : Le tour de table, le ROTI, les Debriefing Cards Kirkpatrick, ...

2. Les fins de boucle sont des moments collectifs qui adoptent une **approche différente du verbal et du cérébral**. Elles permettent de mieux digérer le passé, et peuvent consister par exemple à **vivre des émotions retenues**, les exprimer par des biais non verbaux. Les fins de boucle **travaillent plutôt le sentiment de satisfaction, d'apaisement et de repos**. Ce sont souvent des exercices difficiles. Elles peuvent donner l'impression de forcer une émotion qu'il vaut mieux parfois laisser arriver. Il est important de présenter cela comme une opportunité d'exprimer ses émotions et non pas comme une obligation. La force des exercices de fins de boucles réside dans le fait qu'elles **s'adressent à des sessions qui ne se sont pas toujours bien passées**, dans lesquelles le contexte émotionnel peut être lourd. Même dans ces situations-là, et même si l'exercice est difficile, nous considérons qu'il est préférable de bien terminer la session avec une fin de boucle plutôt que de tout cacher "sous le tapis".. Le choix d'une fin de boucle nécessite une certaine empathie de votre part.

Là où les **debriefings** permettent de repartir pleins et riches du passé, les fins de boucle visent plutôt à repartir libérés ou allégés du passé.





QUELQUES EXEMPLES DE DÉBRIEFINGS

TOUR DE TABLE



5 MN



Min 4
Max 12



QU'EST-CE QUE CHACUN A À DIRE ?

LE DÉROULÉ

Choisissez **UNE** des questions suivantes :

- Avec quoi **repars-tu** ?
- En une phrase, quel est ton vécu de la session ?
- Quel message voudrais-tu adresser aux autres avant de partir ?

Demandez aux participants de répondre chacun leur tour à ces questions.

LA CERISE SUR LE GÂTEAU

Pour simplifier l'exercice, **limitez-vous à une question**.

Pour faciliter le passage de parole, vous pouvez faire circuler un objet physique (ou virtuel à distance) unique que les participants se passent l'un à l'autre.

R.O.T.I.



Min 3
Max 50



NOTEZ LE REPAS QUE VOUS VENEZ D'AVOIR

LE DÉROULÉ

Demandez aux participants un **feedback** rapide en levant les doigts de leurs mains :

1 doigt = J'ai perdu mon temps en venant.

2 doigts = Session utile mais j'ai perdu un peu de temps en étant présent.

3 doigts = Je n'ai pas perdu ni gagné de temps. La session a répondu à mes attentes sans plus.

4 doigts = La session était au-dessus de mes attentes.

5 doigts = Nous venons de vivre, pour moi, un grand moment. Je suis heureux d'avoir participé !



DÉCOUVREZ LES DÉBRIEFING CARDS

PRINCIPE

Dans les **débriefings classiques**, l'animateur prend la parole pour poser des questions, et une poignée de participants osent répondre. Sur de grands groupes, il peut être frustrant de ne pas avoir l'occasion de s'exprimer à cause de la manière dont ils sont organisés.

Les **Debriefing Cards** sont des cartes permettant à la "majorité silencieuse" de s'exprimer et de s'engager dans le débriefing. Avec ces cartes, les participants se mettent en petits groupes et se posent des questions les uns les autres. Cela leur permet d'échanger, de s'écouter, **avec plus d'intimité** que s'ils étaient en train d'attendre leur tour dans un grand groupe.

Par ailleurs, les Debriefing Cards permettent aussi d'apprendre à mener un débriefing, ce qui peut aider sur le long terme s'il y a plusieurs sessions de travail.



EN

TÉLÉCHARGEMENT LIBRE
AVEC CE COOK BOOK

DÉBRIEFING CARDS



Min 3
Max ∞



ET SI LE DÉBRIEFING ÉTAIT UN EXERCICE COLLECTIF ?

Les **Débriefing Cards**, disponibles dans le **closing deck** joint à ce cook book, sont à utiliser après une session comme exercice de débrief collectif. Pour permettre une conversation intéressante et structurée, elle s'appuie sur des modèles de débriefing que nous vous présentons ici brièvement.

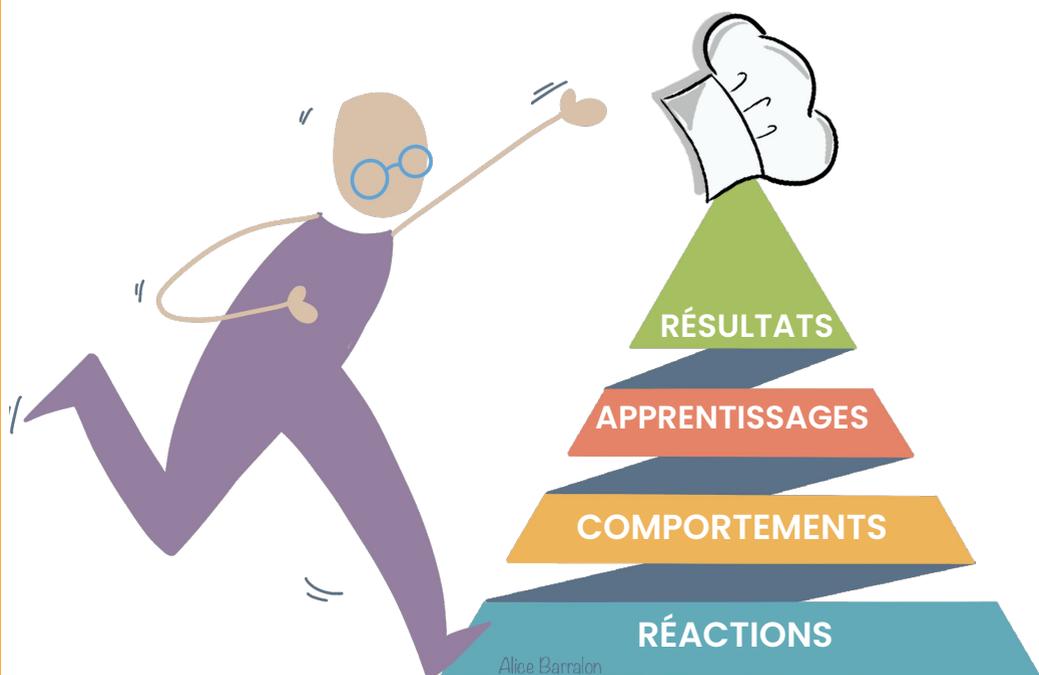
MODÈLE #OPENSERIOUSGAME

Le modèle de débriefing **#OpenSeriousGame** est à utiliser après une session d'atelier ou de Serious Game. Le but de ce débriefing est d'engager les participants à transmettre le contenu qu'ils viennent de vivre, particulièrement en leur posant des questions selon les différentes postures modélisées dans la méthode #OSG.

MODÈLE KIRK PATRICK

Le **modèle de Kirkpatrick** est un modèle d'évaluation des formations en entreprise. Il se décline en **4 critères** : entre le plus direct, proche des participants (réactions) et le plus indirect, proche des commanditaires de la formation (ceux ou celles qui veulent le résultat).

Si vous avez des **objectifs pédagogiques** (ou opérationnels) clarifiés en amont, un débriefing qui s'appuie sur le modèle de Kirkpatrick aidera les participants à faire le point sur les différents niveaux d'utilité de la session.



PERFECTION GAME



3 MN



Min 3
Max 50



L'OCCASION DE S'AMÉLIORER

LE DÉROULÉ

L'idée de cet **exercice de débriefing** est de collecter des idées concrètes venant des participants pour s'améliorer.

En fin de présentation, chaque participant donne un retour sous la forme suivante :

"Pour ce travail, je donnerai une note de $N / 10$ car j'ai apprécié tels éléments."

"Ainsi pour la prochaine fois, je te propose $10-N$ axes d'amélioration que voici.

UN RETOUR QUI SE MANGE SANS FAIM

L'animateur peut poser des questions pour vérifier qu'il a bien compris les commentaires. Sans les contredire, ni se justifier, ni les challenger.

1 signifie que le travail sous sa forme actuelle **n'a pas de valeur aux yeux du participant** ET qu'il a de nombreux axes d'amélioration à proposer.

10 signifie que le participant **n'a aucune amélioration à proposer**. Le travail présenté est alors considéré comme "parfait", faute d'axe à retravailler/ajouter/retirer.

Les propositions d'amélioration du participant – s'il en a – doivent être concrètes et apporter de la valeur au travail ! Pas de conseils vagues ou généralistes !





QUELQUES EXERCICES DE FIN DE BOUCLE

MINUTE DE SILENCE



3 MN



Min 3
Max 50



FAIRE LE DEUIL EST AUSSI IMPORTANT QU'UNE CÉLÉBRATION

LE DÉROULÉ

L'animateur ou les participants choisissent un sujet propice à une minute de silence. Les participants respectent cette minute de silence en pensant au sujet, afin de se **libérer d'une émotion** de tristesse, de peur ou de colère que leur suscite ce sujet.

BON À SAVOIR

Vous vous demandez peut-être ce qu'un tel moment de recueillement fait dans un Cook Book à la teinte **joyeuse** voir joueuse. Nous considérons qu'il est important pour les animateurs de considérer un spectre large dans les **émotions des participants**. Certains moments non joyeux ont besoin d'être vécus pour avoir de nouveau accès à la joie. Permettre de vivre des moments de tristesse, de colère, de peur, plutôt que de les ignorer, est un moyen de se tenir écarté du "Happy Washing" pour revenir à une clôture plus intense avec un impact plus durable.

La minute de silence est une fin de boucle individuelle et silencieuse. Il s'agit là non pas de s'exprimer les uns aux autres en suivant un chemin de questions-réponses, mais de créer un cadre respectueux dans lequel chacun peut décanter intérieurement un sujet qui lui tient à coeur, tout en restant en compagnie des autres.

RECETTES COMPLÉMENTAIRES

Vous pouvez choisir le sujet de la minute de silence tout comme vous pouvez inviter chaque participant à choisir librement le sujet de leur choix. Ils sont libres de ne pas choisir de sujet et d'en laisser un venir à eux pendant la minute.

Vous pouvez également proposer à ceux qui ne souhaitent pas participer de **sortir de la salle**, le temps de l'exercice. En effet, tous les publics ne sont pas à l'aise avec l'expression d'émotions autres que la joie (plus en vogue dans la plupart des exercices), et c'est à vous de juger s'il est opportun d'user de la minute de silence.



JETER SES POUBELLES



2 MN



Min 3

Max 10



FAIRE LE VIDE DES MAUVAISES ÉMOTIONS !

LE DÉROULÉ

Cet exercice aide à **extérioriser collectivement** certaines émotions qui n'auraient pas eu leur espace d'expression pendant la session qui précède. Contrairement à un débriefing, cette extériorisation est non verbale (ou en tout cas non abstraite par les mots), et intervient sur un niveau d'expression symbolique. Demandez aux participants de se mettre en cercle, en regardant le centre du cercle comme une poubelle symbolique. Ils doivent alors mimer qu'ils ont un sac lourd qu'ils tiennent sur le dos, et jeter ce sac lourd dans le cercle (en criant s'ils en ont besoin) en pensant aux sujets **dont ils souhaitent se débarrasser**.

- 4 Ils peuvent ensuite se dépoussiérer les mains dans un geste
- 2 de "bon débarras" et pousser un grand soupir de soulagement.

POUR UNE MEILLEURE DIGESTION

Cet exercice invite les participants à exprimer leurs émotions. Il nécessite un haut niveau de confiance entre les participants et envers vous.

N'hésitez pas à prévenir les participants que cet exercice invite à une certaine **liberté émotionnelle**, et se fait dans ce cadre de respect là.

Attention, cela demande aux participants de disposer d'un endroit où ils peuvent faire du bruit sans inquiéter ou nuire. Cela demande également aux participants d'accepter que cet exercice ne travaille pas directement sur le sujet dont ils veulent se débarrasser, mais sur l'expression des émotions à propos de ce sujet (sans le mentionner).



MINUTE DE SOURIRE



2 MN



Min 3
Max 10



POUR SE QUITTER AVEC LA BANANE...

LE DÉROULÉ

Demander aux participants de penser à une scène qui s'est déroulée pendant la session et qui leur donne **envie de sourire**. Chacun peut regarder les autres sourires et se laisser regarder sourire par les autres. Pas d'échange de mots autorisés.



...OU AVEC LA PÊCHE !

Rappelez ces règles : "pas d'échanges de mots autorisés, droit de se regarder dans les yeux ou de se chercher du regard" Pour accentuer l'effet, et faire rire les personnes, vous pouvez leur interdire de rire.

RÉNOVATION



2 MN



Min 2
Max 50



ET SI ON EN PROFITAIT POUR CHANGER LES PERSPECTIVES ?

LE DÉROULÉ

Demandez à chaque participant d'identifier 0 à 3 problèmes qu'ils n'ont pas pu régler pendant cette session. Ils l'écrivent ensuite sur un papier, et **déchirent ces papiers** devant tous.

Ensuite, ils écrivent autant de nouveaux défis qu'ils ont.



“

POUR QU'UNE FIN DE
BOUCLE SOIT EFFICACE,
IL N'Y A PAS DE
COMPROMIS. NE
COUPEZ PAS LA POIRE
EN DEUX!

”



LE GRAND PARDON



10 MN



Min 5
Max 20



PARDONNER POUR AMÉLIORER LES INTERACTIONS

LE DÉROULÉ

1. Demandez à chaque participant d'écrire sur des papiers (qu'ils gardent pour eux) "**Je pardonne à X et je vais de l'avant**". X est une personne de leur choix. Demandez-leur d'écrire sur autant de papiers qu'ils ont de personnes à pardonner.
2. Chacun peut ensuite lire à voix basse chacun de ses papiers, puis les ranger.

L'ASTUCE DU COACH

Avant de présenter l'exercice, rappelez au public qu'on peut **se sentir mieux** lorsque intérieurement on se sent mieux avec les autres, qu'on leur en veut moins et qu'on va de l'avant.



LES DESSERTS



Pour profiter du moment présent en terminant sur une touche sucrée

CÉLÉBRATIONS

Pour saisir les derniers instants et les vivre pleinement



MOMENTS DE LIEN

Pour tisser des liens avec les autres participants qui dureront après la session

CONNECTEURS AU PRÉSENT

Pour vivre le moment présent, ici et maintenant



ET SI NOUS PASSIONS AU DESSERT ?

Les desserts permettent d'agir sur le moment présent. Ils permettent par exemple à un groupe de revenir **au maintenant** après l'avoir emmené dans un cadre particulier ou un exercice de projection.

Dans Cook Book, les desserts sont divisés en 3 **catégories** :



Les connecteurs au présent permettent de revenir au présent, de se reconnecter à soi même, de **reprendre conscience** de son corps, de son niveau de fatigue ou d'énergie, des émotions qui nous traversent, du contexte dans lequel on est, de la chance qu'on peut avoir à ce moment précis. Ils s'utilisent après une simulation, une longue présentation ou un atelier. Physiquement, il permet de remettre en mouvement et en énergie des participants restés statiques pendant une longue durée (par exemple pendant une conférence ou une réunion devant son ordinateur).

Les moments de lien permettent de revenir au présent pour tisser des liens avec les autres participants qui dureront après l'événement. Il s'agit souvent d'exercices invitant chacun à faire une action avec quelqu'un d'autre, ou bien une action collective. Ces moments de lien permettent par exemple de redonner une dimension humaine après un moment très formel. Ils ferment par exemple une compétition avec une collaboration (ou au moins un retour au collectif), tout comme le ferait une cérémonie de fermeture des Jeux olympiques.

Les célébrations permettent d'exprimer sa joie, sa gratitude, sa satisfaction de vivre ce moment présent, en ayant conscience qu'il va s'arrêter. C'est une clôture classique qu'on retrouve dans la plupart des événements.





QUELQUES EXERCICES DE CÉLÉBRATIONS

CHANTONS SANS LA PLUIE



5 MN



Min 2
Max 20



POUR FINIR EN MUSIQUE

LE DÉROULÉ

Motiver les participants à se mettre d'accord sur le choix d'une chanson ou d'une musique qui leur donnent envie de célébrer la fin de ce moment ensemble.

Jouez cette musique et laissez les participants exprimer à leur manière leurs émotions positives, suite à cet atelier. Certains applaudiront, se tapoteront dans le dos pendant que d'autres préféreront rester statiques en souriant timidement.

LE POINT CULTURE

Associer une musique à un moment particulier est une pratique qu'on retrouve dans des événements religieux (chants de Noël qui reviennent tous les ans), culturels laïcs (musiques de l'été ou de fin de soirée), sportifs ("I Will Survive" comme hymne de certaines équipes de sports collectifs), politiques, familiaux (musiques d'événements de famille), etc.

LA CERISE SUR LE GÂTEAU

Si votre groupe a un hymne ou une chanson, voire une danse, cela peut constituer une célébration (particulièrement dans un usage récurrent, presque rituel).

Cette clôture a pour condition préalable d'avoir choisi un hymne ou une chanson, et d'avoir l'habitude de le jouer.

CHOYEZ VOS CONVIVES

Les participants doivent bien se connaître (par exemple, travailler ensemble depuis un moment) pour se prêter à cet exercice de clôture.



“ POUR QUE LA CÉLÉBRATION
PORTE SES FRUITS, NE
PRESSEZ PAS VOS
PARTICIPANTS COMME DES
CITRONS EN SESSION ! ”



PORTONS UN TOAST



3 MN



Min 5
Max 50



DÉDIER QUELQUES MOTS AU MOMENT

LE DÉROULÉ

En petites équipes, invitez les personnes à lever leurs verres à un sujet en particulier, devant les autres.

A la santé ! A la convivialité !

A la réussite de nos projets !

A la joie de ce groupe !

Laissez les personnes s'exprimer librement et trinquer entre elles.

JUSQU'À PLUS SOIF

Dans des petites équipes, les participants osent plus facilement lever leurs verres. Le verre n'est pas forcément rempli d'alcool. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.





QUELQUES EXERCICES DE MOMENTS DE LIEN

UN GRAND MERCI



2 MN



Min 5
Max 50



LA GRATITUDE CIBLÉE EST UNE GRATITUDE QUI A PLUS D'EFFET !

LE DÉROULÉ

Demandez à vos participants d'écrire une liste de remerciements pendant 2-3 minutes. Chaque remerciement **est dirigé vers une personne spécifique**, pour un sujet particulier et avec une conséquence positive particulière. Ensuite, laissez les participants s'exprimer entre eux. Ils sont libres de se mettre en petits groupes.

LE GRAIN DE SEL D'ALEXANDRE

Plus un remerciement est spécifique, plus il apportera **de la valeur** à la personne qui va le recevoir. Invitez vos participants à être spécifiques avec un exemple.

"Merci pour ton aide tout à l'heure" peut devenir "Merci de m'avoir conseillé pour l'astuce à la fin de la première session, cela m'aidera à..."

UN DISCOURS !!



5 MN



Min 5
Max 50



LA DEMANDE DE DISCOURS

LE DÉROULÉ

Demandez à vos participants de choisir une personne qui serait la plus appropriée pour faire un discours de clôture devant tout le monde. Après confirmation, lancez l'appel "**Un discours, un discours!**"

POUR FAIRE PRENDRE LA MAYONNAISE ?

Lorsqu'une personne est désignée par le groupe, assurez-vous après d'elle qu'elle est d'accord pour faire le discours. Si elle n'a pas envie, demandez aux participants de choisir une autre personne. Si personne n'est volontaire, n'ayez pas crainte d'annuler l'exercice !



COURSE AU HIGH FIVE



5 MN



Min 10
Max 50



UN MOMENT DE CÉLÉBRATION À TOUTE VITESSE

LE DÉROULÉ

Dans ce temps limité, chaque participant doit aller faire un "high five" à un maximum d'autres participants (taper dans la main d'un autre participant qui en fait de même).

À chaque fois qu'un participant fait un high five, il dit **à haute voix** le chiffre correspondant au nombre de personnes à qui il en a fait.

Le but est que tout le monde finisse par avoir fait le tour avant la fin du temps imparti.

Cet exercice est rapide.
6 Environ 30 secondes pour 20
2 personnes.



MERCIS SILENCIEUX



8 MN



Min 10
Max 50



EXPRIMER SA GRATITUDE, DE MANIÈRE BRUTE

LE DÉROULÉ

Demandez à chaque participant d'écrire un à plusieurs **post-its de remerciements** envers d'autres participants. Les remerciements sont individuels. Si quelqu'un souhaite remercier plusieurs personnes, il crée autant de post-its que nécessaire. Chacun donne aux autres ses post-its, en montrant ce qui y est écrit, mais sans parler.

LE GRAIN DE SEL D'ALEXANDRE

La contrainte de rester silencieux et de ne s'adresser qu'à une seule personne à la fois rend l'expression du remerciement beaucoup plus personnelle, et avec plus de langage corporel (sourire, gestes, ...). C'est plutôt le **sentiment de gratitude** qui est exprimé de manière brute sans y ajouter trop de mots.



JE TE PRÉSENTE



10 MN



Min 10
Max 50



DES RENCONTRES PAR LES AUTRES

LE DÉROULÉ

Vos participants viennent de vivre une longue session, mais n'ont **pas forcément tous parlé entre eux**.

Cet exercice donne l'occasion de se rattraper et de **tisser du lien**.

Invitez les participants à se mettre en binôme avec quelqu'un avec qui ils ont passé du temps pendant la séance.

S'il y a une personne restante, un trinôme convient également.



Demandez ensuite à chaque binôme de trouver un autre binôme qu'ils ne connaissent pas.

Maintenant, demandez à chacun de présenter à l'autre binôme **toutes les qualités observées** chez son binôme pendant la session, et de ne donner le prénom qu'à la fin !

Cet exercice s'applique très bien à un meetup public ou à une réunion entre personnes qui ne se voient pas souvent.

ÇA FAIT LE CAFÉ !

Pensez à diviser le temps de cet exercice en 5 temps :

1 temps pour la composition des binômes

4 temps pour chaque présentation (2*2)

Cet exercice devient **plus excitant** si vous réduisez le temps et que vous prévenez les groupes que le temps est limité.

Si vous souhaitez pousser la mise en jeu jusqu'au bout (à manipuler avec parcimonie), vous pouvez même prolonger l'exercice en demandant à de nouveaux binômes à recomposer de présenter des personnes qu'on vient de leur présenter.





QUELQUES EXERCICES POUR SE CONNECTER AU PRÉSENT

LA CUITE



5 MN



Min 1
Max 20



LIBÉRER LA PAROLE EN SE RECONNECTANT AUX AUTRES

LE DÉROULÉ

Demandez aux participants de silencieusement choisir une phrase qu'ils auraient pu dire s'ils **étaient en état d'ivresse**.

Par exemple : "je vous aime tous, vous êtes géniaux !" ou encore "j'ai rien compris, j'ai un de ces mal de crâne".

Puis demandez-leur de lire à haute voix leur phrase, à tour de rôle. Assez rapidement pour créer un semblant de conversation.



ON S'ÉTIRE ?



1 MN



Min 1
Max 50



POUR DÉGOURDIR LE CORPS APRÈS UNE LONGUE SESSION

LE DÉROULÉ

Après une longue session, invitez vos participants à prendre un moment pour s'étirer. Surtout si les personnes enchaînent les réunions, un petit étirement physique ou le fait de se lever aide à se recentrer.

LA TOUCHE SUBTILE

Certaines compagnies aériennes font faire des mouvements de base de Tai Chi assis à leurs voyageurs de longs courriers en fin de vol, afin de réveiller physiquement les corps.

CONSEIL DE CHEF ÉTOILÉ

Vous ne connaissez pas les conditions physiques de chacun. Mieux vaut inviter chacun à choisir les étirements de son choix, avec des suggestions telles que "Comme si vous vous leviez le matin", ou bien en ciblant "Après cette longue session qui rend rigide la nuque et où le sang ne circule plus dans nos jambes, étirons-nous ensemble".

LES CAFÉS

Pour reprendre un peu d'énergie afin de se projeter sur les prochaines étapes dans le futur



LIVRABLE COLLECTIF

Pour créer ensemble quelque chose qui pourra être partagé

PROJECTIONS

Pour préparer les prochaines actions à lancer en sortie de l'événement



SOUVENIRS

Pour immortaliser le moment

TERMINONS AVEC UN CAFÉ

Clôturer une session, ce n'est pas juste **clôre le passé** ou célébrer le présent. C'est aussi, après un bon repas centré sur un objectif et dans un cadre, l'occasion de **se projeter vers le futur**.

Mais comment se donner de l'énergie pour se projeter ? Comment, en quelques minutes, pouvons-nous préparer le futur proche ou lointain ? C'est tout l'objet des clôtures de type "Cafés", la petite dose qui nous tient prêts pour la suite.

Dans ce Cook Book, les cafés sont divisés en 3 catégories :

Les Livrables collectifs sont des moments de co-production. Ensemble, en cumulant le vécu de chacun, on peut créer ensemble quelque chose qui pourra être prêt à partager avec les absents. Dans les livrables collectifs, on retrouve le classique "compte rendu de réunion" (cette fois-ci produit collectivement !), mais aussi des productions moins formelles comme le générique de fin (utile pour matérialiser la reconnaissance des uns envers les autres). Le livrable collectif est un café qui donne de l'énergie pour en faire profiter les absents, ou bien l'énergie de revenir sur le contenu de la session plus tard.



Les Projections sont des exercices qui invitent les participants à imaginer le futur, presque à le vivre, pour mieux s'y préparer, ou se motiver pour la prochaine fois. Les projections sont presque une promesse de retour, et on y trouve des engagements (promesses sur gages), des mises en relation ("vous pouvez m'ajouter sur"), et des mini-brainstormings ("panier à idées").

Les Souvenirs sont un classique des clôtures, pour **immortaliser le moment** avec par exemple des photos ou d'autres moments forts. Il ne s'agit pas là de servir un objectif opérationnel, ou bien de rapporter des informations particulières aux autres, ou même avoir des idées, mais de faire **durer le moment au-delà de la fin de session**. Faire durer le moment passe par des émotions fortes, inoubliables, qui reviendront naturellement.



QUELQUES EXERCICES POUR CRÉER UN LIVRABLE COLLECTIF

COMPTE RENDU COLLECTIF



10 MN



Min 4
Max 12



EVITER LE TRAVAIL APRÈS SESSION, ET BOUCLER LE CR EN ÉQUIPE !

LE DÉROULÉ

Prenez une structure classique de compte rendu (par exemple, moments clés, décisions, actions...) et faites-le co-écrire en direct sur un outil collaboratif instantané. **Donnez une limite de temps** et faites plusieurs équipes. Proposez-leur comme challenge de terminer le compte rendu avant le temps imparti pour ne pas avoir trop de travail accumulé en dehors de la session.

Faites une petite restitution rapide à la fin.

UN CAFÉ QUI SE BOIT SANS SOIF

Cet exercice fonctionne mieux sur des équipes qui se connaissent. Attention, il peut dériver en discussion, au lieu de rester concentré sur la rédaction du compte rendu.

“ NE SOUS ESTIMEZ PAS
LE **LIVRABLE COLLECTIF**.
TRÈS SOUVENT, ÇA
FAIT L'CAFÉ !

”



GÉNÉRIQUE DE FIN



10 MN



Min 5
Max 50



PARCE QUE TOUTE CONTRIBUTION MÉRITE MENTION !

LE DÉROULÉ

En 2 temps : Demandez aux participants de choisir le nom de plusieurs autres personnes, présentes ou non, qui ont **contribué directement ou indirectement au résultat du jour**. Chacun doit alors trouver un nom de poste qui correspond à la contribution de la personne. Par exemple, si Fleur BOULANGER a contribué sur la priorisation des sujets, le nom de poste pourrait être "Priorisatrice en chef".

Demandez aux participants de vous envoyer les noms + postes.

Par exemple :

Fleur BOULANGER - Priorisatrice en chef

Jean BON - Metteur d'ambiance

Harry AULAIT - Talent des slides

7

8

Rangez les noms par ordre alphabétique des prénoms (idéalement), vous aurez très rarement le temps de classer les postes ensemble.

À la fin de la session, diffusez le générique. Il peut s'agir de montrer la liste statique (si vous n'avez vraiment pas les moyens), ou bien la faire défiler lentement (par exemple dans le cas d'un atelier à distance).

LE DÉROULÉ

Il est important de bien ranger les noms, particulièrement lorsqu'il y a beaucoup de personnes, car les participants **ont plaisir à se retrouver** dans la liste.

Entraînez-vous à faire cet exercice AVANT le jour même, afin de bien maîtriser le processus de création de génériques. Il y a beaucoup de tutoriels et d'outils gratuits disponibles sur Internet.





QUELQUES EXERCICES POUR SE PROJETER DANS LE FUTUR

PANIER À IDÉES



5 MN



Min 8
Max 50



FAITES UN DON POUR LA QUÊTE, UN DON D'IDÉES !

LE DÉROULÉ

Faites passer un panier pour la quête... la quête à idées !
Donnez aux participants de quoi écrire. Invitez les participants à **écrire des idées pour améliorer le sujet** qui a été abordé dans la session dans un futur proche.

Faites ensuite passer parmi eux un panier pour la quête à idée.



VARIANTES

Vous pouvez appliquer ces règles indépendamment :

1. **Une idée à la fois** : Chacun est invité à déposer une seule idée et doit attendre le prochain tour pour en déposer une autre.
2. **Blocage et idée minimum** : Si un participant n'a pas d'idée à mettre, le panier s'arrête à son niveau. Les autres participants doivent l'aider à trouver une idée à mettre.
3. **Temps limité** : Faites passer le panier en un temps limité.
4. **Panier chaud** : Chacun désigne la prochaine personne à recevoir le panier.

POUR PIMENTER UN PEU

Cet exercice s'inspire de ce qui se fait chez certains artistes ambulants (faire passer un panier après le spectacle) ou dans certaines cérémonies religieuses ou traditions culturelles.

Le "panier" matérialise le sens de la contribution au collectif, et est une invitation silencieuse mais non moins efficace.

Vous n'êtes pas obligé de faire la restitution du panier à idées. Vous pouvez juste afficher les résultats la prochaine fois ou d'ici la prochaine session.

WHAT'S THE SIGNAL



8 MN



Min 3
Max 50



RESTONS EN CONTACT !

LE DÉROULÉ

"On reste en contact ?", "On se tient au courant", "On se tient au jus", "On verra entre nous la prochaine fois"...

Tant de formulations qui supposent une prise de contact future entre les participants. Mais parfois, cela se termine sur une inertie parce qu'on n'a pas tous les noms ni tous les numéros, ou bien parce qu'on ne se souvient pas de tous les participants...

Bref : **Prenez les devants** et réservez un créneau pour créer un groupe de discussion en messagerie instantanée, qu'il s'agisse de la messagerie d'entreprise ou d'une application de messagerie sur téléphone.

8
4
Prévenez qu'un groupe de discussion peut être éphémère, mais quand même utile même lorsqu'il est éphémère.

LE GRAIN DE SEL D'ALEXANDRE

Pour des raisons de respect et de confidentialité, demandez **au préalable** aux participants s'ils seraient d'accord pour partager leurs coordonnées. En effet, certaines personnes peuvent considérer la constitution de ce groupe comme un dérangement supplémentaire à gérer. D'autres préfèrent juste ne pas partager leurs informations avec n'importe qui et faire des partages individuels.

Dans le cas où cette idée ne fait pas l'unanimité, proposez de créer un groupe avec les personnes volontaires pour partager leurs informations, et invitez les autres à proposer un **autre moyen pour se synchroniser**.



PROMESSE SUR GAGE



5 MN



Min 2
Max 20



QUI OSERA S'ENGAGER ?

LE DÉROULÉ

Proposez aux participants **un petit enjeu** sur les actions à venir : les volontaires s'engagent **DEVANT TOUT LE MONDE** sur une action de leur choix pour une date de leur choix, et à **un gage**, également exprimé devant tous, si l'action n'est pas tenue. L'engagement auprès de relations est un des motivateurs les plus puissants pour inviter à l'action, particulièrement s'il est volontaire, et drôle de surcroît.

LA CERISE SUR LE GÂTEAU

Mieux vaut choisir des gages drôles ou conviviaux. Par exemple "Si je n'ai pas terminé cette action à la fin du mois, je vous paye deux tournées. Et si je l'ai terminée, je ne vous en paye qu'une."

Laissez à chacun la liberté de choisir son gage. Régulez les gages qui peuvent être dommageables.

Pour éviter une pression inutile et de faux engagements, cet exercice doit rester sur la base **du volontariat**.



AJOUTEZ MOI SUR !



5 MN



Min 5
Max 100



POUR FAIRE DURER LE RÉSEAU PLUS LOIN QUE LA SESSION

LE DÉROULÉ

Pour que les participants puissent garder le lien après l'événement, vous pouvez réserver un créneau pour qu'ils s'ajoutent les uns les autres sur les réseaux sociaux sans obligation.

Le déroulement de cet exercice est le suivant : Chacun écrit sur un post-it "vous pouvez m'ajouter sur " + le nom d'un réseau social de son choix + le nom de son compte et le colle sur un mur.



@BeraudSudreau



robinberaudsudreau



coach-agile.com

Ensuite, **tous les post-its sont posés en même temps** et les participants peuvent s'ajouter les uns les autres.



**QUELQUES EXERCICES
POUR IMMORTALISER LE
MOMENT ET SE CRÉER
UN SOUVENIR**

PHOTO DE CLASSE



5 MN



Min 2
Max 100



UNE IMAGE DIT MILLE MOTS, UNE PHOTO RAPPELLE MILLE VISAGES

LE DÉROULÉ

Vous vous souvenez de la photo de classe ?

La photo de groupe dans les mariages ?

La photo de groupe dans les voyages ?

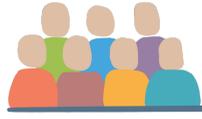
Vous avez compris l'exercice ! Il n'a rien de compliqué ni de difficile et il est souvent utile.



J'Y ÉTAIS !



10 MN



Min 10
Max 100



LA FEUILLE DE PRÉSENCE...EN BEAUCOUP PLUS SYMPA !

LE DÉROULÉ

Demandez aux participants de sélectionner dans la salle **un élément clé** qui permet d'identifier l'événement du jour. Par exemple, le logo de l'événement ou bien un calendrier, ou bien un objet marquant dans la salle (cela peut même être le buffet), ou même une personne symbolique de l'événement.

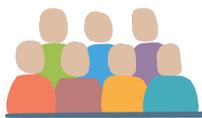


Les participants doivent alors **prendre une photo avec l'objet ou la personne** en le montrant, et le poster sur les réseaux sociaux avec le texte "{Nom de l'événement}, j'y étais !". Par exemple "Le lancement de Closing Cook Book en librairie en 2022, j'y étais !" avec une photo de soi en librairie du Cook Book ou d'un panneau dans les mains, ou bien d'un dessert (bien plus drôle, mais plus difficile) ?

LES 4 PHOTOS



2 MN



Min 3
Max 100



UN SOUVENIR VISUEL DE PLUS EN PLUS FORT

LE DÉROULÉ

Demandez aux participants de se préparer à une photo de groupe. Prévenez-les qu'il y aura 4 photos sans décrire lesquelles, juste qu'elles seront prises à la suite. Dites-leurs que vous leur donnerez l'instruction et qu'ils auront **5 secondes** pour prendre la pose.

Première photo : Dites "Faites une tête souriante normale" puis comptez à rebours "5, 4, 3, 2, 1..." *prenez la photo*

Seconde photo : Dites leur "Prenez un air méchant" puis comptez à rebours "5, 4, 3, 2, 1..." *prenez la photo*

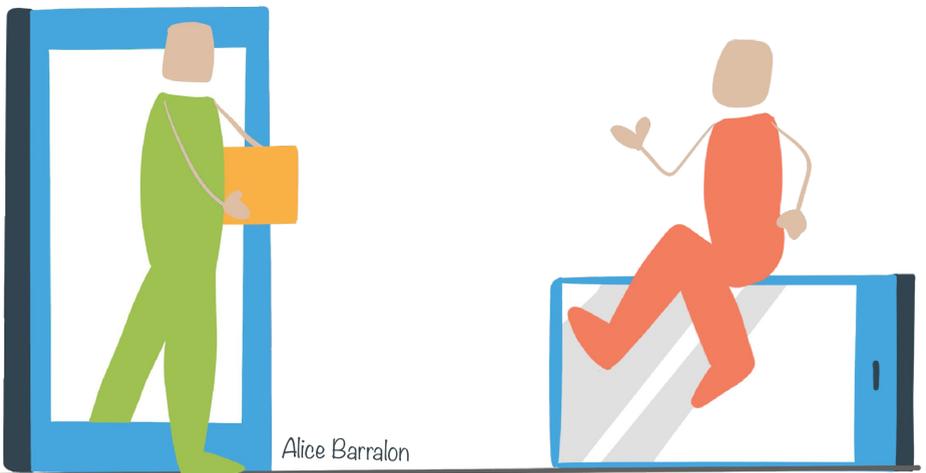
Troisième photo : Dites leur "Prenez l'air fous et folles" de même compte à rebours et photo.

Dernière photo : Dites leur "Maintenant, rendez fou quelqu'un d'autre !" Compte à rebours suivi d'une ultime photo.

Cet exercice de photos successives et de compte à rebours pousse à monter progressivement en puissance, tout en écourtant le temps de décision, ce qui réduit les chances de réticences. La réticence n'a pas le temps de s'installer car le compte à rebours déclenche des décisions presque machinalement.

CONSEIL DE CUISTOT

À manipuler avec précaution selon le public. Surtout demandez avant toute chose qui souhaite participer à la photo de groupe.



BÊTISIER DE SOI MÊME



10 MN



Min 4
Max 15



RIRE DE SOI-MÊME EST LE MEILLEUR USAGE DE SES GAFFES

LE DÉROULÉ

Pendant l'événement ou la session qui vient de passer, il y a certainement eu des moments drôles, de **grosses bourdes**, des gaffes surprenantes (mais non dommageables).

Demandez aux participants qui le souhaitent de trouver "un moment qui aurait sa place dans le bêtisier" avec la condition de "choisissez uniquement un ou des moments dont vous êtes à l'origine, pas une bourde ou une gaffe des autres".

Par exemple "Au milieu de l'atelier, j'étais à l'ouest pendant cinq minutes et j'ai dit n'importe quoi" ou bien "pendant le jeu, j'ai fait n'importe quoi parce que j'ai pris le mauvais objet".

Ensuite, faites lever la main aux personnes qui ont trouvé ces moments, et faites un tour de table (ou bien des tours de table en petit groupe si vous êtes nombreux).

Cet exercice demande un **certain niveau d'humilité** et de confiance entre les participants, qui doivent pouvoir s'accepter les uns les autres (et eux-mêmes), et leurs erreurs, avant d'entrer dans ce type d'exercice.

CONSEILS

Il est important de bien préciser l'aspect "de soi-même" pour éviter de tourner ce moment en lavage de linge sale en public, insultes ou critiques. Invitez les participants à mettre en avant des moments gênants sur le moment pour eux-mêmes et pas pour les autres, et qui ne soit pas non plus trop gênant à raconter.

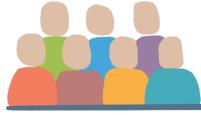
Assez finement, **cet exercice célèbre l'acceptation des imperfections** et le lien entre les personnes. Tous les publics n'y sont pas prêts. Cet exercice fonctionne mieux sur des groupes qui se connaissent.



SELFIE



5 MN



Min 2
Max 20



QUELQUES MINUTES POUR ÊTRE CRÉATIF VISUELLEMENT !

LE DÉROULÉ

Choisissez un thème commun, qui fera office de défi, et demandez aux participants de **prendre un selfie qui illustre ce thème**.

Par exemple :

“**Froid**” aboutira probablement à des participants qui mettent leurs manteaux et font semblant d'avoir froid,

“**Art**” invitera les participants à prendre des poses connues d'oeuvres artistiques.

Les participants ont quelques minutes pour se concerter et envoyer leur selfie dans la limite du temps imparti. Ils vous envoient ensuite le selfie ou bien le postent sur les réseaux sociaux.

LA CERISE SUR LE GÂTEAU

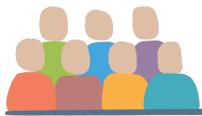
Vous pouvez choisir plusieurs thèmes et un thème différent s'il y a plusieurs équipes.



CADEAU À SOI-MÊME



2 MN



Min 1
Max 100



LA GRATITUDE, C'EST AUSSI ENVERS SOI-MÊME

LE DÉROULÉ

On ne prend pas assez souvent le temps de **remercier les autres**, c'est le sujet de beaucoup de clôtures.

On prend encore moins souvent le temps de se **remercier soi-même**.



Demandez aux participants d'**écrire un message qu'ils liront plus tard** (ils peuvent se créer un rappel sur le téléphone).

Un exemple :

"Hello Jeanine ! Tu te rappelles du 04 août 2021 ? Tu as vraiment bien assurée ce jour-là, eu beaucoup d'idées et réussi à faire avancer les autres ! "

avec un rappel le 18 août.

“

NON ! NON ! NON ! À
L'INDIGESTION !

”



COMMENT
ÉVITER DE
RATER
VOTRE
CLÔTURE

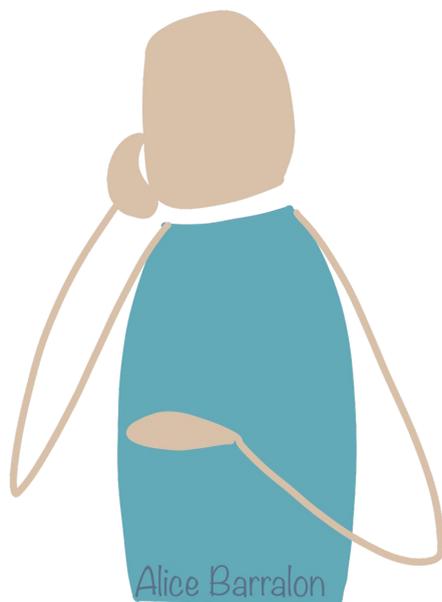
LES OBSERVABLES EN FIN DE SESSION

Tout comme pour **l'ouverture de session**, vous pouvez observer des signes en fin de session sur votre audience. Voici quelques axes d'observation :

- Fatigue (physique, cérébrale) ou excitation
- Proximité ou distance
- Envie de se rapprocher ou de s'éloigner (à distinguer de proximité ou distance, qui sont des états)
- Émotions exprimées ou bien non-dits / non exprimées
- Sentiment de satisfaction par rapport à l'exercice passé ou de frustration
- Fatigue émotionnelle (besoin de repos, d'éloignement)

Niveau d'alignement du groupe : Sur chacune de toutes ces dimensions, **est-ce que le groupe est homogène** ? Par exemple, pour la fatigue, est-ce que les participants sont tous fatigués ou bien moitié moitié ? Et pour les émotions exprimées ?

La difficulté pour vous ensuite réside dans votre capacité à **observer, évaluer, estimer toutes ces dimensions en même temps**, et ensuite de prendre une décision en combinant à votre effet voulu. Pour cela vous trouverez dans les pages suivantes un outil d'aide à la décision rapide !



Alice Barralon

“

VOUS ÊTES
FATIGUÉS !

”



Alice Barralon

NE NÉGLIGEZ PAS LE RELÂCHEMENT

Quand on imagine **un moment d'intelligence collective**, on s'imagine peut-être un atelier, des personnes qui travaillent ensemble, qui **se coordonnent**, de manière consciente ou inconsciente...

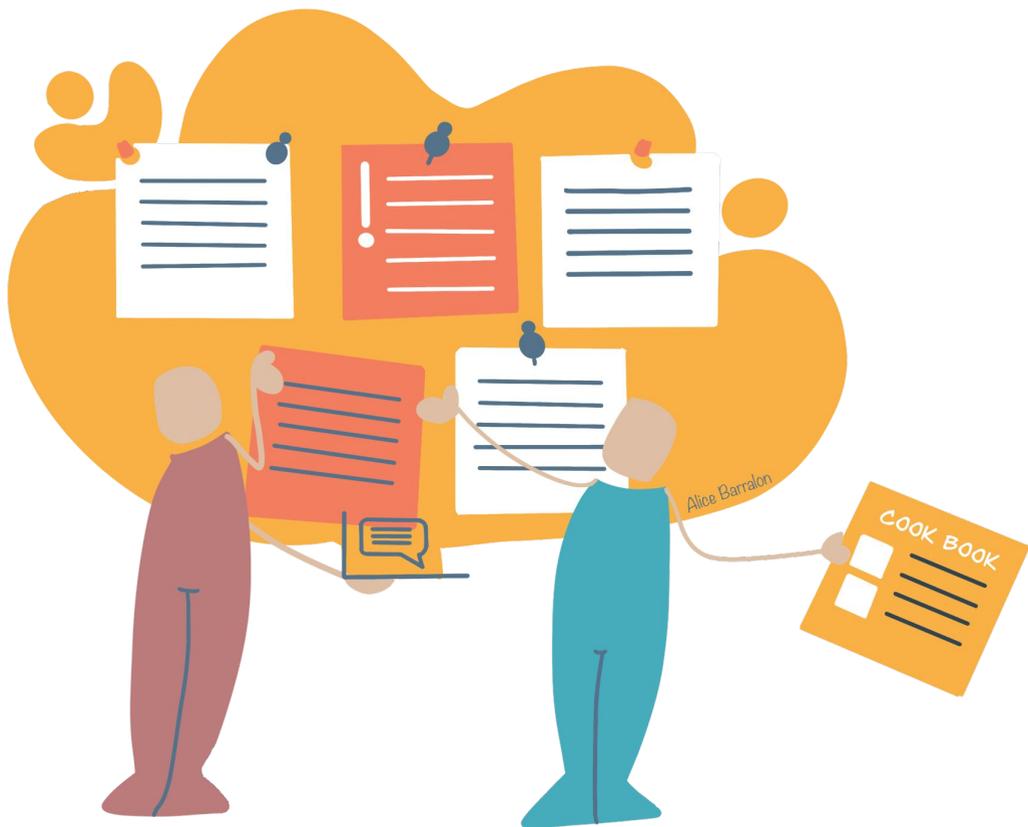
Dans tous ces scénarios, **l'intelligence collective**, planifiée ou émergente, est celle de personnes actives et volontaires **pendant** l'événement.

Mais qu'en est-il des **fins de sessions** ? De ces moments où le travail est derrière soi, où l'on a accompli quelque chose et où on attend de se reposer? Là où l'on s'attend à ce que le collectif disparaisse est peut-être le moment où le collectif est le plus fort.

Pourquoi ? Parce qu'il s'agit d'un **moment de relâchement**, un moment où chacun est déjà dans un état où il s'apprête à rentrer chez soi et reprendre ses habitudes.

Dans ce moment de relâchement, on ne fait plus, on est.

Après la session de travail, les participants sont beaucoup **moins sous tension** : ils sont beaucoup plus eux-mêmes que lorsqu'ils sont dans un exercice d'adaptation à une tâche collective, donnée par quelqu'un d'autre.



C'est dans cette forme de sincérité que des connexions différentes, informelles, **plus authentiques** peuvent naître. En tant qu'animateur, il est important de bien considérer la différence entre un groupe sous tension et un groupe relâché.

À vous alors de choisir la bonne clôture, la bonne combinaison en fonction des résultats souhaités !

”
N'ANNONCEZ PAS TROP TÔT LA FIN.
CELA PEUT CRÉER DE LA FRUSTRATION
PAR RAPPORT AU RELÂCHEMENT DONT
LES PARTICIPANTS ONT BESOIN.
”



UN CAFÉ PAS SI GOURMAND QUE ÇA...

"Qui fait le **compte rendu** ?" (pendant que tout le monde s'en va) "Non sérieusement **qui le fait** ?"

"Vous ne voulez pas rester pour l'**exercice de projection** dans le futur ?" (juste après avoir annoncé qu'on était en retard pour le déjeuner)

“ POUR ÉVITER CELA ?
MON SECRET :
UN CAFÉ BIO! ”



UN DIGESTIF... PAS SI DIGESTE

"Merci Jeanine pour cette remarque de débriefing et cette anecdote de plusieurs minutes. Bon on a écoulé le temps, **les autres vous parlerez une autre fois.**"

"Vous êtes épuisés physiquement et cérébralement, mais bravo la session est finie ! Faites attention sur la route pour ceux ou celles qui prennent la voiture ce soir".

“ TANT PIS POUR LE DÉBRIEFING, VOUS DÉCOUVRIREZ PLUS TARD CE QUE VOUS AUREZ APPRIS ”



ET SI VOUS
DEVENIEZ

CHEF ÉTOILÉ

EN ÉCOUTANT
VOS ÉMOTIONS ?



LE PORTE ÉPICE, LES ARÔMES DU CLOSING

Pour choisir une bonne clôture, un animateur prendra souvent en compte un critère de temps et l'effet qu'il souhaite avoir. Parfois, il préférera choisir une clôture selon **les saveurs** qu'elle porte, c'est-à-dire les sentiments vécus par ses convives.

C'est pourquoi, dans Closing Cook Book, au-delà des catégories présentées dans **la pièce montée**, nous proposons également des saveurs que vous pourrez identifier visuellement sur les pages présentant les exercices de clôture.





Le piquant : L'énergie et l'excitation ! C'est le feu ! Ce sont les exercices qui chauffent, envahissent le corps et donnent de l'énergie aux individus et au collectif.



L'acide : La stimulation et la surprise. L'acide déstabilise, fait réagir, attire l'attention. Ce sont les exercices avec un petit ou grand choc.



Le salé : La convivialité et le partage. Le salé rassemble les individus, les met dans un environnement "à la bonne franquette".



Le sucré : L'envie et la satisfaction. Les clôtures sucrées emmènent les participants vers une petite satisfaction qui en appelle d'autres !



L'amer : Le réalisme nourrissant. Les clôtures amères sont parfois nécessaires. On n'y prend pas toujours goût, mais on sent qu'elles font avancer.



L'Umami : L'apaisement et le calme. Les clôtures umami ont une douceur subtile. On s'y sent bien sans forcément vouloir autre chose. Elles sont parfois assez subtiles pour laisser à la frontière de la satisfaction.

DÉCOUVREZ NOS FORMULES

PRINCIPE

Pas le temps de faire une sélection détaillée ?

Vous trouverez dans la section suivante des formules, qui sont des combinaisons toutes prêtes de plusieurs clôtures que nous avons composées pour vous.

Chaque formule a son petit nom et un descriptif qui vous aidera à décider.

Les formules peuvent mélanger les saveurs ou bien les types de clôtures (digestifs, desserts, cafés)

Nous espérons que la composition de ces formules vous invitera à votre tour à créer les vôtres, à devenir créatif à la fois dans les clôtures et dans vos choix.



LA CLASSIQUE

La Classique est une formule connue de beaucoup, qui innove peu. À force d'être une habitude, facile à revivre, elle devient une valeur sûre, même si elle n'est pas mirobolante. Bref, cette formule fait le travail.

DIGESTIFS

1. TOUR DE TABLE

DESSERTS

2. UN DISCOURS

CAFÉS

3. LEVER SON VERRE



LA MÉMORABLE

La Mémorable veut créer des souvenirs. Et elle le fait sur plusieurs niveaux, de l'individuel au collectif, avec une fin pleine de promesses... sur gage !

CAFÉS

1. CADEAU À SOI-MÊME
2. J'Y ÉTAIS
3. SELFIE À THÈME
4. 4 PHOTOS
5. PROMESSE SUR GAGE

Mais Mais mais ?!!

Oui vous avez bien lu !
cette formule aligne 5
cafés ! Il faut bien savoir
sortir du cadre ;)



LA SOCIALE

La Sociale est la formule dédiée au lien, à la convivialité et au sentiment d'appartenance. Avec un départ très simple, et une fin unifiante, elle mêle promesse de se retrouver et gratitude d'avoir été ensemble.

DESSERTS

1. REMERCIEMENTS SILENCIEUX
2. JE TE PRÉSENTE

CAFÉS

3. PHOTO DE CLASSE
4. WHAT'S THE SIGNAL



LA CRESCENDO

Énergique, la Crescendo ne laisse pas les participants s'endormir ! Idéal pour être bien en forme avant une soirée d'échanges, elle commence doucement et est très émotionnelle.

DESSERTS

1. REMERCIEMENTS SILENCIEUX
4. COURSE AUX HIGH FIVE
5. CHANTER SANS LA PLUIE

CAFÉS

2. J'Y ÉTAIS
3. LES 4 PHOTOS



L'ANTI-DOULEUR

L'Anti-douleur est faite pour décanter de sessions aux émotions difficiles. Elle commence par des exercices symboliques où chacun travaille sur son vécu, pour ensuite enchaîner sur du collectif, de la positivité, et finir sur une touche apaisante.

DIGESTIFS

1. JETER SES POUBELLES
2. JE PARDONNE
3. RÉNOVATION

DESSERTS

4. ÉTIREMENTS

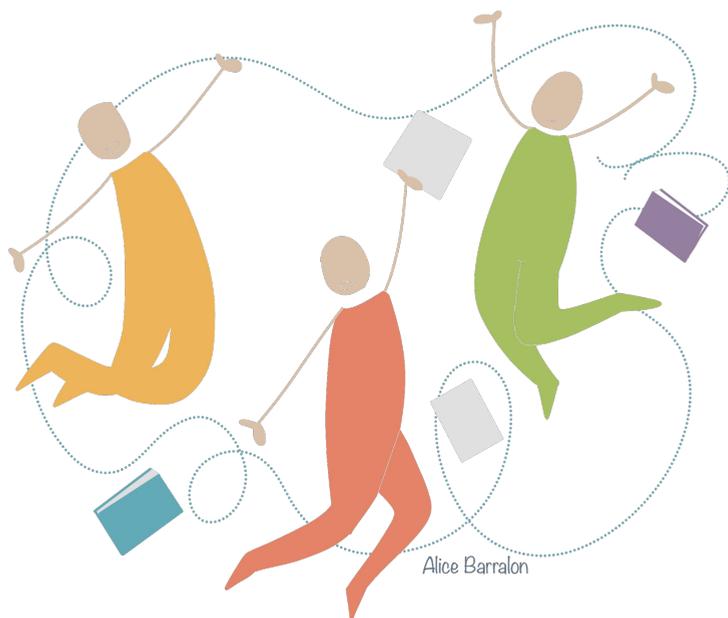


LA RIGOLOTE

Et si c'était le moment de se lâcher ? Le travail est terminé ! On a bien mérité un moment de rigolade ! C'est bien parti : la Rigolote est là pour ça, osée, conviviale et joyeuse.

CAFÉS

1. BÊTISIER DE SOI MÊME
2. PROMESSE SUR GAGE
3. SELFIE À THÈME
4. 4 PHOTOS



LA RELATIONNELLE

La Relationnelle fait prendre du recul sur la relation aux autres, et permet de retisser du lien entre les individus (plutôt qu'entre l'individu et le groupe). Parfaite pour un moment Networking, dans le bon sens du terme, la relationnelle combine gratitude et projection dans l'avenir.

DESSERTS

1. MERCI
2. JE TE PRÉSENTE

CAFÉS

3. VOUS POUVEZ M'AJOUTER SUR



LA COMPLÈTE

La Complète est multi-aspect, et vous apportera à la fois de la productivité, du fun, du lien, de la vie intérieure et de la stimulation !

CAFÉS

1. COMPTE RENDU COLLECTIF
2. J'Y ÉTAIS

DESSERTS

3. MERCI POUR
4. CHANTONS SANS LA PLUIE



LA PROMETTEUSE

On finit, mais ça n'est pas fini ! La Prometteuse accumule des promesses pour le futur, et donne envie de revenir, tout comme un cliffhanger d'épisode de votre série préférée !

CAFÉS

1. MESSAGE CADEAUX À SOI MÊME
2. PANIER À IDÉES
4. PROMESSE SUR GAGE
5. WHAT'S THE SIGNAL

DESSERTS

3. DEBRIEFING = DEBEIRFING CARDS



L'INTROSPECTIVE

L'Introspective permet de regarder à l'intérieur, et de le travailler. C'est une expérience collective de développement personnel, avec assez peu de moments d'interactions directes, mis à part le fait d'être ensemble. Et bien sûr, elle finit sur une reconnexion au présent et un petit moment collectif !

DIGESTIFS

1. JETER SES POUBELLES
2. RÉNOVATION
3. MINUTE DE SOURIRE

DESSERTS

4. ETIREMENTS

LA CALME

Après toute une journée à parler et s'exprimer, des moments de silence sont parfois les bienvenus. La Calme est toute dédiée à cette dimension-là, tout en restant productive, relationnelle, et bien naturellement apaisante.

DIGESTIFS

1. MINUTE DE SILENCE

DESSERTS

2. REMERCIEMENTS SILENCIEUX
3. ETIREMENTS

CAFÉS

4. PANIER A IDEES

LA PERFECTIONNISTE

La perspective de s'améliorer est une très belle façon de finir. La Perfectionniste vous combine plusieurs moments de préparation à un futur meilleur, de manière alternativement interactive, introspective, et productive.

DIGESTIFS

1. RÉNOVATION
2. PERFECTION GAME

CAFÉS

3. PANIER A IDEES
4. PROMESSE SUR GAGE



L'INTERACTIVE

L'Interactive est parfaite pour ancrer des petits groupes, elle permet de faire un tour à la fois productif, reconnaissant, relationnel et forge des relations.

DESSERTS

1. MERCI POUR

CAFÉS

2. SELFIE À THÈME

3. VOUS POUVEZ M'AJOUTER SUR

LA PRODUCTIVE

Le travail, ça s'arrête seulement à la dernière minute ! La Productive est une formule qui exploite la présence jusqu'au bout ! On aura bien le temps de célébrer après notre satisfaction d'avoir bien fait le travail !

CAFÉS

1. PANIER A IDEES
3. PROMESSE SUR GAGE

DESSERTS

2. R.O.T.I



LA CÉLÉBRANTE

Nous ne sommes pas là pour toujours, et ces moments uniques méritent d'être savourés, célébrés, remémorés. La Célébrante vous donne l'occasion de vivre cette fin comme elle le mérite !

DESSERTS

1. MERCI POUR
2. GÉNÉRIQUE DE FIN
4. LEVER SON VERRE
5. CHANTONS SANS LA PLUIE

CAFÉS

3. PHOTO DE CLASSE



N'OUBLIONS PAS LA SOUPE À L'OIGNON !

Une bonne soirée entre amis se termine au petit matin autour d'**une bonne soupe à l'oignon**, avec les plus hardis. Il en va de même pour nos ateliers et autres réunions !



La session est donc **correctement clôturée**, les participants peuvent continuer leur vraie vie. Mais **le travail des animateurs n'est pas terminé...**

Il faut penser au **débriefing à froid** ! Sans celui-ci, le travail des animateurs **ne sera pas pleinement efficient** !

De la même façon que la session avait en fait commencée bien en amont, avec sa préparation, il faut s'offrir l'opportunité unique de **prendre de la hauteur** sur ce moment pour préparer ceux qui suivront.

Ce temps peut avoir lieu 10 minutes après la fin officielle de la session ou le lendemain : il faut souffler, laisser retomber la pression, s'aérer l'esprit, prendre du recul... sans toutefois trop traîner pour pleinement profiter de la présence des personnes utiles à cette rétrospective tant qu'elles sont disponibles !

“ N’OUBLIEZ PAS LE DÉBRIEF À
FROID SUR LA PRÉPARATION
DE LA SESSION ELLE-MÊME !

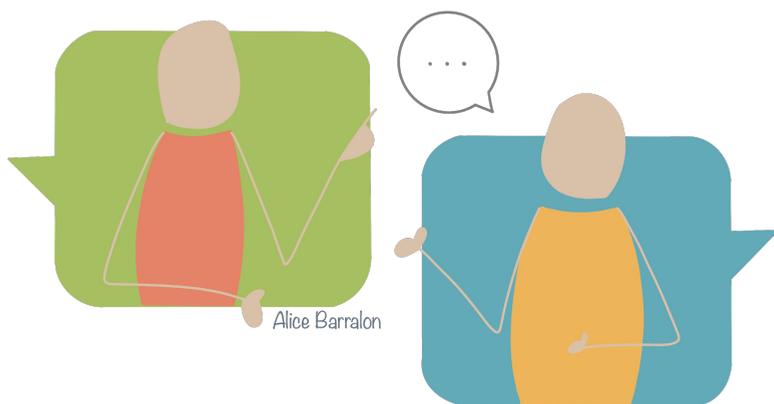
”



L'objet de ce moment n'est pas de clôturer la session avec les participants, mais bien d'identifier **les axes d'amélioration sur la préparation de celle-ci** entre animateurs.

Vous pourrez utiliser les activités proposées plus haut dans l'ouvrage pour composer une **soupe à l'oignon digne de ce nom**. Par exemple :

- Un dessert pour célébrer le moment qui vient de se terminer,
- Un digestif pour partager les apprentissages et les options d'ajustements pour le futur,
- Un café pour capturer toutes les informations partagées et être capables de s'y référer pour la prochaine session.



Au fait ! Avez-vous remarqué ces Meetup où les hôtes et animateurs sont **les derniers à se déconnecter ou à quitter la salle** ? Ce n'est pas uniquement par politesse ! Ils attendent en fait que tout le monde soit parti pour, enfin, pouvoir **déguster leur soupe à l'oignon**.

Vous pouvez peut-être leur demander d'en avoir une rasade, pourquoi pas ?

“

C'EST LA FIN DES HARICOTS
!...ET DE CE LIVRE ! ET VOUS ?
MAINTENANT QUE VOUS ÊTES
EXPERTS DU CLOSING...
COMMENT LE CLÔTURERIEZ
VOUS ?

”



MAIS OÙ EST L'APPLAUDISSEMENT ?

L'**applaudissement** est un rite qu'on peut retrouver dans énormément de moments collectifs.

Nous avons décidé de ne pas le mettre dans le Closing Cook Book, alors que nous mettons beaucoup d'autres classiques, car nous considérons ce rituel plutôt naturel et tellement lié au moment qu'il n'est mentionné nulle part. Potentiellement, l'applaudissement est partout, mais comme tout dessert, attention à ne pas trop en abuser !

De même, nous n'avons pas mis les fous rires, les blagues spontanées, les rebonds, et préférons laisser ces instants conviviaux à la spontanéité du repas !



Alice Barralon

UN GRAND MERCI !

Un grand MERCI aux contributeurs des cook books sans qui vous ne liriez pas ces lignes.

Un autre grand MERCI au groupe “les gourmets” qui offrent tellement de matière à réfléchir au quotidien.

Et enfin un énorme MERCI à toi cher lecteur car finalement si tout ceci a lieu, c’est bien grâce à toi !



COOK BOOKS

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



LE RESTE DE LA COLLECTION À PARAÎTRE