

# Cuisinez votre équipe

accompagnez votre équipe sans coach, ni consultant !



90  
fiches  
pratiques

▶ Sommaire

▶ Sommaire



10

▸ Introduction

14

▸ La méthode Twinjee

18

▸ Le matériel

Le matériel indispensable

Les ustensiles complémentaires

26

▸ Les techniques

Nos basiques

34

▸ **Les fiches Twinjee**

144

▸ Astuces des chefs

150

▸ C'est à vous...

154

▸ Menu d'une journée

156

▸ Pour aller plus loin



# Les fiches Twinjee

## RÉFLEXION

- 1 ▶ L'équipe idéale
- 2 ▶ État des lieux
- 3 ▶ Retour d'image
- 4 ▶ Les échelles
- 5 ▶ Carte étoilée
- 6 ▶ Le cercle d'apprentissage
- 7 ▶ Dessine-moi une solution
- 8 ▶ Lettre collective
- 9 ▶ Scénario noir/scénario rose
- 10 ▶ De l'air
- 11 ▶ Transversalité
- 12 ▶ Je vois, tu vois, nous voyons
- 13 ▶ Questions - Réponses
- 14 ▶ Question carrefour
- 15 ▶ Le slogan
- 16 ▶ Volley-ball
- 17 ▶ Les grandes décisions
- 18 ▶ L'interview
- 19 ▶ Mayday
- 20 ▶ Mes personnes stratégiques
- 21 ▶ Les bonnes pratiques
- 22 ▶ Question de temps
- 23 ▶ Demandes réciproques
- 24 ▶ Dans la peau de
- 25 ▶ Co-résolution
- 26 ▶ Charte d'équipe
- 27 ▶ Questionner son leader
- 28 ▶ Les valeurs culturelles
- 29 ▶ Impro créative
- 30 ▶ Les 7 enseignements

## ÉMOTION

- 31 ▶ Carnet de bal
- 32 ▶ Les baguettes
- 33 ▶ Ronde des présentations
- 34 ▶ Qui suis-je ?
- 35 ▶ Facettes
- 36 ▶ Prénoms en chaîne
- 37 ▶ Itinéraire
- 38 ▶ La boîte à gratitude
- 39 ▶ L'empathie
- 40 ▶ Libérez vos galets
- 41 ▶ Mandala collectif
- 42 ▶ Les points communs
- 43 ▶ Portrait chinois culinaire
- 44 ▶ Blason managérial
- 45 ▶ Qualités stratégiques
- 46 ▶ Objet insolite
- 47 ▶ Carte langage
- 48 ▶ Pelote de laine
- 49 ▶ Fleur et valise
- 50 ▶ Info ou intox
- 51 ▶ Lettre à l'équipe
- 52 ▶ Identité paradoxale
- 53 ▶ Autoportrait
- 54 ▶ Mur d'expression
- 55 ▶ Un cadeau du Brésil
- 56 ▶ Reformulation créative
- 57 ▶ La rencontre
- 58 ▶ Au revoir
- 59 ▶ L'arbre de vie
- 60 ▶ Comment allez-vous ?

## ACTION

- 61 ▶ Balle supersonique
- 62 ▶ Le carré parfait
- 63 ▶ Bingo
- 64 ▶ Interdépendance
- 65 ▶ La fresque
- 66 ▶ Coopération
- 67 ▶ Jeux de rôle
- 68 ▶ Culbuto
- 69 ▶ Jeux de collaboration
- 70 ▶ La poubelle
- 71 ▶ Ambulatoire
- 72 ▶ Speed dating
- 73 ▶ La ligne de temps
- 74 ▶ Les 3 cercles
- 75 ▶ Poignées de mains
- 76 ▶ Marelle stratégique
- 77 ▶ Tapotements
- 78 ▶ Transport en confiance
- 79 ▶ Bonjour, bonjour
- 80 ▶ L'araignée
- 81 ▶ Team up
- 82 ▶ Le labyrinthe
- 83 ▶ Sculpture vivante
- 84 ▶ Les rectangles
- 85 ▶ Une place libre à ma droite
- 86 ▶ Guide ou Aveugle
- 87 ▶ Mains liées
- 88 ▶ Lancer de dés
- 89 ▶ Les roues crantées
- 90 ▶ La route des nombres



## CLASSEMENT PAR THÉMATIQUE

### INCLURE

31/33/34/35/36/37/42/43/44/47/50/52/53/60/71/  
74/79

### PARTAGER

5/6/8/12/13/16/21/26/82

### ÉVALUER

3/4/18/19

### STIMULER

29/54/56/61/63/64/67/75/77/85/89

### CO CONSTRUIRE

7/11/23/27/62

### DÉCIDER

14/17/22

### ANALYSER

1/2/9/24/28

### S'ENGAGER

30/70/78

### RELIER

20/32/39/40/45/46/48/55/59/65/72/76/88

### CLOTURER

41/49/51

### STRUCTURER

10/73

### FÉDÉRER

15/38/57/58/90

### COOPERER

25/66/68/69/80/81/83/84/86/87

Les fiches pratiques sont classées par famille : le cognitif, puis l'émotionnel, et enfin le comportement. Un pictogramme de couleur indique la dimension activée.



ESPRIT



CŒUR



CORPS

36

**ESPRIT** : *Penser différemment* en activant l'intuition créatrice pour favoriser des apprentissages rapides et durables. « Initier une prise de conscience et sortir de sa zone de confort ».

**CŒUR** : *Libérer l'émotion* et développer son potentiel d'intelligence émotionnelle. « Se libérer de l'impact négatif du stress et activer un carburant positif de changement ».

**CORPS** : *Apprendre par l'action* pour se rencontrer autrement « Réussir en faisant différemment ».  
« S'approprier par l'action de nouveaux comportements, de nouvelles façons d'agir pour optimiser les résultats ».

Chaque fiche pratique mentionne les objectifs visés, le degré de difficulté, le matériel nécessaire. Le mode opératoire de chaque exercice est détaillé, intégrant plusieurs variantes ou suites possibles.

**C'est à vous de varier les combinaisons compte-tenu des objectifs que vous visez...**



## ► Carte étoilée

### Déroulement

- 1. Constituer des sous-groupes de façon aléatoire. Ecrire le mot clé au centre d'une feuille kraft affichée au mur. *Par exemple : la responsabilité.*
- 2. Demander à chaque sous-groupe de produire le maximum d'idées associées au thème sur des Post-It® en respectant 1 idée par Post-It®. *Par exemple : respecter les engagements donnés.*
- 3. En plénière, chaque sous-groupe colle à tour de rôle une idée autour du thème central, les idées identiques n'étant pas collées.
- 4. De façon collégiale et dynamique, relier par un trait chaque idée au thème central. Puis relier les idées de même nature entre elles et identifier les idées secondaires.
- 5. Interpeller l'équipe sur les idées manquantes à ce stade, les angles morts et les rajouter sur la feuille. Identifier ce qui mérite approfondissement.
- 6. Faire formuler à chacun ses impressions, ses conclusions.

### Objectifs

- Faire des associations d'idées autour d'un thème sans censure
- Donner de la perspective sur un sujet et élargir un point de vue
- Stimuler l'imagination

### Préparation

- Feutres
- Kraft ou tableau blanc et Post-It®
- 8 à 15 personnes
- En intérieur
- 30 min.
- Difficulté : ● ● ● ● ●

### Conditions de réussite

- Utiliser tout l'espace de la feuille kraft pour positionner les idées.
- Faire participer chacun, toute l'équipe est debout devant la feuille kraft



FICHE 5

Ils clarifient ce qui est visé, ce que vous pouvez espérer de cet exercice.

Avec ce pictogramme, vous serez renseigné sur les ingrédients nécessaires pour animer la séquence présentée.

C'est le temps qu'il vous faudra pour animer la recette proposée. Ce temps ne prend pas en compte la préparation relationnelle et organisationnelle en amont.

La difficulté de la séquence est graduée de 1 (facile) à 5 (difficile).

Nous présentons les conditions de réussite qui permettent d'aboutir à l'objectif fixé, ainsi que les vigilances dans l'animation de cet exercice.



## ► L'équipe idéale

### Déroulement

- 1. Poser au groupe installé en plénière la question suivante : Quels sont les composants de l'équipe idéale ....chez... ? (à compléter avec le nom de leur équipe et de l'entreprise)
- 2. Réflexion individuelle - 5 min. -  
Chacun liste un certain nombre de composants (minimum 5 par personne) et illustre d'un exemple concret du quotidien. *Par exemple : Composant confiance - Facilité de demander de l'aide à l'équipe en réunion* -  
Puis chacun sélectionne les 5 composants les plus signifiants pour lui et inscrit chaque composant sur un Post-it®.
- 3. Demander la constitution de sous-groupes de 4/5 personnes.
- 4. Travail en sous-groupes - 30 min. -  
**1<sup>er</sup> temps** : Chacun expose ses composants et les illustre avec un exemple concret. Le rôle de ses collègues est uniquement de poser des questions de clarification ou de reformuler. Chaque post-it® est affiché.  
**2<sup>ème</sup> temps** : Le groupe échange et partage sur la vue d'ensemble des composants et s'accorde sur les 5 composants majeurs qui auront été proposés de façon récurrente ou créés à partir de la discussion.  
**3<sup>ème</sup> temps** : Illustrer la représentation de l'équipe idéale par un dessin, un graphique.
- 5. Partage en plénière - 25 min. -  
Présentation et illustrations par sous-groupe. Lorsque tous les groupes ont montré leur dessin, l'animateur propose un temps de partage et de remarques.

### Objectifs

- Clarifier des critères communs de fonctionnement en équipe
- Renforcer le sentiment d'appartenance et d'engagement
- Partager et s'accorder sur des représentations communes

### Préparation



- **Post-it® grand format**
- **Feutres/Feuilles de paperboard**
- **5 à 15 personnes**



- **En intérieur**
- **1 h 00**
- **Difficulté : ●●●●**

### Conditions de réussite

- Eviter d'annoncer les séquences à l'avance pour garder toute la créativité produite individuellement et collectivement
- S'autoriser à apporter de l'aide dans les sous-groupes pour identifier les composants ou élargir le cadre de référence.





## ► Mes personnes stratégiques

### Déroulement

- 1. Informer que le travail portera sur le périmètre de l'équipe.
- 2. Demander à l'équipe de se dessiner schématiquement sur une grande feuille de papier kraft en représentant son système en dynamique : c'est-à-dire les différentes personnes, leurs fonctions et les relations entre les fonctions.
- 3. Faire qualifier par chacun des membres du groupe l'importance de la relation vis-à-vis des objectifs à atteindre entre les fonctions, en utilisant une échelle de 1 à 9 (*1 pas très important, 9 très important*). Faire cette opération pour l'ensemble des interactions du système et noter la notation directement sur le kraft.
- 4. Puis chacun identifie à partir de la notation précédente, de sa fonction et de ses enjeux, 1 ou 2 personnes stratégiques à rencontrer. Cette rencontre a pour objectif de :
  - Mieux le connaître
  - Partager leurs enjeux respectifs dans le cadre de leur propre fonction
  - Le valoriser « en quoi il est important pour moi »
  - Identifier comment nous pouvons améliorer notre façon de travailler ensemble « Décoller un timbre s'il y a lieu » (voir carnet de bal Fiche 31)
- 5. En plénière, demander au collectif de venir rajouter par une couleur différente le changement que le travail sur la collaboration va engendrer.
- 6. L'équipe fixe une date à 6 mois pour évaluer et partager les transformations.

### Objectifs

- Mettre à plat visuellement les interactions et fonctionnements de l'équipe
- Faire évoluer la coopération entre les membres de l'équipe
- Développer de la transversalité

### Préparation



- Grande feuille Kraft
- Carnet de rencontres
- 10 à 15 personnes



- 1 h à 3 h
- Difficulté : ●●●●●

### Conditions de réussite

- Attention, c'est l'importance de la relation entre les fonctions qui est cotée à ce stade et non pas celle des personnes





## ► Pelote de laine

### Déroulement

- 1. Afficher une feuille kraft sur le mur et coller sur cette feuille les photos des collaborateurs. Les positionner en cercle. Mettre une grosse punaise en dessous de chaque photo qui servira à accrocher les fils. Demander à chacun de choisir une couleur de fil.
- 2. Poser à l'équipe la question suivante : Quels sont les liens (de coopération, transversalité, relationnels) que vous avez renforcés avec 2 ou 3 collègues à l'issue de ce séminaire ou de cette étape de travail ? Chacun réfléchit individuellement et rédige sur Post-It® ce qui a été découvert, ce qui a été renforcé, ce qu'il a apprécié, ce sur quoi il le remercie.
- 3. Inviter l'équipe à matérialiser par les fils, les liens renforcés avec les collègues. Puis à coller les Post-It®.
- 4. En plénière, debout devant la toile, laisser le temps à chacun de se sentir relié et de prendre la mesure des évolutions de l'équipe.

### Objectifs

- Pour renforcer les liens à la fin d'un séminaire ou d'une étape de travail
- Visualiser le renforcement des modes de coopération
- Ancrer émotionnellement le chemin parcouru par l'équipe

### Préparation



- Papier kraft, Post-It®, punaises à grosse tête
- 1 photo d'identité par participant
- Autant de fils canevassés ou de laine que de participants
- 8 à 12 personnes
- En intérieur
- Difficulté : ●●●●●

### Conditions de réussite





## ► Un cadeau du Brésil

### Déroulement

- 1. En amont du séminaire, mettre en place un tirage au sort entre tous les membres de l'équipe et indiquer à chacun, le collègue attribué.
- 2. Chaque collaborateur doit faire un cadeau à la personne tirée au sort en tenant compte de ses goûts et de ce qu'il connaît d'elle. Un montant maximum est indiqué afin d'éviter les disparités dans les cadeaux offerts.
- 3. Lors du séminaire, à l'occasion d'un apéritif ou en soirée, chaque participant offre son cadeau à la personne en indiquant le pourquoi de son choix.

### Objectifs

- Faire un cadeau personnalisé entre membres du groupe
- Permettre l'expression de sentiments positifs

### Préparation



- Cadeau ne dépassant pas une valeur de 10 €
- 5 à 10 personnes



- En intérieur ou extérieur
- Difficulté : ●●●●

### Conditions de réussite

- Indiquer que sera proscrit tout cadeau à connotation discriminante ou dévalorisante





## ► Bingo

### Déroulement

- 1. Informer le groupe des consignes suivantes :
  - Vous allez recevoir une feuille comprenant des cases d'activités de loisirs et de préférences.
  - Vous devrez le plus rapidement possible faire signer toutes les cases par des collègues différents et ce, en fonction de leur préférence.

Le but étant : mieux se connaître et gagner ce petit challenge !

- En faisant le tour des participants, demandez-leur de signer l'une des cases qui les concerne sur votre carte Bingo. Même si plusieurs cases peuvent correspondre à la personnalité d'une personne, chaque participant ne peut signer qu'une seule case.
  - Celle du centre est un bonus à remplir avec votre activité préférée.
- 2. Faire lever le groupe et distribuer les feuilles très rapidement.
  - 3. Stopper l'exercice dès que le premier a terminé.

B	I	N	G	O
Joue au tennis	Porte du rouge	Aime le foot	A un chien	A des enfants
Pratique un art martial	Déteste le foot	Travaille dans son jardin	Pilote un avion	Parle une langue étrangère
Joue d'un instrument de musique	A des poissons tropicaux	<b>Bonus</b> Votre activité préférée	Fait du ski	Siège dans un comité
Peint, dessine, sculpte	Déteste les épinards	Fait la sieste	Aime le camping	Fait du vélo ou de la moto
Aime parler en public	Conduit une camionnette	A le sens de l'humour	Lit beaucoup par plaisir	A visité un autre pays (hors France)

Source : Daniel Lacombe

### Objectifs

- Démarrer de façon dynamique une séquence ou journée
- Élargir son champ de connaissances au sein d'une équipe

### Préparation



- Une photocopie par personne
- Un stylo par personne
- Un espace suffisant pour mettre le groupe en mouvement sans table ni chaise



- 8 à 80 personnes
- 15 min.
- Difficulté : ●●●●

### Conditions de réussite

- Préparer en personnalisant les cases du bingo à l'avance pour vérifier que chacun peut signer
- Exercice effectué dans un temps réduit à fin de garder l'effet tonique.

#### Variante

- Vous pouvez changer l'intitulé des cases en fonction de la typologie de votre groupe et de son niveau de connaissance mutuelle
- Préparer un petit cadeau pour le vainqueur





## ► Lancer de dés

### Déroulement

- 1. Préparer et noter au paperboard 6 modalités de présentation :
  1. Présentez-vous au travers d'un dessin, vous avez 1 min.- pour le réaliser.
  2. Choisissez un objet dans la corbeille et intégrez-le dans votre présentation.
  3. Tirez au sort une carte photo langage et racontez nous une anecdote des 3 derniers mois.
  4. Quel était le métier que vous souhaitiez faire étant enfant ?
  5. Partagez une expérience personnelle ou professionnelle dont vous êtes fier(e).
  6. Présentez un personnage, une personnalité qui vous inspire ? En quoi parle t-il de vous ?
- 2. Proposer à une première personne de lancer le dé et de répondre à la question qui correspond au numéro indiqué sur le dé, et ainsi de suite...

#### Variante classique

1. Présentez votre humeur du jour.
2. Quel est le dernier roman que vous avez lu ? dernier film vu ?
3. Quel est un de vos centres d'intérêts en dehors du travail ?
4. Quel était le métier que vous souhaitiez faire étant enfant ?
5. Partagez une expérience personnelle ou professionnelle dont vous êtes fier(e).
6. Quel est votre plat préféré et pourquoi ?

### Objectifs

- Varier le démarrage de séminaire
- Impulser une dynamique ludique
- Stimuler la créativité

### Préparation



- Dé en mousse 15 cm/15 cm
- Photo langage
- Différents objets
- 6 à 12 personnes



- 5 min/personne
- En intérieur ou extérieur
- Difficulté : ●●●●●

### Conditions de réussite

- Prendre en compte les points suivants :
  - C'est un premier ou second séminaire ?
  - Les participants se connaissent un peu, beaucoup ?
  - La confiance est-elle partagée ?



# Cuisinez votre équipe

accompagnez votre équipe sans coach, ni consultant !

par Corine Lanepaban et Véronique Legoubé

Copyright © 2012 TWINJEE  
Conception graphique : Isabelle Bosc  
Réalisation et édition : Ilona Genty-Mezei

