

# COOK ICE BREAKER BOOK



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



# LA FINE ÉQUIPE QUI COMPOSE CE KIT !



## L'auteur principal de ce kit

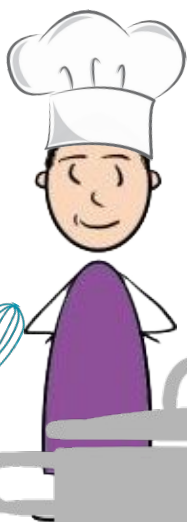
**Alexandre Quach**, le virus pédagogique.

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



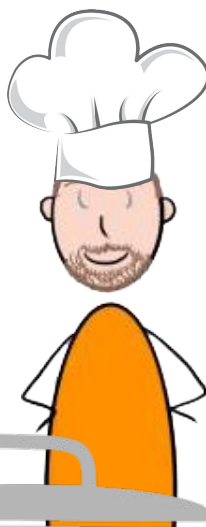
**Marilyn  
Kol**

**Relectrice**



**Olivier  
My**

**Relecteur**



**Robin  
Béraud-Sudreau**

**Designer**



**Alice  
Barralon**

**Illustratrice**

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

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

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

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

Dans ce KIT, nous abordons les

**ICE BREAKERS** ! Lorsqu'un

animateur souhaite faire

collaborer un groupe de

participants qui ne se

connaissent pas ou peu, il peut

commencer par animer une

**activité courte** et souvent

ludique pour "briser la glace"

entre ces participants. C'est ce

qu'on appelle un Ice Breaker.

Pour ce premier kit, vous serez

accompagné par notre cuistot,

Alexandre. Il va vous apprendre

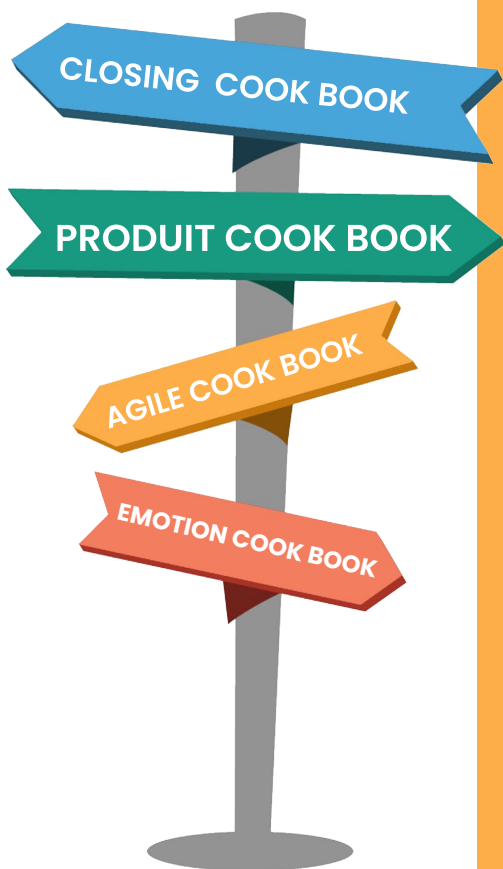
à les animer avec subtilités et il

vous **donnera ses astuces pour**

**prévenir les allergies**

**potentielles qui peuvent**

**arriver.**





## BRISER LA GLACE SANS BRISER LES PARTICIPANTS

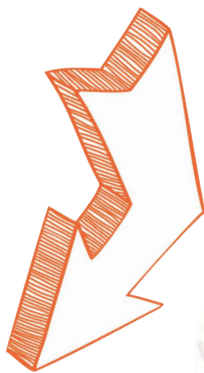
Si vous avez déjà expérimenté des **ice breakers** en tant qu'animateur ou participant, vous savez sûrement qu'ils ont plusieurs niveaux de difficultés pour un animateur et plusieurs niveaux d'implications pour les participants. Mais savez-vous qu'un même ice breaker **peut être vécu comme un bon moment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




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

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

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



Il vient maintenant l'heure du choix entre :




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



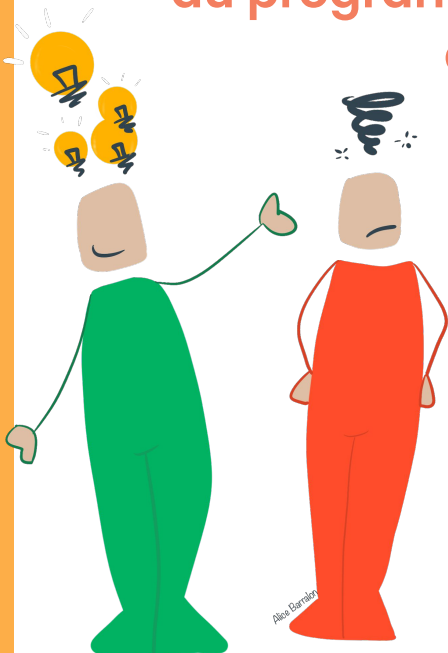
**Abandonner** l'idée de toute inclusion en session.

# OU



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

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



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

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

# DES RÉACTIONS ALLERGIQUES AUX ICE BREAKERS

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

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



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

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



## BRISER LA GLACE, OUI ! MAIS LAQUELLE ?

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

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

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



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

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



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



## Effacement de soi dans le groupe

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

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



## Manque d'identification à un groupe

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

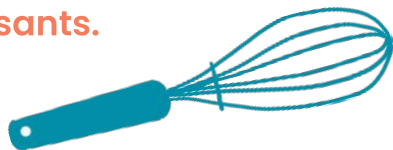
**Catégorie d'ice breaker : Les rassembleurs.**



## Nervosité

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

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





## Manque de confiance en l'autre

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

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

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

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



## Dispersion mentale

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

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



## Délégation implicite

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

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





## Fatigue Apathique

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

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



## Rigidité conformiste

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

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



## DES EXEMPLES DE RÉACTIONS ALLERGIQUES ?

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

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

### Réaction allergique à l'oubli forcé

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

### Réaction allergique à l'inactivité

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

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



Pfiouuuuuuuuu  
La pression monte !



## Réaction allergique à la surexposition d'intimité

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

## Réaction allergique à la pression d'appartenance

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

## Réaction allergique à l'effacement des statuts

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



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

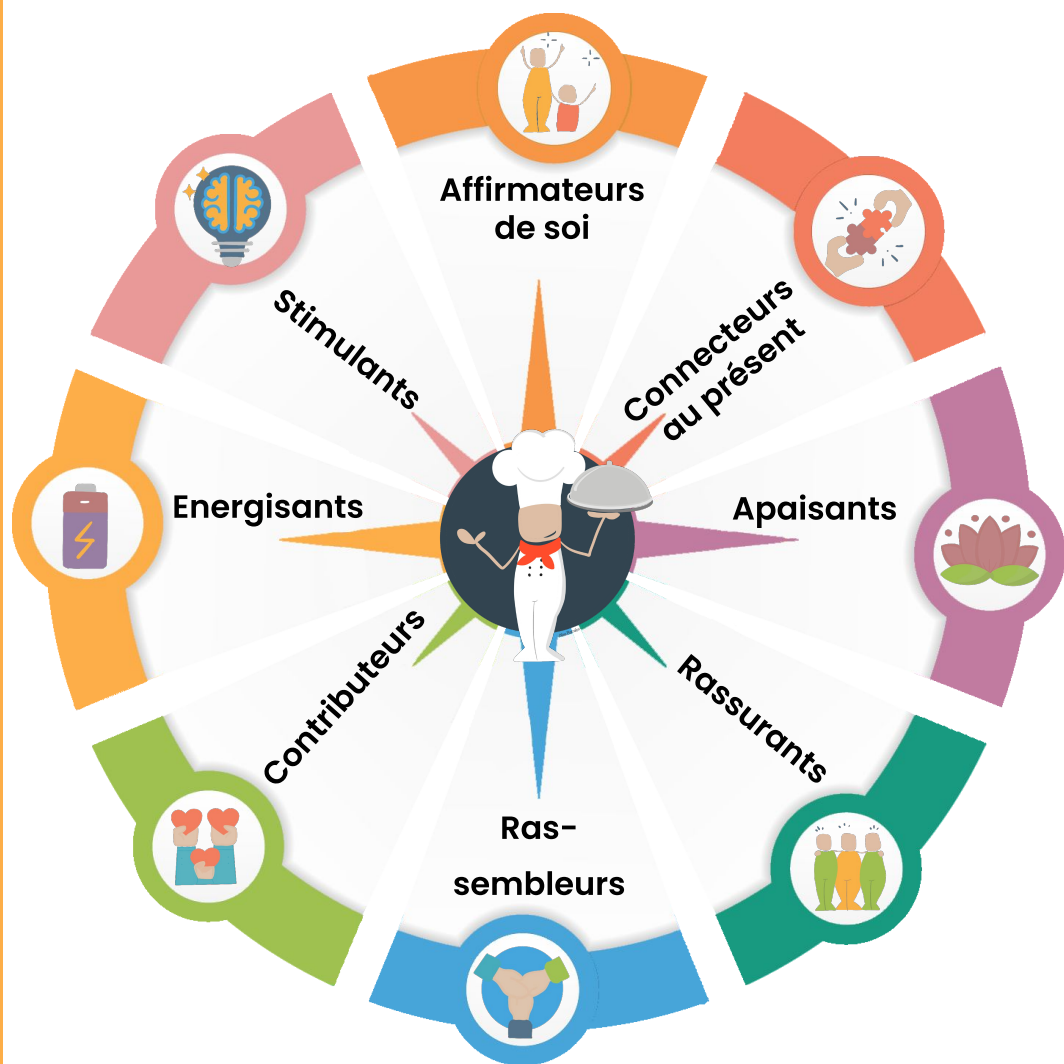
“Non je ne ferai pas vos pitreries stupides, infantilisantes, sous prétexte que c’est censé me réveiller. Tout ça me donne surtout envie de rester éteint”

## Réaction allergique à la divergence extrême

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



## ET FINALEMENT...SI ON CATÉGORISE ?



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

## LES APAISANTS

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

## LES RASSURANTS

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

## LES ÉNERGISANTS

Pour réveiller les participants !



## LES CONNECTEURS AU PRÉSENT

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

## LES CONTRIBUTEURS

pour permettre aux participants d'être tous contributeurs.

## LES RASSEMBLEURS

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

## LES AFFIRMATEURS DE SOI

pour permettre l'affirmation de soi de chaque participant.

## LES STIMULANTS

pour libérer la créativité et l'innovation des participants.



# BIEN ÉQUILIBRER LES SAVEURS

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

UNIR

CÉLÉBRER LES  
DIFFÉRENCES

GARANTIR LA SÉCURITÉ  
PSYCHOLOGIQUE

LIBÉRER  
L'EXPRESSION

CONCENTRER LES  
ATTENTIONS

OUVRIR LES ESPRITS

CALMER LES TENSIONS

DONNER DE L'ÉNERGIE



“

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

”



## POINT D'OBSERVATION

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

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

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



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

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



# COMMENT COMPRENDRE LES PARTICIPANTS ?

## PASSIFS

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

## ENNUYÉS

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



## ENDORMIS

Les participants rêvassent ou somnolent.

**Favorable aux énergisants, stimulants,**

...

## AGACÉS

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

**Favorable aux apaisants, rassurants,**

...

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

“

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

”



# UN ÉQUILIBRE DES SAVEURS

## TROP GROUPE

Favorable aux stimulants,  
aux affirmateurs de soi

## UN PEU TROP GROUPE

## ÉQUILIBRÉ

Favorable aux énergisants, apaisants, ...

## UN PEU TROP INDIVIDUEL

## TROP INDIVIDUEL

Favorable aux rassembleurs,  
aux rassurants

## Trop groupé

Les participants se sont effacés au profit du groupe.

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

## Un peu trop groupé

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

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



## Un peu trop individuel

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

## Trop individuel

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

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

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



The background is a solid orange color. Scattered across the page are various decorative elements: red and yellow stars, green and blue teardrop shapes, and blue wavy streamers. These elements are concentrated around the title and subtitle, creating a festive and energetic atmosphere.

# LES ÉNERGISANTS

pour réveiller les participants

# POSTURE DE CONFIANCE



10 Minutes



Min 4  
Max ∞



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

## LE DÉROULÉ

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



## LE DÉBRIEF

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



# WALK & STOP



5 Minutes



Min 3  
Max ∞



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

## LE DÉROULÉ

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

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

## LE DÉBRIEF

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

## POUR ALLER PLUS LOIN

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



# 1,2,3 !!!



15 Minutes



Min 2  
Max ∞



## Mettre de la légèreté et du fun

### LE DÉROULÉ

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

### ALICE PIMENTE L'ATELIER

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

### LE DÉBRIEF

Comment avez vous vécu les changements ?



The background is a solid light pink color. Scattered throughout are various decorative elements: small yellow stars, orange stars, green stars, blue stars, and small white dots. There are also green leaf-like shapes, blue wavy lines, and orange squiggly lines.

# LES APAISANTS

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

# 30 SECONDES



5 Minutes



Min 1

Max ∞



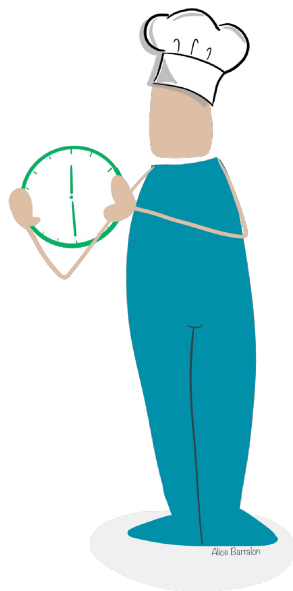
**Aider les participants à devenir pleinement présents et sereins pour la suite**

## LE DÉROULÉ

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

## LE DÉBRIEF

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



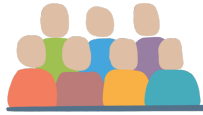
## LE GRAIN DE SEL D'ALEXANDRE

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

# BODY SCAN



5 Minutes



Min 1  
Max ∞



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

## LE DÉROULÉ

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

“ Prenez la voix la plus calme possible ”

## LE DÉBRIEF

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

