

NE FAIS PLUS DES ANIMATIONS.
CRÉE DES EXPÉRIENCES.

Guide de la facilitation **vivante**
5 PRATIQUES MÉTAPHORIQUES
POUR TES ATELIERS ET FORMATIONS

Pour surprendre, impliquer
et laisser une empreinte

QUAND L'ANIMATION DEVIENT UNE EXPÉRIENCE

Une animation réussie ne se mesure pas seulement à ce que tu transmets.

Tu peux avoir un contenu passionnant.

Un support magnifique.

Ton discours parfaitement préparé.

Et pourtant, sentir que quelque chose ne prend pas.

Les participants écoutent, mais restent passifs.

Ils répondent quand on les sollicite, mais ne s'engagent pas vraiment.

Ils oublient rapidement ce qu'ils viennent d'apprendre.

Et surtout, tout s'arrête dès qu'ils franchissent la porte...

Parce qu'une expérience qui transforme, c'est pas juste pour faire comprendre.

Elle fait vivre.

Elle surprend.

Elle implique.

Elle fait ressentir.

Elle provoque une rencontre puissante avec soi et avec les autres.

Et c'est précisément ce que les cartes métaphoriques et les jeux permettent de créer.

Une image peut faire émerger des idées qu'une question seule n'aurait pas fait apparaître.

Transformer un groupe spectateur en groupe acteur.

Un jeu peut provoquer la mise en mouvement immédiate.

C'est bien plus que des outils de facilitation.

Ce sont des déclencheurs d'expériences.

Voici 5 pratiques pour les utiliser dès aujourd'hui dans tes ateliers et formations.

1. LE PHOTOALBUM DES GENS HEUREUX

Faire émerger les ressources sans demander directement de parler de soi.

Chaque participant tire une carte représentant un personnage. Imaginez ensemble qu'il s'agit d'une photographie provenant d'un mystérieux album des gens heureux.

La consigne :

« En quoi ce personnage est-il heureux ? Et qu'est-ce qui lui permet de le ressentir ? »

Quelques questions peuvent aider :

- Qui est-il ?
- Qu'est-ce qui compte pour lui ?
- Qu'est-ce qui lui apporte ce bonheur ?

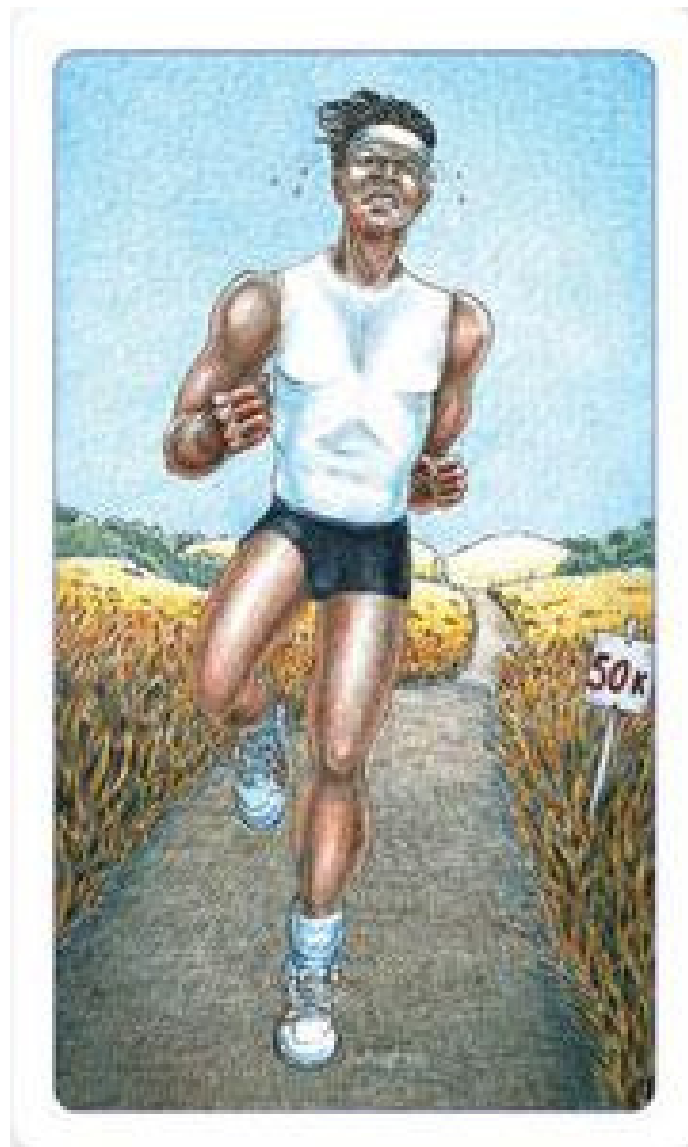


Ce que cette expérience permet

- ✨ Faire parler de soi sans avoir à parler directement de soi.
- ✨ Faire émerger rapidement valeurs, ressources et aspirations.
- ✨ Installer une atmosphère de confiance et de curiosité.

💡 Astuce :

Tu peux remplacer le « bonheur » par n'importe quelle thématique : réussite, courage, liberté, confiance, créativité...



2. L'HISTOIRE SANS FIN

Transformer un groupe de spectateurs en créateurs.

Tu commences une histoire.

Chaque participant tire ensuite une carte et poursuit le récit.

Mais il doit terminer son intervention par une phrase inachevée.

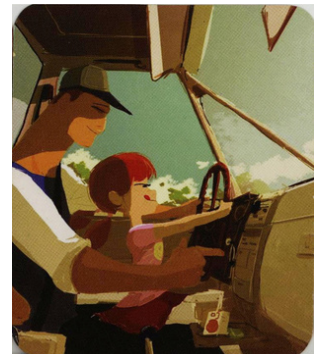
Le participant suivant prend le relais.

Pour aller plus loin, demande :

« Que ressentent les personnages ? »

« Qu'est-ce qui pourrait arriver ensuite ? »

« Et si cette histoire prenait une tournure complètement inattendue ? »



Ce que cette expérience permet

- ✨ Faire passer un groupe de spectateur à acteur.
- ✨ Libérer la créativité et l'imagination, même chez les personnes qui pensent « ne pas être créatives ».
- ✨ Faire expérimenter l'écoute, le rebond et la construction collective.

💡 **Astuce : construis le début de l'histoire autour du thème de ton atelier/formation.**



3. DEVINE MA FORCE

Faire expérimenter la puissance du regard des autres.

Chaque participant choisit secrètement une carte représentant une de ses forces.

Il montre ensuite sa carte au groupe sans révéler son intention. Les autres doivent deviner.

Puis la personne explique ce qu'elle avait choisi de représenter.

Ce que cette expérience permet

- ✨ Faire découvrir aux autres une facette de soi autrement que par les présentations classiques.
- ✨ Développer l'intuition et apprendre à regarder l'autre autrement.
- ✨ Faire émerger des qualités que la personne elle-même n'avait peut-être pas envisagées.

Astuce :

Pour un groupe qui se connaît déjà, inverse la consigne : chacun choisit une carte représentant une qualité qu'il voit chez quelqu'un d'autre.



4. MOTS & IMAGES

Découvrir que nous ne voyons jamais exactement la même chose.

Chaque participant choisit une carte et lui associe un mot.

Les cartes sont mélangées.

Puis chacun annonce son mot.

Le groupe doit retrouver la carte correspondante.

Plusieurs cartes peuvent sembler convenir.

C'est justement là que commence l'expérience :

« Pourquoi cette image correspond-t-elle à ce mot pour toi ? »

Ce que cette expérience permet

✨ Faire vivre concrètement le fait que nous ne voyons jamais tous la même chose.

✨ Faire émerger les représentations et les perceptions de chacun.

✨ Ouvrir une conversation autrement, notamment sur un projet, un changement ou une situation d'équipe.



💡 **Astuce :**

Cette pratique est particulièrement puissante en entreprise : utilise-la autour d'un projet, d'une restructuration ou d'un changement pour faire émerger les différentes perceptions de l'équipe.



5. « C'EST BIEN... ET C'EST MAL »

Apprendre à changer de regard en quelques minutes.

Choisis une carte.

Un participant commence :

« C'est une bonne chose parce que... »

Le suivant :

« C'est une mauvaise chose parce que... »

Puis à nouveau « bonne chose »,
puis « mauvaise chose »...

Même carte.

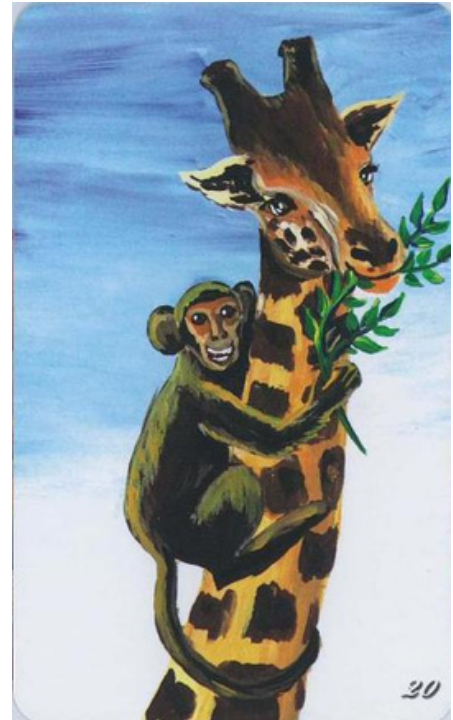
Même situation.

Des dizaines de regards possibles.

Ce que cette expérience permet

- ✨ Sortir d'une lecture unique et déplacer son regard.
- ✨ Découvrir qu'une même situation peut avoir plusieurs significations.
- ✨ Faire expérimenter au lieu de simplement l'expliquer.

💡 **Astuce : choisis une situation directement liée au thème de ton atelier plutôt qu'une situation générique.**



CE QUE CES 5 PRATIQUES ONT EN COMMUN

Elles sont simples.
Mais leur simplicité est trompeuse.

Une carte ne transforme rien à elle seule.

Ce qui fait la différence, c'est ce que tu construis autour :

l'intention
la consigne
le cadre
le rythme
les questions
la progression
ta présence

La même carte peut provoquer un rire, **une prise de conscience, une conversation profonde ou un véritable déclic.**

Tout dépend de l'expérience que tu construis.

C'est cela qui transforme :

une carte → en expérience
une activité → en engagement
un groupe → en mouvement

POURQUOI APPRENDRE À CRÉER DES EXPÉRIENCES ?

Parce que les participants n'ont pas besoin d'une animation de plus.

Ils ont besoin de vivre quelque chose.

Et aujourd'hui, c'est plus précieux que jamais.

Dans un monde saturé de contenus — et de contenus générés par l'IA — **ce que tu fais vivre devient ta différence.**

Une formation peut transmettre un savoir.
Un atelier peut transmettre une méthode.

Mais une expérience peut faire bouger :

une perception

une relation

une décision

une posture

une manière d'agir

Et parfois, une expérience bien pensée reste longtemps après que le contenu a été oublié.

C'est là que se joue ta valeur.

Et c'est là mon terrain de jeu.

TU VIENS DE DÉCOUVRIR 5 PRATIQUES...

Mais ces 5 pratiques ne sont que des portes d'entrée.

Elles montrent une chose essentielle :

tu n'as pas besoin de chercher sans cesse de nouvelles animations.

Tu peux apprendre à créer **tes propres expériences.**

À partir d'une intention.

D'une problématique.

D'une émotion que tu veux faire vivre.

D'un changement que tu veux provoquer.

La question n'est plus seulement :

« Quelle activité vais-je leur proposer ? »

Mais :

« Qu'est-ce que je veux qu'ils vivent ici ? »

Et là, ta posture change.

C'est là que tu passes de l'animateur de groupe à celui ou celle qui **fait vivre une expérience inoubliable.**

Tu deviens la personne qui crée les conditions pour que quelque chose puisse émerger.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Que tu sois novice ou expert·e, une autre manière d'accompagner s'ouvre maintenant à toi.

✨ SECRETS DES EXPÉRIENCES VIBRANTES

Tu oses jouer, expérimenter et créer à ta manière.
Tu te fais confiance, tu prends plaisir à animer et tu deviens une créatrice d'expériences qui transforment.



🎓 ACADÉMIE DE COACHING MÉTAPHORIQUE

Tu développes ton intuition professionnelle et sais aider l'autre à sortir de ses boucles grâce aux métaphores qui font dialoguer conscient et inconscient.



Tu n'es pas là pour simplement accompagner ou animer.

Tu es là pour créer des transformations.

A très vite, Vesselina

formatrice,
coach d'action pour les atypiques,
créatrice de jeux
transformationnels,
facilitatrice d'ateliers, de
mastermind, de masterclasses
depuis 6 ans...





www.coachingmetaphorique.com
vesselina@coachingmetaphorique.com

