

# Modes d'emploi

V.1



## Posters InnerFrog – Donnez un coup de boost à vos ateliers et échanges !

Posters InnerFrog – donnez un coup de boost à vos ateliers et échanges !

Les posters InnerFrog sont conçus pour dynamiser vos ateliers, stimuler vos sessions de créativité et enrichir vos temps de réflexion. Leur vocation ? Offrir des supports visuels engageants qui facilitent l'expression, éveillent l'imagination et encouragent une réflexion en profondeur.

Qu'il s'agisse d'explorer un contexte avec le poster « Plage », de structurer un projet ambitieux à l'aide de la « Fusée », ou d'évaluer un objectif grâce au « Sac à dos », chaque modèle apporte une touche ludique et inspirante à vos discussions.



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



[www.innerfrog.com](http://www.innerfrog.com)

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :



Pensés pour s'adapter à une grande variété de contextes – éducatif, associatif, développement personnel ou encore professionnel – ces outils favorisent la cohésion d'équipe, renforcent la communication et nourrissent la créativité comme l'intelligence émotionnelle des participants.

Les fiches d'activités qui accompagnent chaque poster vous proposent des idées concrètes d'utilisation. Elles permettent de créer des environnements visuellement stimulants, propices à la participation et à l'engagement. Bien entendu, ces suggestions ne sont qu'un point de départ : à vous de les adapter, de les transformer ou d'en inventer d'autres selon vos besoins ( par exemple en ce qui concerne la taille de vos groupes, la nécessité ou non de les diviser en sous-groupes...) ! Le timing indiqué est une idée générale, mais il peut varier.

## TABLE DES MATIÈRES

 Nom de l'exercice	Fusée	Plage	Sac à dos	 Page
Mon avatar sur la plage			X	3
Inventer des histoires			X	4
Résolution de problème en équipe			X	5
Rôles et responsabilités			X	6
Gestion des émotions en milieu professionnel			X	7
Vision personnelle		X		8
Explorer les émotions et les rôles dans un projet commun		X		9
Analyse des freins et des accélérateurs dans un projet		X		10
Gestion des imprévus et des opportunités		X		11
Cartographier les parties prenantes et rôles dans un projet		X		12
Le sac à dos			X	13



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



[www.innerfrog.com](http://www.innerfrog.com)

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





## Mon avatar sur la plage



### OBJECTIF

Aider les participants à reconnaître et à exprimer des émotions à travers des actions, tout en créant des liens avec des expériences de la vie réelle.



### MÉTHODE

1. Présentez le poster aux participants, en leur demandant d'identifier et de décrire les émotions et actions représentées par les personnages dans un contexte spécifique en donnant un exemple ( ex : «j'échange avec le groupe», «je me sens exclu»... ).
2. Chaque participant choisit un personnage / une action et l'associe à une situation de sa propre vie. Il explique cette situation au groupe en décrivant ce qu'il ressent ou vit.
3. Le groupe peut ensuite échanger sur les émotions identifiées, discuter des similarités ou des différences d'interprétation, créant ainsi un espace d'expression et de partage.



### RÉSULTAT ATTENDU

Les participants développent une meilleure compréhension des émotions, apprennent à reconnaître leurs propres émotions et à les relier à celles des autres, renforçant ainsi l'empathie et la communication.

#### NOTE :

«Mon avatar sur la plage»  
est l'exercice de base du  
poster Plage.



Retrouvez tous nos produits  
dans notre boutique en ligne



[www.innerfrog.com](http://www.innerfrog.com)

Retrouvez tous nos modes  
d'emploi ici :





## inventer des histoires



### OBJECTIF

Stimuler l'imagination et la collaboration des participants en les encourageant à créer une histoire à partir de personnages choisis.



### MÉTHODE

1. Divisez le groupe en sous-groupes. Chaque sous-groupe sélectionne trois personnages du poster, représentant différentes actions et/ou émotions.
2. En groupe, ils inventent une histoire expliquant pourquoi ces personnages se trouvent à la plage, comment ils se connaissent, et quel est le contexte de leurs interactions. Ils doivent également imaginer ce qui pourrait leur arriver ensuite.
3. Chaque sous-groupe raconte son histoire au reste du groupe, en expliquant la dynamique entre les personnages et les événements qu'ils ont imaginés.



### RÉSULTAT ATTENDU

Les participants développent une meilleure compréhension des émotions, apprennent à reconnaître leurs propres émotions et à les relier à celles des autres, renforçant ainsi l'empathie et la communication.



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



[www.innerfrog.com](http://www.innerfrog.com)

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





## Résolution de problème en équipe



### OBJECTIF

Favoriser la collaboration et la résolution créative de problèmes en équipe, en abordant des situations difficiles représentées par des personnages du poster.



### MÉTHODE

1. Répartissez le groupe en sous-groupes.
2. Chaque sous-groupe sélectionne un personnage en difficulté (par exemple, celui qui se noie ou celui qui pleure).
3. En sous-groupes, les participants imaginent qu'ils sont une équipe de travail chargée d'aider ce personnage. Ils doivent identifier le problème et proposer plusieurs solutions créatives pour le résoudre en s'inspirant des autres personnages présents sur l'image. Si aucun personnage ne correspond à ce qu'ils cherchent, ils peuvent en inventer un.
4. Chaque sous-groupe présente ses solutions et discute en plénière pour échanger sur les différentes approches.



### RÉSULTAT ATTENDU

Les participants apprennent à travailler ensemble pour résoudre des problèmes complexes, tout en développant des compétences en écoute active et en pensée créative.



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



[www.innerfrog.com](http://www.innerfrog.com)

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





## Rôles et responsabilités



### OBJECTIF

Faire réfléchir les participants sur les rôles et responsabilités au sein de l'entreprise, en utilisant des actions visibles sur le poster comme métaphores de ces rôles.



### MÉTHODE

1. Répartissez le groupe en sous-groupes.
2. Les participants choisissent quelques personnages du poster (recommandation : 5 personnages, l'animateur peut également les imposer).
3. Les participants associent les actions de ces personnages à des rôles dans la réalité. Par exemple : «Celui qui bronze» : une personne en attente d'une décision ; «Celui qui joue» : un innovateur ou quelqu'un qui explore de nouvelles idées ; «Celui qui pleure» : un salarié en difficulté... Ils identifient également comment ils gèrent ou s'identifient à ces rôles.
4. Ils discutent, toujours en sous-groupes, des rôles et responsabilités dans leur environnement de travail.
5. Les participants échangent en plénière des idées pour améliorer la gestion de ces rôles et situations dans leur entreprise/groupe/équipe...



### RÉSULTAT ATTENDU

Les participants développent une meilleure compréhension des rôles et responsabilités dans leur organisation, et réfléchissent à des moyens d'améliorer la gestion de ces situations.



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



[www.innerfrog.com](http://www.innerfrog.com)

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





## Gestion des émotions en milieu professionnel



### OBJECTIF

Encourager la réflexion sur la gestion des émotions au travail et développer des compétences en intelligence émotionnelle et résilience.



### MÉTHODE

1. Proposez (vous, l'animateur.trice) plusieurs personnages du poster (celui qui joue, celui qui pleure, celui qui bronze, etc.).
2. Demandez aux participants d'associer ces personnages à des émotions qu'ils ont ressenties au travail. Par exemple, la personne qui bronze pourrait représenter la détente ou l'attente, celle qui pleure un moment de stress ou de frustration.
3. Chacun partage des situations professionnelles où il a ressenti ces émotions et échange avec le groupe des méthodes (ex : gestion du stress, empathie, communication) pour mieux les gérer s'il s'agit d'émotions négatives, ou les renforcer s'il s'agit d'émotions positives.



### RÉSULTAT ATTENDU

Les participants apprennent à identifier et gérer les émotions dans le cadre professionnel, renforçant leur résilience et leur capacité à travailler en équipe dans un environnement émotionnellement sain.



Retrouvez tous nos produits  
dans notre boutique en ligne



[www.innerfrog.com](http://www.innerfrog.com)

Retrouvez tous nos modes  
d'emploi ici :





## Vision personnelle : Le voyage vers ses objectifs



### OBJECTIF

Aider les participants à réfléchir à leur parcours personnel ainsi qu'à l'influence des personnes et des événements sur leurs objectifs de vie.



### MÉTHODE

1. Chaque participant associe la fusée à son propre parcours ou à un objectif de vie. La planète représente l'accomplissement de celui-ci.
2. Les participants repèrent les personnages autour de la fusée et les associent à des moments/événements ou des personnes qui ont influencé positivement ou négativement leur parcours.
  - Réparateurs** (ex : un coach qui propose un outil);
  - Saboteurs** (ex : un concurrent qui casse les prix);
  - Observateurs (ex : quelqu'un qui fait un feedback, un commentaire - constructif ou pas)
3. Chaque participant partage ses réflexions sur les soutiens qu'il a reçus et comment il a surmonté les obstacles, en discutant de l'importance de ces influences dans son parcours.

**Option :** Cet exercice peut être tourné vers des objectifs futurs.



### RÉSULTAT ATTENDU

Les participants obtiennent une vision claire de leur parcours, identifient les influences positives et négatives, et partagent des stratégies pour surmonter les obstacles en utilisant les soutiens à leur disposition.



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



[www.innerfrog.com](http://www.innerfrog.com)

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





## Explorer les émotions et les rôles dans un projet commun



### OBJECTIF

Permettre aux participants de réfléchir sur leurs émotions et leurs rôles dans un projet commun, en utilisant la fusée comme métaphore d'un rêve collectif.



### MÉTHODE

1. Présentez la fusée comme symbole d'un projet commun ou d'une cause sociale (exemples : projet artistique, création d'un site, lutte contre le harcèlement...).
2. Les participants doivent réfléchir à leur rôle, et choisissent le personnage du poster qui explique comment ils se sentent par rapport à ce projet.
  - Réparateurs** : ceux qui travaillent activement à la réalisation du projet
  - Observateurs** : ceux qui ont des réserves ou qui craignent de s'engager
  - Saboteurs** : ceux qui expriment des doutes sur le projet.
3. Facilitez une discussion ouverte sur les différents rôles joués par chacun et les émotions associées, encourageant ainsi l'expression des préoccupations et des motivations.



### RÉSULTAT ATTENDU

Les participants prennent conscience de leurs rôles dans le projet, expriment leurs émotions, et établissent une communication ouverte pour renforcer la collaboration et l'esprit d'équipe au sein du groupe.



Retrouvez tous nos produits  
dans notre boutique en ligne



[www.innerfrog.com](http://www.innerfrog.com)

Retrouvez tous nos modes  
d'emploi ici :





## Analyse des freins et des accélérateurs dans un projet



### OBJECTIF

Identifier les éléments qui freinent ou accélèrent les projets dans le quotidien professionnel et développer des stratégies pour optimiser le déroulement des projets.



### MÉTHODE

1. En observant les personnages autour de la fusée, les participants identifient ceux qui aident (réparateurs) et ceux qui perturbent (saboteurs) le voyage de la fusée.
2. Ils dressent une liste des éléments qui freinent ou accélèrent leurs projets :  
**Accélérateurs** : Résolution rapide des problèmes, soutien des collègues, ressources adéquates.  
**Freins** : Manque de communication, résistance au changement, problèmes techniques.
3. Les groupe discute des stratégies pour minimiser les freins identifiés et maximiser les accélérateurs dans leur projet, en partageant des exemples concrets issus de leur expérience.



### RÉSULTAT ATTENDU

Les participants prennent conscience des facteurs qui influencent la progression de leurs projets et élaborent des plans d'action concrets pour surmonter les obstacles et favoriser les éléments positifs.



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



[www.innerfrog.com](http://www.innerfrog.com)

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





## Gestion des imprévus et des opportunités



### OBJECTIF

Aider les participants à réfléchir sur la gestion des imprévus et la saisie d'opportunités dans le cadre de projets, en utilisant les personnages comme métaphores.



### MÉTHODE

1. Les participants observent les personnages autour de la fusée, en notant ceux qui cassent la fusée (imprévus) et ceux qui passent en jetpack (opportunités).
2. En groupe (ou sous-groupes), les participants partagent des exemples réels d'imprévus qu'ils ont rencontrés dans leurs projets personnels ou communs, ainsi que des occasions qu'ils ont su saisir.
3. Le ou les groupe(s) discute(nt) des stratégies pour gérer les imprévus (comme des plans de contingence) et comment capitaliser sur les opportunités (comme être proactif et adaptable).



### RÉSULTAT ATTENDU

Les participants développent une meilleure compréhension des imprévus et des opportunités dans leurs projets, ainsi que des compétences pour les gérer efficacement, ce qui renforce leur résilience et leur capacité d'adaptation.



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



[www.innerfrog.com](http://www.innerfrog.com)

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :





## Cartographier les parties prenantes et les rôles dans un projet



### OBJECTIF

Comprendre les rôles des parties prenantes dans un projet et collaborer efficacement pour atteindre l'objectif (la planète).



### MÉTHODE

1. Les participants repèrent les personnages autour de la fusée.
2. Ils associent ces personnages à des rôles réels dans un projet.
3. Ils discutent ensuite de leur influence (positive ou négative) sur le projet.
4. Chacun propose des stratégies pour travailler avec ces parties prenantes : comment mobiliser les réparateurs, gérer les saboteurs, informer les observateurs et intégrer les idées des jetpackers.
5. Les participants élaborent des plans d'action pour améliorer la collaboration et mener le projet à bien (atteindre la planète).



### RÉSULTAT ATTENDU

Les participants développent une meilleure compréhension des parties prenantes autour d'un projet, ce qui leur permet de mieux comprendre le sens de leur travail et l'interconnexion avec les autres rôles.



Retrouvez tous nos produits  
dans notre boutique en ligne



[www.innerfrog.com](http://www.innerfrog.com)

Retrouvez tous nos modes  
d'emploi ici :





## Le sac à dos



### OBJECTIF

Clarifier un objectif personnel ou professionnel, identifier les ressources disponibles et les obstacles éventuels, afin de poser les bases concrètes d'un passage à l'action. C'est un outil de suivi simple, mais efficace pour rester aligné avec votre intention de départ.



### MÉTHODE

1. **Formulez votre objectif en utilisant la méthode SMART** en complétant la colonne de gauche et en vous assurant que votre objectif répond bien aux cinq critères suivants :
  - **Spécifique** : un objectif clair, qui dit exactement ce que vous voulez accomplir
  - **Mesurable** : un objectif que l'on peut évaluer ou suivre dans le temps (avec des indicateurs concrets)
  - **Ambitieux** : un objectif qui vous donne envie de bouger, qui vous challenge un peu
  - **Réaliste** : un objectif possible dans votre réalité actuelle, avec les moyens dont vous disposez
  - **Temporel** : un objectif inscrit dans le temps, avec une date ou un délai pour arriver
2. **Évaluez vos ressources pour atteindre cet objectif.** Pour chaque élément figurant autour du sac (temps, énergie, entourage, mental, etc.), indiquez votre niveau actuel à l'aide de la jauge smiley, puis complétez la zone de texte avec un commentaire ou une observation. Analysez les éventuels manques ou points faibles, quelles ressources nécessitent d'être renforcées ?
3. **Revenez-y régulièrement.** Refaire cet exercice à différentes étapes de votre progression permet de vérifier que vous gardez le cap, d'évaluer les évolutions de vos ressources, et d'ajuster si nécessaire votre plan d'action ou votre objectif.



### RÉSULTAT ATTENDU

Une vision claire, structurée et réaliste de votre objectif et du chemin pour l'atteindre. Cet outil facilite la prise de décision, la motivation et le passage à l'action, en tenant compte de votre environnement réel.



Retrouvez tous nos produits dans notre boutique en ligne



[www.innerfrog.com](http://www.innerfrog.com)

Retrouvez tous nos modes d'emploi ici :

