



# Livret d'exercices d'état d'esprit

Mars 2020

# Sommaire

Le bon état d'esprit .....	3
<b>1. Développer la confiance en soi .....</b>	<b>5</b>
Les tasses de compliments .....	6
Bâtissez le bureau de vos rêves .....	8
Cercles cercles .....	10
1 000 usages .....	12
<b>2. Être constructif (-ive) .....</b>	<b>15</b>
Reformulez votre problème .....	16
La fête des super-héros .....	18
<b>3. Faire preuve d'empathie .....</b>	<b>21</b>
Les chapeaux pensants .....	22
Le triangle de l'empathie .....	24
<b>4. Apprendre de ses échecs .....</b>	<b>27</b>
Échouez, échouez .....	28
Scénarios catastrophes .....	30
<b>5. Faire confiance au processus .....</b>	<b>33</b>
Tête-torse-pieds .....	34
Fermez les yeux .....	36
Une histoire inattendue.....	38

# Le bon état d'esprit

La démarche (inspirée du) design est un processus composé de plusieurs étapes souvent réalisées au moyen d'une variété d'outils pratiques et créatifs. Votre état d'esprit déterminera votre réussite lors d'un tel processus. Il s'agit d'avoir l'esprit ouvert et curieux lorsque nous regardons le monde qui nous entoure, nous évaluons les situations et lorsque nous apportons des solutions aux problèmes.

Ce livret contient une série d'exercices d'état d'esprit qui vous aideront à nourrir la réflexion du concepteur design que vous êtes. Si certaines attitudes et certains comportements visés par ces exercices peuvent venir à l'esprit de façon naturelle, d'autres nécessiteront peut-être plus d'entraînement. Chaque exercice s'accompagne d'une description de l'état d'esprit, de son objectif, d'une explication de son importance et des occasions pour s'en servir.

**Veillez noter que tous les exercices ne peuvent pas être effectués dans un environnement virtuel et que l'animateur doit sélectionner ceux qui sont applicables dans un environnement de travail à distance.**

Les exercices d'état d'esprit se focalisent sur cinq attitudes et comportements clés :

:

**1. Développer la confiance en soi**

Commencez par développer la foi que votre organisation et votre équipe ont le pouvoir et la capacité de transformer une idée formidable en une réalité. Puis continuez en développant votre confiance « créative » : la croyance que même si vous n'êtes pas un designer ou une personne créative, vous pouvez vous entraîner à la réflexion hors des sentiers battus. Réfléchir hors des sentiers battus signifie penser différemment, de manière non conventionnelle ou en appliquant un autre point de vue. Si vous êtes prêts à envisager d'autres façons de faire et d'examiner les choses, vous serez plus ouverts à des points de vue différents et à des solutions potentielles différentes.

**2. Être constructif (-ive)**

Parfois, nous rejetons certaines idées lors d'une conversation en réagissant par « oui mais... ». Une formidable façon d'inverser cette tendance est de répondre par : « oui ET... ». Cette simple réaction ouvrira une foule de possibilités et rendra votre conversation plus constructive.

**3. Faire preuve d'empathie**

L'empathie revient à « se mettre à la place d'autrui » ; avoir de la compassion envers vos utilisateurs et essayer de comprendre leurs réalités.

**4. Apprendre de ses échecs**

On apprend grâce à ses échecs. Il vaut mieux échouer rapidement, souvent et tôt, afin que la probabilité d'un échec soit moins grande lorsque c'est crucial. Autorisez-vous à essayer encore et encore, à réessayer autant de fois qu'il le faut.

**5. Faire confiance au processus**

La démarche design peut vous mettre hors de votre zone de confort : vous pourriez ressentir de l'anxiété à l'idée de ne pas connaître le résultat final. Ne vous découragez pas ; l'incertitude signifie que vous explorez plusieurs possibilités et si vous suivez la démarche, vous atteindrez votre but !

1.

Développer la  
confiance en soi

## Exercice d'état d'esprit

# Les tasses de compliments

---

### État d'esprit

Développer la confiance en soi de chaque membre de l'équipe et la confiance entre eux.

### Objectif

Cet exercice remet en perspective ce que votre équipe considère être vos meilleures qualités, en révélant des compétences et des forces que vous ne soupçonniez peut-être pas.

### Quand l'utiliser?

Utiliser cet exercice comme activité de consolidation d'équipe au début d'un nouveau projet ou lorsqu'il existe clairement un besoin de renforcer la coopération et la connexion entre les membres de l'équipe.

### Matériaux nécessaires

- Autant de tasses, de verres ou de bols que le nombre de personne de votre équipe.
- Feuilles de papier (ou post-it)

### Durée

20 minutes environ.

### Instructions

1. Écrivez le nom de chaque membre de l'équipe sur chaque tasse/verre/bol
2. Chaque membre de l'équipe reçoit autant de feuilles de papier qu'il y a de membres de l'équipe présents (s'il y a 5 membres de l'équipe, chaque personne reçoit 5 feuilles de papier).
3. Les membres de l'équipe notent une qualité positive de chaque membre sur une feuille de papier séparée et la glisse dans la tasse / le verre / bol portant le nom du membre de l'équipe concerné.
4. Chaque membre de l'équipe lit à haute voix ses qualités positives.



## Exercice d'état d'esprit

# Bâissez le bureau de vos rêves

---

### État d'esprit

Développer la confiance (créative) en soi.

### Objectif

Cet exercice vous aidera à adopter le bon état d'esprit pour créer des prototypes. Vous allez « faire plus et penser moins » et vous ressentirez à quel point vous travaillez différemment lorsque vous créez avec vos mains.

### Quand l'utiliser?

Cet exercice est utile à donner comme devoir quotidien avant un design sprint ou une session créative ; plus vous le faites, plus cela devient simple. Il peut également servir au début d'un atelier (comme exercice d'échauffement ou dynamique). Il peut également servir de formule simple pour créer des prototypes.

### Matériaux nécessaires

Tout matériau tangible à portée de main (ruban adhésif, stylos, marqueurs, papier, bouteilles, bloc-notes, gobelets).

### Durée

5 à 10 minutes.

### Instructions

1. En utilisant uniquement les matériaux que vous avez à portée de main, créez un prototype tridimensionnel de votre bureau de rêve. Ne prenez pas plus de 5 minutes.
2. Les membres de l'équipe peuvent essayer cet exercice à plusieurs endroits, quand cela leur convient (à leur bureau, par exemple, dans un restaurant, chez eux) et vous pouvez leur demander de faire une photo du résultat pour le partager au bureau ou dans un groupe WhatsApp.



# Exercice d'état d'esprit

## Cercles cercles

---

### État d'esprit

Développer la confiance (créative) en soi.

### Objectif

Cet exercice vous aide à formuler des idées plus rapidement et plus facilement.

### Quand l'utiliser?

Cet exercice est utile à donner comme devoir quotidien avant un design sprint ou une session créative ; plus vous le faites, plus cela devient simple. Il peut également servir au début d'un atelier (comme exercice d'échauffement ou dynamique).

### Matériaux nécessaires

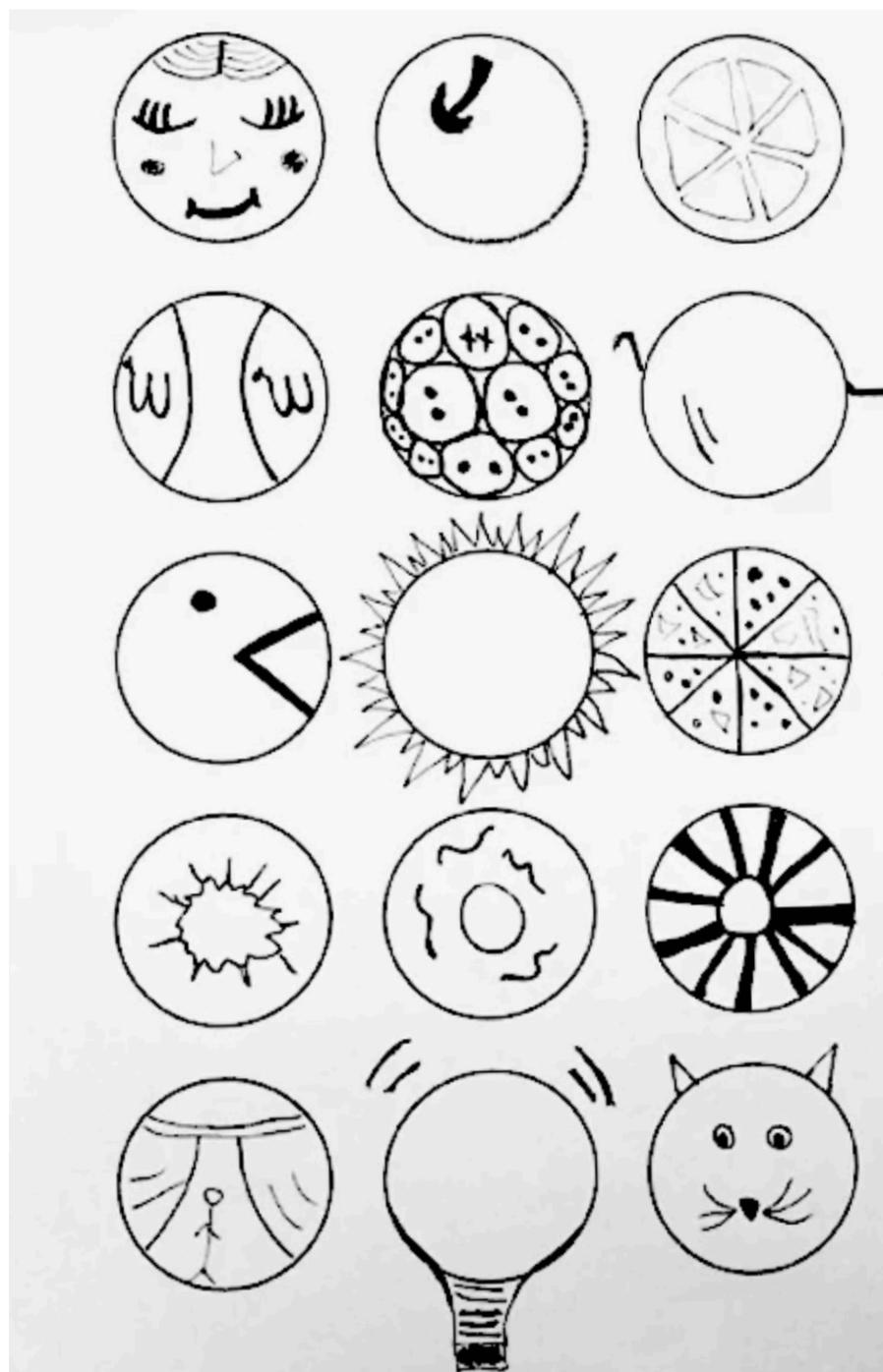
Papier, stylos ou marqueurs, un verre.

### Durée

5 à 10 minutes.

### Instructions

1. Dessinez des cercles sur une feuille de papier. Tracez les cercles à l'aide d'un objet rond comme un verre, par exemple.
2. Transformez maintenant les cercles en un autre objet. Essayez de tracer autant de cercles que possible. Si vous faites cet exercice régulièrement, il deviendra plus facile, plus rapide et plus créatif.



# Exercice d'état d'esprit

## 1.000 Usages

---

### État d'esprit

Développer la confiance (créative) en soi.

### Objectif

Cet exercice vous encouragera à imaginer des idées folles et à réfléchir hors des sentiers battus. Réfléchir à ce que vous pourriez faire avec un objet en dehors de son usage normal vous encourage à aller au-delà de l'évidence. Plus vous essayez, plus de ce sera facile !

### Quand l'utiliser ?

Cet exercice est utile à donner comme devoir quotidien avant un design sprint ou une session créative ; plus vous le faites, plus cela devient simple. Il peut également servir au début d'un atelier (comme exercice d'échauffement ou dynamique).

Cet exercice peut également être utilisé lorsqu'un bénéficiaire est face à un problème en l'encourageant à l'envisager d'un point de vue différent.

### Matériaux nécessaires

Papier, stylos ou marqueurs.

### Durée

15 minutes environ

### Instructions

1. Faites des groupes de taille égale.
2. Chaque groupe choisit un preneur de notes pour noter les réponses.
3. Choisissez un objet aléatoire (un stylo, par exemple, un citron, un gobelet)
4. Chaque groupe accorde 2 minutes à chaque membre du groupe pour citer autant d'usages inhabituels que possible pour l'objet. Voici quelques idées pour stimuler vos idées créatives : asseyez-vous sur l'objet ; mettez-le entre vos orteils, balancez-le sur votre tête... Vous remarquerez que si vous faites ce type d'exercices plus souvent, vous penserez plus facilement et plus rapidement hors des sentiers battus.
5. Lorsque le délai s'est écoulé, chaque groupe partage les idées générées. Le groupe ayant formulé le plus d'idées gagne !





2.

Être

constructif (-ive)

## Exercice d'état d'esprit

# Reformulez votre problème

---

### État d'esprit

Être constructif (-ive)

### Objectif

Cet exercice vous aidera à penser en termes d'occasions et de possibilités, plutôt qu'en termes de problèmes et de restrictions.

### Quand l'utiliser?

Cet exercice s'utilise lors de sessions d'équipe au début d'un projet lorsque vous définissez le problème que vous êtes en train de résoudre.

### Matériaux nécessaires

Pas de matériaux nécessaires.

### Durée

15 minutes environ

### Instructions

1. Formulez un problème auquel vous ou votre organisation faites face
2. Reformulez le problème que vous essayez d'adresser en le décrivant comme une occasion au lieu d'un problème. Essayez d'imaginer plusieurs affirmations d'occasion.

### Exemple

Problème Les déchets plastique polluent ma ville.

Reformulez Le ramassage de déchets pourrait être une occasion d'emploi lucrative. Les conteneurs plastique peuvent être revalorisés et vendus pour en tirer un bénéfice, comme des jardinières ou des bracelets faits maison, par exemple. ramassage de déchets pourrait être une occasion d'emploi lucrative. Les conteneurs plastique peuvent être revalorisés et vendus pour en tirer un bénéfice, comme des jardinières ou des bracelets faits maison, par exemple.



## Exercice d'état d'esprit

# La fête des super-héros

---

### État d'esprit

Développer la confiance (créative) en soi.

### Objectif

Cet exercice vous aidera à penser en termes d'occasions et de possibilités, plutôt qu'en termes de problèmes et de restrictions.

### Quand l'utiliser ?

Cet exercice peut servir dans le cadre d'un atelier pour apporter la preuve de la puissance de la pensée constructive. La règle du « Oui et... » peut être utile lors de sessions de brainstorming ou de discussions de groupe.

### Matériaux nécessaires

Pas de matériaux nécessaires.

### Durée

20 minutes environ.

### Instructions

1. Chaque membre de l'équipe se présente comme un(e) super-héros(-oïne) et présente ses principaux super pouvoirs.
2. Les super-héros veulent organiser une fête ! Trouvez un(e) partenaire super-héros(-oïne) avec lequel / laquelle organiser une fête. Au premier tour de table, tout le monde commence chaque phrase de sa conversation pour organiser la fête par « Oui, MAIS ».
3. Au second tour, tous les participants commencent leur conversation pour organiser la fête par « Oui, ET ».
4. Après le second tour, demandez au groupe comment se sont déroulés les deux tours et comparez les deux conversations. Les différences entre les deux seront remarquables !

### Variante

Vous pouvez également faire cet exercice en commençant par une affirmation que chacun au sein de l'équipe peut comprendre (comme « Si nous organisons une collecte commune de plastique autour de notre communauté ? »)

### Défi d'une semaine

Au cours de la semaine à venir, chaque fois que vous voulez commencer une

phrase par « Oui, mais... », remplacez-la par « Oui et... ».





3.

Faire preuve  
d'empathie

## Exercice d'état d'esprit

# Les chapeaux pensants

---

### État d'esprit

Faire preuve d'empathie : modifier son point de vue.

### Objectif

Cet exercice vous aidera à réfléchir d'un autre point de vue, à envisager des points de vue différents du vôtre et il favorise une participation égale de tous.

### Quand l'utiliser?

Cet exercice s'utilise lors de sessions d'équipe au début d'un projet, lorsque vous définissez le problème que vous êtes en train de résoudre et vous l'examinez d'autres points de vue.

### Matériaux nécessaires

Pas de matériaux nécessaires.

### Durée

15 minutes environ.

### Instructions

1. Formulez un problème : il peut s'agir d'un problème rencontré par votre organisation, d'un problème mondial ou d'un problème quotidien.
2. Chaque membre de l'équipe choisit un « chapeau pensant ». S'il y a plus de membres de l'équipe, plusieurs personnes prennent le même chapeau.
3. Pendant cinq minutes, faites une session de brainstorming sur le problème du point de vue du chapeau que vous portez.
  - **rouge** - le / la pessimiste : relève tous les aspects négatifs, les faiblesses et les éventuels dangers.
  - **jaune** - l'optimiste : relève les aspects positifs ou les solutions au problème.
  - **blanc** - le / la réaliste : relève ce qui est connu concernant ce problème, les leçons que l'on peut en tirer et les informations nécessaires pour le résoudre.
  - **noir** - l'harmoniseur / -euse : garde le pouls sur le moral de l'équipe et essaie de résoudre les tensions ou malentendus éventuels.
4. Discutez de l'expérience de chacun lors de l'exécution de cet exercice.



## Exercice d'état d'esprit

# Le triangle de l'empathie

---

### État d'esprit

Faire preuve d'empathie.

### Objectif

Lors de vos interactions avec autrui (membres d'équipe, par exemple, clients ou parties prenantes), il est normal de supposer certaines choses sur ce qu'ils ou elles veulent dire, pensent ou ressentent. Afin de créer des solutions qui prennent réellement en compte les idées d'autrui, il est important d'être conscient(e) de vos propres préjugés et d'écouter réellement. Cet exercice vous aidera à surmonter la difficulté à écouter sans préjugé et à vous entraîner à écouter avec attention et curiosité.

### Quand l'utiliser?

Cet exercice peut servir à dynamiser le début d'un projet ou une phase de recherche. Il est surtout utile à faire au lancement d'un projet ou avant le démarrage de vos recherches. Après cet exercice, il peut être utile d'examiner toute question d'interview que vous aviez préparée pour voir si vos questions reflètent une approche d'écoute active.

### Matériaux nécessaires

Pas de matériaux nécessaires.

### Durée

15 minutes environ.

### Instructions

1. Faites des groupes de trois personnes.
2. Chaque groupe attribue à ses membres trois rôles différents : la personne qui parle, la personne qui écoute et l'observateur/-trice.
3. Pendant cinq minutes, la personne qui parle partage un défi / problème de son propre point de vue. La personne qui écoute peut uniquement poser des questions de clarification et elle ne peut pas offrir d'avis. L'observateur/-trice ne fait rien d'autre qu'observer la personne qui parle et celle qui écoute.
4. Après 5 minutes, discutez du processus avec les groupes au moyen des questions suivantes :
5. *Pour la personne qui parle* : aviez-vous le sentiment de tout pouvoir partager ? La personne qui écoutait n'essayait-elle pas de vous conseiller ou d'orienter vos pensées ?

*Pour la personne qui écoute :* à quel point était-ce difficile de ne pas donner votre avis ?

*Pour l'observateur/-trice :* que s'est-il passé sous vos yeux ?

6. Expliquez l'objectif : 1) prendre conscience à quel point nous avons tendance à partager notre opinion personnelle, même lorsque nous écoutons. Et 2) s'il y a des observateurs (externes) dans le cadre d'une interview, ils auront également un impact sur ce qui est partagé.





4.

Apprendre de  
ses échecs

# Exercice d'état d'esprit

## Échouez, échouez...

---

### État d'esprit

Apprendre de ses échecs.

### Objectif

Cet exercice vous aidera à accepter vos échecs, à y réfléchir et à les transformer en occasions.

### Quand l'utiliser?

Cet exercice peut servir lors de sessions d'équipe, surtout pendant la phase de création de prototypes, car il aide à engendrer une culture de célébration des échecs. Il peut également être donné comme devoir quotidien pour créer une habitude d'acceptation et de célébration des échecs.

### Matériaux nécessaires

Pas de matériaux nécessaires.

### Durée

15- 20 minutes environ.

### Instructions

1. Faites de petits groupes (3 à 6 personnes dans l'idéal).
2. Chaque personne du groupe partage un échec vécu au cours du mois écoulé, en indiquant trois choses qu'ils ont apprises de cet échec. Utilisez la formule suivante : « Mon échec est.... Mais j'ai appris.... et .... et .... »
3. Puis les autres membres du groupe fêtent l'échec en partageant ce qu'ils en ont appris. Utilisez la formule suivante : « Merci d'avoir partagé cet échec car cela m'a aidé à..... ».

### Formule devoir à domicile

Créez votre propre Journal des échecs dans lequel vous fêtez tous les jours un échec. À la fin de chaque journée, repensez au déroulement des situations ; en quoi avez-vous échoué, commis une erreur ou gâché les choses, d'après vous ? Que pouvez-vous apprendre de ces échecs ? N'oubliez pas d'apprécier ces expériences ; elles vous aideront à évoluer !



## Exercice d'état d'esprit

# Scénarios catastrophes

---

### État d'esprit

Apprendre de ses échecs..

### Objectif

Cet exercice vous aidera à accepter vos échecs, à y réfléchir et à les transformer en occasions.

### Quand l'utiliser?

Cet exercice peut servir lors de sessions d'équipe, surtout pendant la phase de création de prototypes, afin d'encourager une culture de célébration des échecs.

### Matériaux nécessaires

Une grande feuille de papier.

### Durée

10 minutes environ.

### Instructions

1. Sur la grande feuille de papier, inscrivez votre vision de votre organisation
2. Faites une session de brainstorming en groupe : « Quelle serait la pire des choses qui pourrait arriver en essayant de réaliser cette vision ? » Notez ces scénarios catastrophes sous la vision.
3. Transformez chaque catastrophe / échec en une occasion.

### Exemple

*Vision* : Bâtir une économie communautaire basée sur le recyclage du plastique.

*Catastrophes / échec* : Le projet encouragera plus de pollution plastique.

*Occasion* : Nous pouvons recruter des personnes pour repérer tous les flux de plastique au début du projet pour garder un œil sur l'augmentation / la baisse.

*Vision* : Créer une entreprise qui vend un nouveau type de carburant durable.

*Catastrophes / échec* : La concurrence d'entreprises d'exploitation de carburant plus importantes ne permet de pas maintenir l'activité.

*Occasion* : Vendre l'idée de l'entreprise à de grandes sociétés et utiliser les bénéfices pour financer une nouvelle entreprise durable.





5.

Faire confiance  
au processus

# Exercice d'état d'esprit

## Tête-torse-pieds

---

### **État d'esprit**

Faire confiance au processus

### **Objectif**

Cet exercice vous aidera à voir que des résultats inattendus peuvent ajouter de la valeur et de l'innovation à votre travail.

### **Quand l'utiliser?**

C'est un bon exercice d'échauffement au début d'une session créative en équipe.

### **Matériaux nécessaires**

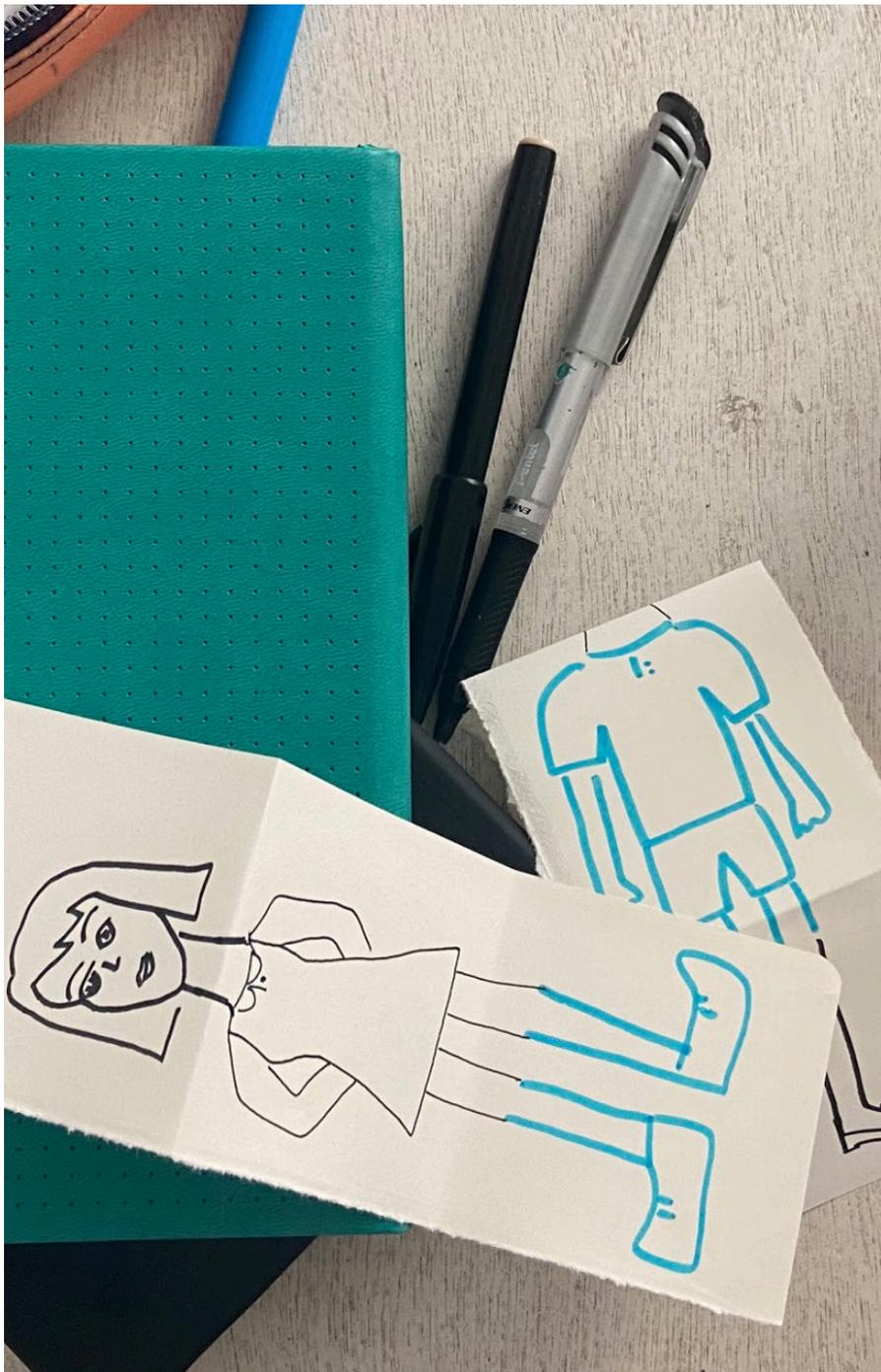
Papier et stylos ou marqueurs.

### **Durée**

10 minutes environ.

### **Instructions**

1. Chaque personne prend une feuille de papier et la plie en trois parties.
2. D'abord, chaque personne dessine la tête d'un personnage en haut de la feuille, puis elle plie la partie comportant le dessin de la tête afin de la cacher aux autres.
3. Faites passer la feuille à la personne suivante qui dessine un torse, puis plie la feuille à nouveau afin de cacher le dessin de la tête et du torse.
4. Faites passer la feuille à la troisième personne qui dessine une paire de pieds.
5. Dépliez la feuille. Vous verrez qui même si vous ne saviez pas ce que les autres ont dessiné, le résultat final fonctionne !



# Exercice d'état d'esprit

## Fermez les yeux

---

### **État d'esprit**

Faire confiance au processus

### **Objectif**

Cet exercice vous aidera à faire confiance à votre équipe et à accepter l'inattendu.

### **Quand l'utiliser?**

C'est un bon exercice d'échauffement au début d'une session de consolidation d'équipe.

### **Matériaux nécessaires**

Pas de matériaux nécessaires.

### **Durée**

10 minutes environ.

### **Instructions**

1. Formez un cercle.
2. Choisissez une personne qui fermera ses yeux et commencera à marcher lentement.
3. La personne à côté d'elle l'orientera doucement vers une autre personne dans le cercle (ne pas la diriger, juste pousser légèrement).
4. La personne ayant les yeux fermés continue de marcher jusqu'à ce que la personne vers laquelle elle est orientée « l'attrape » et l'oriente vers autrui.
5. Si cela se passe bien, vous pouvez choisir plusieurs personnes qui marcheront simultanément les yeux fermés. Veillez à garder un œil sur chacun pour s'assurer que tous restent en sécurité !

### **Variante si le contact physique n'est pas souhaitable**

1. Constituez des groupes de deux personnes.
2. Une personne ferme ses yeux. L'autre personne la dirige vers l'autre côté de la pièce. Pour ce faire, indiquez oralement la bonne direction.
3. La personne continuera à marcher les yeux fermés jusqu'à atteindre l'autre côté de la pièce.



## Exercice d'état d'esprit

# An unexpected story

---

### État d'esprit

Faire confiance au processus

### Objectif

Cet exercice vous aidera à voir que des résultats inattendus peuvent ajouter de la valeur et l'innovation à votre travail.

### Quand l'utiliser ?

Cet exercice est un bon exercice d'échauffement au départ d'une session créative.

### Matériaux nécessaires

Outil de visioconférence si vous êtes tous à distance et que chaque personne a besoin d'une feuille de papier et d'un stylo.

### Durée

10 minutes environ.

### Instructions

1. Chaque personne prend un morceau de papier et écrit 5 mots: une personne ou un personnage, un verbe, un objet, un lieu et un adjectif
2. Une personne commence par partager une phrase en utilisant son caractère et en terminant par un espace vide où la personne suivante peut remplir un de ses mots.

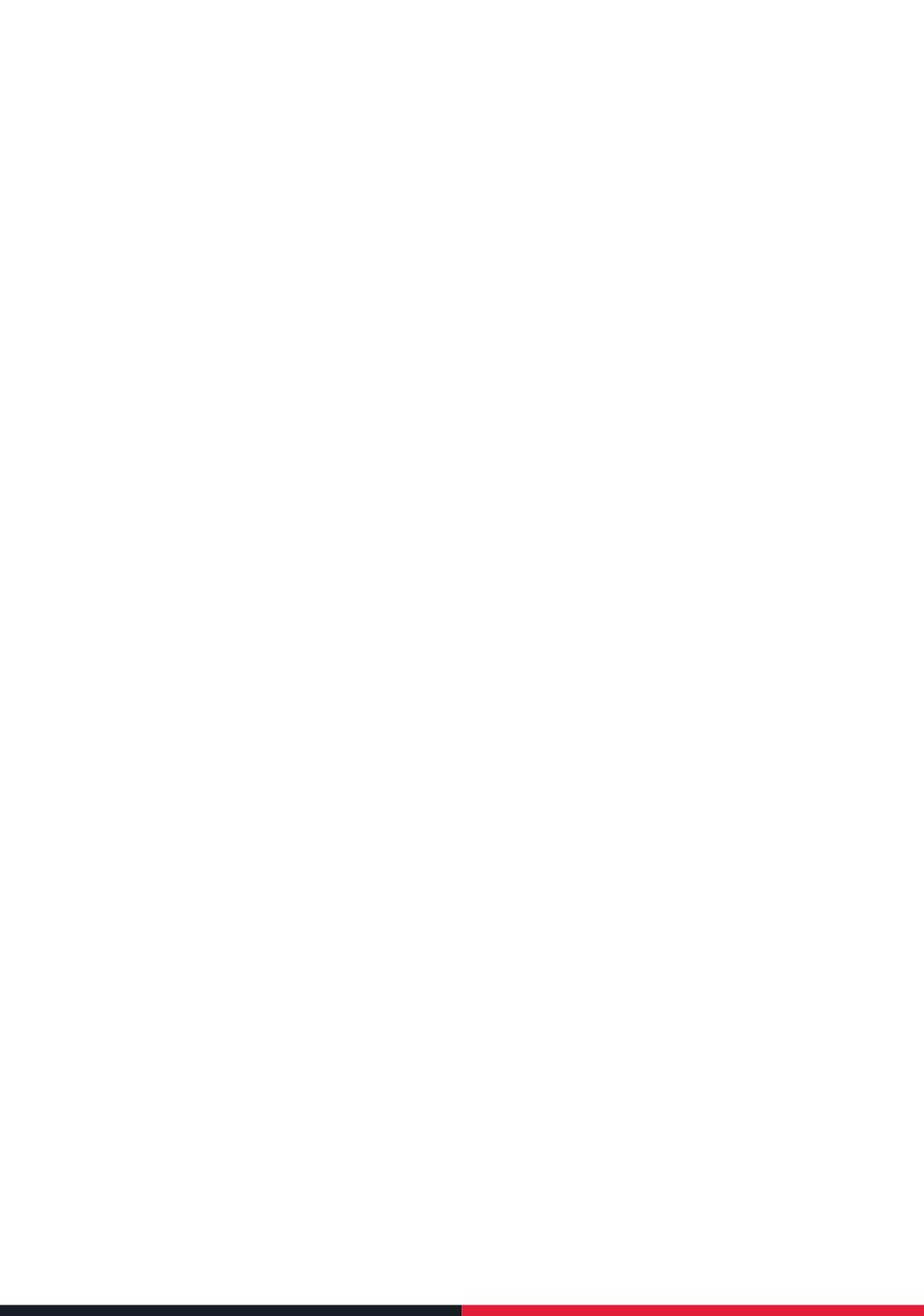
Exemples de phrases:

- Il y était une fois un (personnage) qui voulait vraiment (verbe)
  - Un (personnage) partait en voyage à (lieu)
  - (personnage) organisait une fête et a reçu un (objet)
- etc

3. La personne suivante remplit son mot et termine également sa phrase par un espace vide que la personne suivante peut remplir.

4. Quand tout le monde aura participé vous aurez une histoire entièrement co-créée et l'énergie créative de votre équipe sera prête à être utilisée à de bonnes fins









**GSMA HEAD OFFICE**

Floor 2

The Walbrook Building

25 Walbrook

London EC4N 8AF

United Kingdom

Tel: +44 (0)20 7356 0600

Fax: +44 (0)20 7356 0601