L’Effet Kiwi

LE MINI-GUIDE OFFERT

5 pauses de 10 minutes pour faire du lien en équipe.

Des idées simples pour rire, créer et se retrouver, sans concours ni recherche de performance.



Formation au yoga du rire · Institut français du yoga du rire

Avec Milène Ciric

Entreprises · CSE · Coworkings · Associations

La dose de bonne humeur qui rapproche.

AVANT DE COMMENCER

Une pause se propose.

Elle ne s’impose pas.

Choisir le bon moment

Prévoyez dix minutes réellement disponibles, un espace calme et une consigne à la fois. Ces idées sont des points de départ à adapter à votre contexte, pas une obligation à ajouter à la journée.

Laisser le choix

Annoncez dès le début que chacun peut participer, observer ou passer son tour. Évitez les contacts physiques imposés et les questions sur la vie privée. Adaptez le matériel, les gestes et le rythme.

Garder un cadre simple

Expliquez l’objectif et la durée, puis lancez l’activité. Une personne garde le temps. Terminez par une question courte, sans évaluation des personnes ni promesse de résultat.

Composer votre pause

Choisissez une activité, préparez son matériel et gardez les trois temps proposés : 2 minutes de cadre, 5 minutes d’exploration et 3 minutes de partage.

L’Effet Kiwi

PAUSE 1 · 10 MINUTES

La météo du groupe

Faire une place à chacun dès le début de la rencontre.

À préparer : Aucun matériel. De 3 à 12 personnes ; au-delà, former des petits groupes.

2 min · Donner le cadre

Dites : « En un mot, quelle est votre météo du moment ? Vous pouvez aussi passer votre tour. » Précisez qu’il ne s’agit ni de commenter ni d’expliquer son humeur.

5 min · Faire un tour

Chacun partage un mot ou une image : soleil, brume, vent, éclaircie… L’animateur remercie sans interpréter. Les autres écoutent, sans conseils ni questions personnelles.

3 min · Choisir une attention

Posez une seule question : « De quoi avons-nous besoin pour bien travailler ensemble aujourd’hui ? » Retenez une attention concrète : des consignes claires, une vraie pause ou un tour de parole.

À respecter
Ne demandez pas de justification. Une météo difficile n’appelle pas une discussion publique sur la vie privée.

La question pour conclure
« Quelle petite attention gardons-nous pour la suite ? »

L’Effet Kiwi

PAUSE 2 · 10 MINUTES

Le dessin à deux mains

Créer ensemble sans chercher à bien dessiner.

À préparer : Une feuille et deux crayons par binôme.

2 min · Former les binômes

Une feuille par duo. Choisissez un thème simple : un jardin imaginaire, une ville accueillante ou un lieu où l’on aimerait faire une pause. Chacun peut dessiner des formes très simples.

5 min · Alterner les traits

À tour de rôle, ajoutez un trait ou une forme pendant environ 20 secondes. Reprenez ce qui existe sur la feuille, sans effacer le geste de l’autre et sans donner de note au résultat.

3 min · Donner un titre

Inventez ensemble un titre et une phrase pour présenter votre dessin. Chaque binôme peut montrer sa feuille, s’il le souhaite. Laissez le choix de parler ou simplement d’observer.

À respecter
Pas de concours et pas de commentaire sur le « talent ». Si tenir un crayon est difficile, une personne peut proposer des idées à son binôme.

La question pour conclure
« Qu’est-ce qui vous a aidés à construire à deux ? »

L’Effet Kiwi

PAUSE 3 · 10 MINUTES

Le sourire en miroir

Partager une proposition ludique, à son rythme.

À préparer : Aucun matériel. Binômes assis ou debout, avec de l’espace.

2 min · Poser le choix

Proposez un jeu de miroir très doux. Regarder le visage de l’autre n’est pas obligatoire : on peut regarder les mains ou pratiquer côte à côte. Observer est une manière de participer.

5 min · Jouer le miroir

Une personne guide des gestes simples et lents : lever une main, ouvrir les bras légèrement, dessiner un sourire avec les doigts. L’autre suit sans chercher la perfection. Inversez les rôles à mi-parcours.

3 min · Revenir au groupe

Relâchez les mains et faites une pause. Un sourire ou un rire peut apparaître, sans être demandé ni attendu. Chacun peut partager un mot sur le jeu, ou passer son tour.

À respecter
Ne forcez ni le rire, ni le contact visuel, ni le mouvement. Chacun adapte son amplitude ou reste assis. Arrêtez en cas d’inconfort.

La question pour conclure
« Était-il plus facile de guider ou de suivre ? »

L’Effet Kiwi

PAUSE 4 · 10 MINUTES

Le papier aux mille idées

Explorer plusieurs idées à partir d’un même point de départ.

À préparer : Une feuille de papier réutilisé par personne ; un crayon pour le groupe.

2 min · Lancer la consigne

Montrez une feuille. Demandez : « Que pourrions-nous en faire pour accueillir quelqu’un ? »
Les réponses peuvent être pratiques ou imaginaires : un message, un panneau, un objet plié…

5 min · Explorer

Par petits groupes, trouvez plusieurs idées. Puis choisissez-en une et faites un essai avec le papier : un pli, un dessin ou quelques mots suffisent. Aucun modèle d’origami à réussir n’est imposé.

3 min · Partager

Chaque groupe présente son idée en une phrase. Accueillez les propositions sans classement. Choisissez un essai que vous pourriez utiliser lors d’une prochaine rencontre.

À respecter
Le papier reste un support d’exploration : pas d’obligation de fabriquer un objet fini. Proposez de dicter son idée si la manipulation est difficile.

La question pour conclure
« Quelle idée a changé grâce à quelqu’un d’autre ? »

L’Effet Kiwi

PAUSE 5 · 10 MINUTES

Le merci concret

Terminer une rencontre avec une attention précise.

À préparer : Des petits papiers, des crayons et une enveloppe par personne, si possible.

2 min · Expliquer

Invitez chacun à écrire un merci lié à un fait observé dans le travail collectif : une aide, une explication claire ou une idée partagée. Le message reste simple, respectueux et professionnel.

5 min · Écrire ou dire

Chacun choisit librement son destinataire. Le merci peut être écrit, dit à voix basse ou gardé pour plus tard. Personne n’a à lire son message devant le groupe.

3 min · Clore

Demandez : « Quelle bonne idée ou quelle attention emportez-vous ? » Un mot suffit. Remerciez le groupe pour sa participation et rappelez que chacun reste libre de ne pas répondre.

À respecter
Ce n’est pas un classement des collègues. Pour éviter de laisser quelqu’un à l’écart, proposez aussi un merci collectif et ne comptez pas les messages reçus.

La question pour conclure
« Quelle attention aimerions-nous reproduire ? »

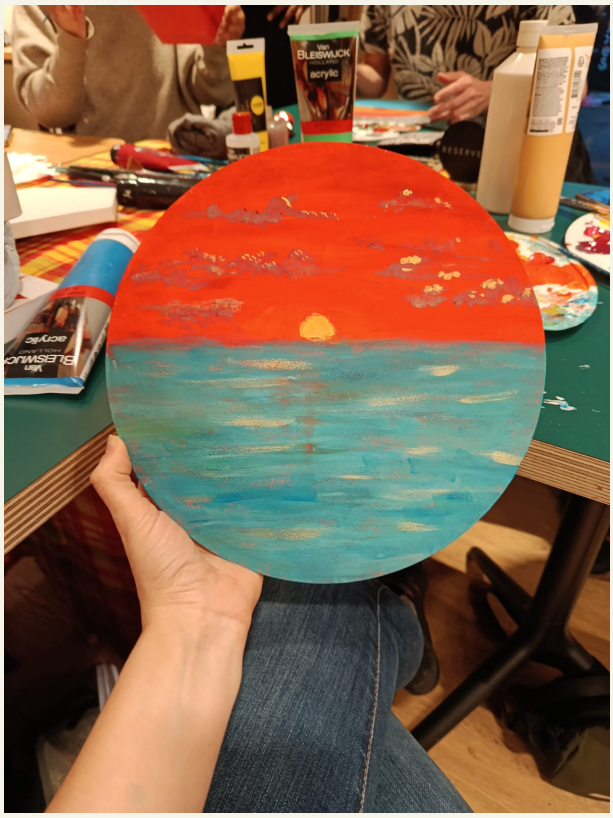
DES MOMENTS À PARTAGER

Créer, à son rythme.

Quelques instants d’un atelier de peinture, photographiés par Milène.



Prendre le temps d’essayer.



Voir son idée prendre forme.

Photographies : Milène Ciric.

L’Effet Kiwi

ET POUR VOTRE GROUPE ?

Une idée.

Un atelier à construire.

Vous aimeriez aller plus loin avec votre équipe, votre CSE ou votre association ? Nous pouvons envisager un atelier de yoga du rire, de dessin, d’origami ou de peinture, adapté à votre groupe et à votre occasion.

Pour préparer notre échange
Votre ville, le nombre de participants, la période envisagée, le temps disponible et l’envie de votre groupe sont de bons points de départ. Le format et les modalités seront précisés ensemble, sur devis.

Milène Ciric · L’Effet Kiwi

contact@leffetkiwi.fr

06 70 58 00 22

leffetkiwi.fr

Échange de 30 min

Ne réserve pas un atelier.

Ces propositions sont des activités de loisir et de rencontre. Elles ne constituent pas un accompagnement médical ou thérapeutique. Aucune réaction, émotion ou amélioration n’est attendue ou garantie.

© 2026 L’Effet Kiwi · Guide offert pour votre usage interne.