




**POEC TOULOUSE**  
IB Formation – Julien Renault

# Collaborer & Travailler en Équipe

**La performance  
individuelle  
donne du  
résultat. La  
performance  
collective fait de  
grandes victoires**



# L'Équipage des Possibles

On raconte qu'il existe une île mystérieuse,  
 *l'Île de l'Impasse*,  
où des équipages entiers s'échouent...  
Simplement parce que chacun rame dans sa propre direction.

Certaines équipes avancent...  
mais en zigzags.  
D'autres tournent en rond,  
à force de croire que **chacun doit tenir la barre**.

Et puis, il y a les **Équipages des Possibles**.  
Ceux qui ont compris une vérité simple :

*“Un talent seul trace une ligne.  
Un équipage soudé trace une route.”*

Ces équipages savent  
écouter les courants,  
se partager les tâches,  
transformer les désaccords en cap commun,  
et faire de chaque force individuelle  
une **puissance collective**.

Pendant ces deux jours,  
nous allons devenir **un Équipage des Possibles**.  
Nous allons explorer nos rôles,  
comprendre nos interactions,  
affiner notre communication,  
et apprendre à **naviguer ensemble** vers un objectif commun.

Vous avez chacun un rôle unique.  
Ensemble, vous avez une destination.  
Et le voyage commence **maintenant**.



**Bienvenue à bord.**



# Objectifs pédagogiques

À la fin de cette formation, vous serez capables de :

- Comprendre **ce qui fait une équipe performante**
- Clarifier les **rôles, missions et interactions**
- Communiquer de manière **constructive et efficace**
- Contribuer activement à **un objectif collectif**
- Mettre votre **performance individuelle au service du collectif**
- Construire ensemble des **règles communes** et un **fonctionnement partagé**
- Renforcer votre **positionnement en tant qu'équipier**

*Seul on avance vite... Ensemble, on avance loin.*



# Icebreaker : Ton Super-Pouvoir d'Équipier

1 Réfléchis :

*Quelle est ta meilleure contribution dans une équipe ?*  
(écouter, résoudre, organiser, rassurer, oser, connecter...)

2 Trouve **un super-pouvoir** qui symbolise cette force

Ex :

“L’Explorateur” → curiosité

“La Boussole” → orientation & priorités

“Le Gardien du Calme” → gestion du stress

“Le Pont” → communication & liens

“Le Propulseur” → énergie & motivation

“Le gardien des savoirs” → l’expert

“Le Capitaine » → fédère

“Le Porte bouclier” → aide et protège

“L’écoute” → bienveillance et empathie



3 Présente-toi en **1 phrase maximum** :

“Je suis la Boussole et j’aide l’équipe à garder le cap !”

# Qu'est-ce qu'une équipe ?

🌍 *Un groupe partage un espace. Une équipe partage un cap.*

## ✨ Définition simple

Une équipe est un **ensemble de personnes interdépendantes** qui **coopèrent** pour atteindre **un objectif commun** avec **des rôles complémentaires**.

### Groupe

Être ensemble  
Addition de tâches  
Chacun pour soi  
Communication ponctuelle  
Compétition interne possible

### Équipe

Aller ensemble  
Synergie des contributions  
Tous pour un objectif  
Communication continue  
Succès partagé

## 🧠 Neurosciences & coopération

Le cerveau **collabore mieux** quand il y a :

- 1 Sens clair (le **Pourquoi**)
- 2 Contribution reconnue (**Valorisation**)
- 3 Confiance (**Sécurité psychologique**)

→ Une équipe performante **crée** ces conditions

*Une équipe, ce n'est pas un bateau plein de rameurs... c'est un équipage qui se coordonne pour naviguer loin*



# La valeur ajoutée du travail en équipe

✨ *Ce qu'un équipage peut... qu'un individu ne peut pas*

## 🚀 Les 5 super-pouvoirs d'une équipe performante

Super-pouvoir	Impact	Neurosciences
💡 <b>Diversité des idées</b>	Plus de créativité & solutions	Plus de connexions neuronales
🏠 <b>Sécurité psychologique</b>	On ose dire / proposer	Amygdale apaisée
🔄 <b>Complémentarité</b>	On compense les zones faibles	Charge mentale réduite
⚡ <b>Rythme partagé</b>	Exécution rapide et fluide	Anticipation collective
📊 <b>Feedbacks croisés</b>	Progression individuelle	Plasticité cérébrale

$$1 + 1 = 3$$

**L'équipe produit plus que la somme des individus**





# L'intégration en équipe

👉 Comment bien s'intégrer avec son équipe

## ◆ 5 astuces

- **Observer avant de proposer**  
Comprendre les codes et habitudes avant de les challenger
- **Participer aux rituels d'équipe**  
Café, briefs, célébrations → la cohésion se crée dans l'informel
- **Demander de l'aide rapidement**  
Signe d'ouverture et non de faiblesse
- **Partager ses premières réussites**  
Visibilité + reconnaissance mutuelle
- **Dire merci souvent**  
Renforce la confiance et le plaisir de travailler ensemble



# L'intégration en équipe

## Comment bien collaborer avec son manager

### ◆ 5 astuces

- **Clarifier ses priorités chaque semaine**  
Évite les malentendus et le stress
- **Donner de la visibilité** plutôt que du détail  
Statut, alerte, prochaine action
- **Proposer des solutions avec les problèmes**  
Attitude proactive = crédibilité
- **S'adapter à son style de communication**  
Mail / oral / concis / chiffres / storytelling → clé du leadership
- **Être force de feedback**  
Sur ce qui fonctionne et ce qui pourrait être ajusté







# L'intégration en équipe

## 🌐 Comment bien coopérer avec les équipes transverses

### ◆ 5 astuces

- **Comprendre leurs enjeux et contraintes**  
Alliés dès qu'ils sentent qu'on respecte leur réalité
- **Donner du contexte avec chaque demande**  
Pourquoi ? Impact ? Priorité ?
- **Co-construire le mode de fonctionnement**  
Qui fait quoi, et quand
- **Prévoir les dépendances en amont**  
On ne subit plus, on anticipe
- **Partager les succès inter-équipes**  
La reconnaissance traverse les silos

# Les 6 piliers d'une équipe performante

Pilier	Ce que ça apporte	Ce que ça évite
 <b>Objectif commun</b>	Sens & direction	Désalignement
 <b>Rôles clairs</b>	Sécurité & efficacité	Confusion / conflits
 <b>Complémentarités</b>	Synergie	Compétition interne
 <b>Communication fluide</b>	Cohésion	Rumeurs / malentendus
 <b>Confiance &amp; sécurité</b>	Collaboration engagée	Défense / blocages
 <b>Organisation &amp; rituels</b>	Exécution efficace	Chaotisation

 Si **1 pilier casse**, c'est **toute l'équipe** qui vacille.

## **Mini diagnostic express (3 min)**

En équipe (ou binôme) :

→ Évaluez chaque pilier sur **/10**

→ Repérez **le pilier prioritaire à renforcer**

De **1** à **6** – lequel choisiriez-vous en premier ?

*Le talent fait gagner des matchs. L'équipe fait gagner des championnats.*





















# SLIDE – Mini Auto-Test DISC

Lis chaque série et coche la **phrase qui te ressemble le plus** au travail.  
Note la COULEUR associée à chaque réponse.









## Série 1

- A. Je **décide vite** et je passe à l'action   Rouge
- B. J'aime **discuter**, mettre de l'ambiance   Jaune
- C. Je **soutiens** les autres et je rassure   Vert
- D. Je **vérifie** et j'analyse avant d'agir   Bleu

## Série 2

- A. J'aime **relever les défis** et gagner  
- B. J'aime **influencer** et convaincre  
- C. J'aime **l'harmonie** et la stabilité  
- D. J'aime **la précision** et la qualité  

## Série 3

- A. Je préfère **diriger** plutôt que suivre  
- B. Je préfère **collaborer** et co-crée  
- C. Je préfère **coopérer** en douceur  
- D. Je préfère **structurer** et planifier  





# SLIDE – Mini Auto-Test DISC

## Couleur

 Rouge

 Jaune

 Vert

 Bleu

## Style

Décideur

Connecteur

Supporteur

Analyste

## Valeur ajoutée en équipe

Action, résultats  
rapides

Motivation,  
relationnel





Cohésion,  
stabilité

Qualité,  
exactitude





# **DISC :** **Les 4 Couleurs & Contributions**

Profil	Couleur	Contribution clé dans l'équipe	Risque en situation tendue
Dominant	 Rouge	Décide, entraîne, fonce	Impulsivité, impose
Influent	 Jaune	Motive, connecte, innove	S'éparpille, séduit trop
Stable	 Vert	Soutient, rassure, écoute	Évite les conflits, subit
Conscientieux	 Bleu	Analyse, structure, fiabilise	Rigidité, perfectionnisme





*L'objectif n'est pas de se ressembler...  
mais de savoir comment s'assembler.*





# Comment collaborer avec chaque couleur DISC ?

Le cerveau fait **confiance plus vite** quand il retrouve ses propres codes.  
→ Ajuster son style = **accélérer** la collaboration

Profil	Pour bien collaborer avec lui...	À éviter absolument
 <b>Rouge – Le Décideur</b>	Va droit au but ✓ Propose des options ✓ Sois factuel	Perdre du temps ✗ Tourner autour du pot ✗
 <b>Jaune – Le Connecteur</b>	Laisse de l'espace à l'échange ✓ Mets de l'enthousiasme ✓ Valorise	Être froid ✗ Trop de détails ✗
 <b>Vert – Le Soutien</b>	Rassure ✓ Explique le pourquoi ✓ Écoute vraiment	Changer tout d'un coup ✗ Imposer ✗
 <b>Bleu – L'Analyste</b>	Donne les données ✓ Structure ✓ Prépare tes arguments	Imprecisions ✗ Emotions envahissantes ✗

En binômes :

- 1 Identifiez vos 2 couleurs dominantes
- 2 Donnez **1 conseil chacun** pour faciliter votre collaboration

 Restitution :

“Pour m’aider, tu peux...” / “Pour t’aider, je peux...”



# Mini Auto-Test Process Com



Quel est mon style de communication préféré ?

Lis chaque série de phrases.

Choisis **celle qui te ressemble le plus** en situation professionnelle.

👉 Note la **lettre** correspondante à chaque série.

## Série 1

- A. J'aime **planifier** et que les choses soient **claires & logiques**
- B. Je suis **enthousiaste**, j'aime **échanger** et faire rire
- C. Je prends facilement **soin des gens** autour de moi
- D. J'ai besoin que mon travail **ait du sens** et **respecte mes valeurs**
- E. J'adore **analyser**, aller au **fond des choses**
- F. Je suis **curieux**, j'aime **inventer**, tester, improviser

## Série 2

- A. Je suis **plus à l'aise** avec des **règles et un plan**
- B. Je motive les autres sans m'en rendre compte
- C. Les relations humaines sont **primordiales**
- D. Je me sens engagé quand ce que je fais est **juste**
- E. Je me sens en sécurité avec **des faits & des chiffres**
- F. Les idées me viennent en **pensant autrement**

## Série 3

- A. On me dit souvent **rigoureux & fiable**
- B. On me décrit comme **énergique & optimiste**
- C. Je sais **écouter** et apaiser les tensions
- D. Je tiens à **mes convictions** et à ce qui est important
- E. Je suis **structuré**, j'aime **la précision**
- F. Je trouve des **solutions originales** quand ça bloque



# Les 6 profils préférentiels de communication

(Chacun a un style dominant + des styles secondaires)

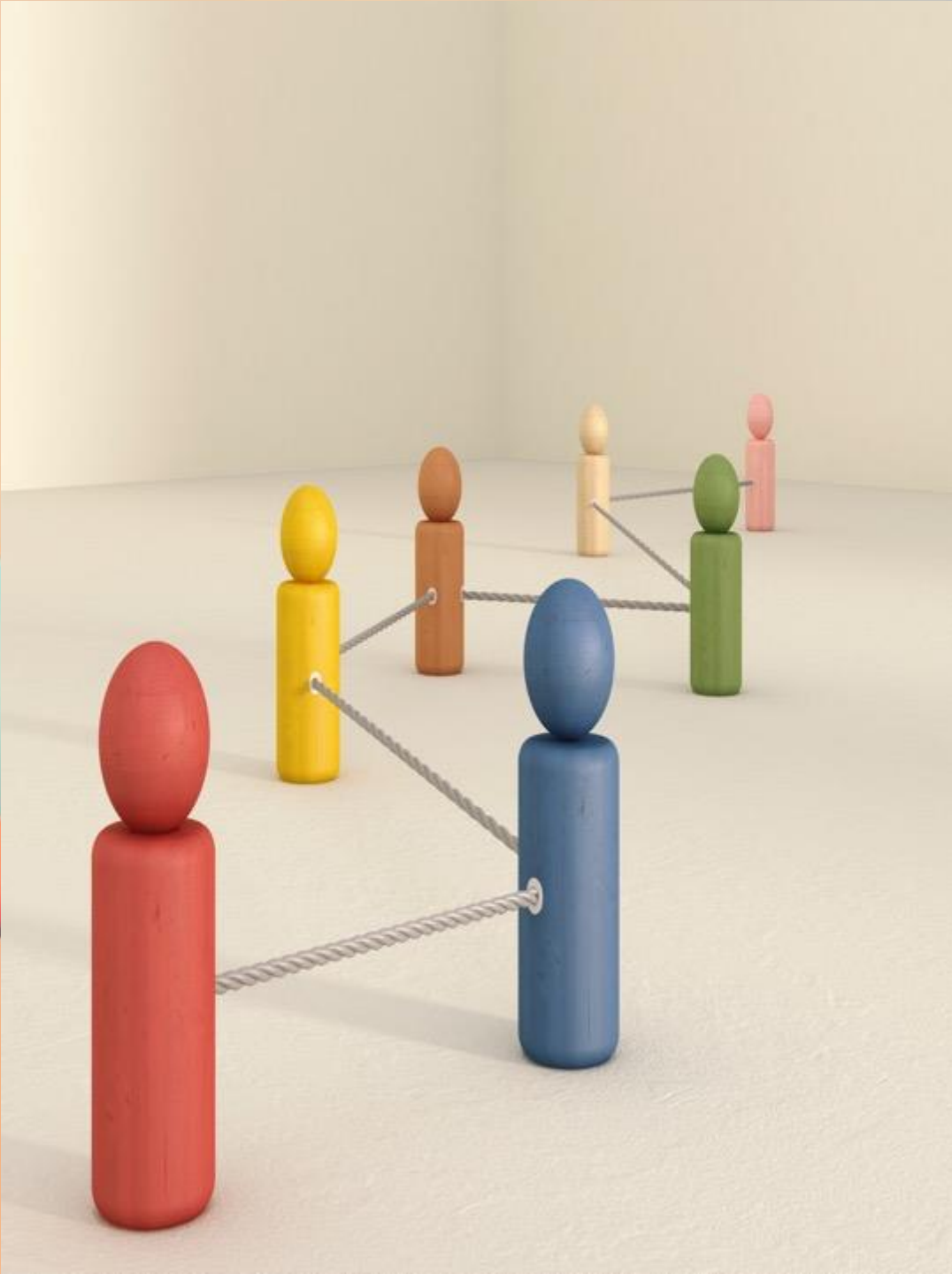
Profil	Atouts en équipe	Ce dont il a besoin pour donner le meilleur
<b>A. Travaillomane</b>	Organise, planifie, structure	Clarté des consignes + logique
<b>D. Persévérant</b>	Sens des valeurs, fiabilité	Reconnaissance des convictions
<b>B. Énergisant - Rebelle</b>	Enthousiasme, mise en mouvement	Interaction, rythme, fun
<b>C. Empathique</b>	Cohésion, soutien aux autres	Attention positive à la personne
<b>E. Analyseur</b>	Rigueur, précision, qualité	Informations complètes & fiables
<b>F. Promoteur - Créatif</b>	Innovation, vision différente	Liberté d'explorer & tester





# Les 6 profils préférentiels de communication

(Chacun a un style dominant + des styles secondaires)



Lettre	Style de communication
A	Structuré
B	Énergisant
C	Empathique
D	Persévérant
E	Analyseur
F	Créatif



# Process Communication : Besoins & Stress Social

- Quand mon besoin est nourri = je **collabore**
- Quand il ne l'est pas = je **stresse** et je **déraille**

## 🔑 Les 6 besoins psychologiques PCM

Besoin	Ce qui fait du bien	Comportement sous stress
✓ Structuré	Infos claires, organisation	Contrôle excessif, rigidité
✓ Reconnu pour le travail	Feedback sur la qualité	Hyper-perfectionnisme, froideur
✓ Reconnu pour la personne	Attention positive, lien	Sensibilité élevée, dépendance
✓ Créatif	Liberté d'innover	Impulsivité, dispersion
✓ Excitation	Challenge, rythme	Provocations, impatience
✓ Sens	Valeurs fortes, utilité	Contestation, opposition

1 Chacun coche ses **2 besoins prioritaires**

2 En binômes :

“Quand tu me vois faire ça... c'est que mon besoin n'est pas nourri.”  
(ex : je me ferme, je parle fort, je coupe la parole...)

💡 Conclusion :

- Ce que je vois n'est pas *contre moi*
- C'est *pour se protéger*



# MBTI / 16 Personalities : Les 4 Dimensions

🏰 *Nos préférences ne sont pas ce que nous faisons... mais comment nous aimons le faire*

Dimension	Option A	Option B	Ce que cela change en équipe
Énergie	Extraversion (E)	Introversion (I)	Expression et rythme social
Traitement de l'info	Sensation (S)	Intuition (N)	Orientation concret vs vision
Décision	Thinking (T)	Feeling (F)	Logique vs harmonie dans les choix
Organisation	Judging (J)	Perceiving (P)	Structure vs adaptabilité

## ⚡ Insight neurosciences

→ Le cerveau **économise l'énergie** en suivant ses **préférences naturelles**










## 🧠 Pourquoi c'est clé en équipe ?

souvent **à la mauvaise personne, au mauvais moment.**

Les émotions donnent une **information essentielle** :

Émotion	Message	Besoin
 Colère	Une limite a été franchie	Respect, justice
 Peur	Je sens un danger	Sécurité, contrôle
 Tristesse	J'ai perdu quelque chose	Soutien, réconfort
 Honte	Je me sens jugé	Estime, reconnaissance
 Joie	Quelque chose nourrit ma vie	Partage, célébration

# Ma Carte d'Équipier

Élément	Ce que j'écris
Mon nom d'équipier	Ex : La Boussole, Spiderman, Julien Génial
Mes 2 couleurs DISC dominantes	Rouge / Jaune / Vert / Bleu (symboles OK)
Mon profil pcm : Persévérant, Travaillomane (Analyseur), Empathique, Promoteur, Rêveur (Créatif) ou Rebelle (Energiseur).	Mon besoin psychologique prioritaire (PCM) Structuré / Reconnaissance / Lien / Créatif / Challenge / Sens
Mon super-pouvoir pour l'équipe	"L'Explorateur" → curiosité "La Boussole" → orientation & priorités "Le Gardien du Calme" → gestion du stress "Le Pont" → communication & liens "Le Propulseur" → énergie & motivation "Le gardien des savoirs" → l'expert "Le Capitaine" → fédère "Le Porte bouclier" → aide et protège "L'écoute" → bienveillance et empathie
Mon profil MBTI : ENFP	Ma dimension préférée
Roue des émotions	Emotion préférée – Aime le moins
Ce dont j'ai besoin aujourd'hui	Clarté, soutien, feedback, joie, autonomie...

## **Déroulé atelier (10 minutes)**

Remplir la carte individuellement




*Chacun est unique. Ensemble, nous sommes complets.*

Ib Cegos – Empower Us – Julien Renault



# Coordination / Collaboration Coopération

👉 *Travailler ensemble... mais pas de la même manière*

Niveau	Description	Quand l'utiliser ?	Exemple pro
 Coordination	On se répartit les tâches	Urgence, routine	Chacun fait sa partie
 Collaboration	On réfléchit ensemble	Trouver une solution	Brainstorm, créativité
 Coopération	On réussit grâce à l'autre	Projets complexes	Décisions partagées, codépendance

*Changer de résultat passe souvent par changer de niveau de “ensemble”.*





# Les Modes de Décision en Équipe

🕒 *Comment décide-t-on... et qui décide ?*

🔍 4 modes, 4 niveaux de partage

Mode	Qui décide ?	Avantage principal	Risques
👤 Autocratique	1 personne décide	Rapidité	Peu d'adhésion
🗳️ Démocratique	Vote de la majorité	Participation	Minorité frustrée
🤝 Consensus	Accord global	Cohésion forte	Lenteur, compromis mous
🌐 Sociocratie	Objection argumentée	Intelligence collective	Demande méthode & sécurité

🎯 **Quel mode pour quelle situation ?**

**Urgence** → Autocratique 🛑

**Choix importants impactant tous** → Consensus 🌐

**Décision simple avec peu d'enjeu** → Démocratie 🗳️

**Innovation / transformation** → Sociocratie 🔄



# La Communication : Pilier de Performance Collective

Le cerveau **comble le vide** quand il ne sait pas.  
→ Et il le comble souvent **avec du négatif**.

Fonction	Impact concret	Sans ça...
📢 Partager l'information	Objectifs alignés	Surcharges & erreurs
🧠 Comprendre	Vision commune	Interprétations & tensions
🔗 Coordonner	Actions synchronisées	Retards & dépendances
💛 Créer du lien	Confiance & soutien	Isolement relationnel
🔥 Réguler	Prévention des conflits	Escalade émotionnelle



# Qu'est-ce que l'Intelligence Collective ?

## 💡 Définition simple

L'intelligence collective, c'est :

→ des personnes qui mettent leurs compétences en commun

→ pour produire une solution qu'aucun individu n'aurait trouvée seul.

C'est la **combinaison** de nos différences qui crée la performance.

## 🎯 Enjeu de la séance

Comprendre comment une équipe :  
réfléchit

décide

s'organise

résout des problèmes

quand chacun contribue à sa manière.



# LES 5 PHASES DE DÉVELOPPEMENT D'ÉQUIPE SELON TUCKMAN



**1. FORMATION:**  
Orientation, dépendance au leader, rôles flous.



**2. CONFLIT:**  
Conflits d'idées, tests des limites, émotions fortes.



**3. NORMALISATION:**  
Cohésion, règles acceptées, entraide.



**4. PERFORMANCE:**  
Haute performance, autonomie, focalisation sur l'objectif.



**5. DISSOLUTION:**  
Fin du projet, séparation, reconnaissance, célébration.



# Conclusion : Ce que nous retenons de l'Intelligence Collective

## ★ 1. Nous voyons plus large à plusieurs

Chaque activité l'a montré :

→ Personne ne détient la vision complète.

→ L'intelligence collective assemble les morceaux.

## ★ 2. La diversité est une force (pas un problème)

Nos différences :

enrichissent la réflexion

améliorent la décision

augmentent la créativité

fluidifient la coopération

## ★ 3. La coopération se construit

Elle repose sur :

→ l'écoute

→ le partage utile

→ la complémentarité

→ la régulation du stress

→ la confiance

De petits ajustements créent de grandes améliorations.

## ★ 4. Nous avons produit notre propre "Fresque d'Équipe"

Elle représente :

ce que nous faisons bien

ce qui nous freine

ce sur quoi nous voulons nous engager ensemble

**L'intelligence collective n'est pas un concept :**

**c'est une pratique qui s'apprend, s'entretient et transforme les équipes.**







Julien Renault

HR & Training Consulting Director



## Pour rester en contact

- 06 09 39 13 43
- [renaultj@gmail.com](mailto:renaultj@gmail.com)

***Merci encore et bravo à vous !***