



MENU

**RESTAURANT
DEMO'POP**

MENU

LA PHILOSOPHIE DE NOTRE RESTAURANT

Bienvenue dans votre restaurant Demopop !

Notre volonté est de vous faire découvrir et vous transmettre notre goût pour les bons produits du collaboratif et de la coopération lors de vos réunions.

Notre position n'est pas de réinventer la poudre mais de sublimer des ingrédients, des recettes existantes sous la forme des méta-cartes et les rendre toujours plus accessibles.

Comment ? En rassemblant sous forme de plusieurs "menu du jour" des méthodes d'animation. Ils sont une déclinaison de l'utilisation des méta-cartes "Faire ensemble : 60 cartes pour réinventer vos réunions".

Retrouvez le détail de ces cartes ici : <https://www.metacartes.cc/faire-ensemble>



Nous sommes une équipe de passionné·e·s du faire-ensemble
collaborativement et coopérativement.

Vous aussi souhaitez découvrir les divers ingrédients et recettes du
coop·collaboratif ?

Vous êtes convaincu·e·s des bienfaits de ces ingrédients et recettes à plusieurs ?
Vous souhaitez en animer avec vos convives pendant vos réunions ?

Vous êtes au bon endroit ! Bon appétit !

Diane, Lucie, Maèva, Margaux, Romain



MENU

COMMENT LIRE CE MENU ?

Vous trouverez un menu "à la carte" pour une formule sur mesure pour animer des réunions sous le signe de la coopération. Vous pouvez bien entendu décliner les entrées en plats ou même les plats en dessert, chacun·e mène son repas comme bon lui semble ! Les plats à la carte ne sont pas exhaustifs de toutes les méta-cartes.

Nous proposons également des menus "type" par catégorie d'objectif, par taille de groupe, par type de structures ou d'objectifs de réunions. Chaque menu présenté est singulier et unique : il y a autant de menus possibles que de réunions. Ces menus ont pour objectif de vous inspirer, chacun·e est libre de modifier un ou plusieurs des mets proposés.

A choisir :

- selon votre appétit (menus plus ou moins riches en collaboratif)
- selon le nombre et du type de convives à tables, les mets sont à partager en fonction du nombre d'invités
- à agrémenter librement d'un ou plusieurs ingrédients coopératifs, ceux-ci sont indispensables au bon déroulement d'une réunion.



A LA CARTE

ENTRÉES

En début de repas, en amuse-bouche, on se présente, on introduit l'objectif de la réunion, et on fixe le cadre.

Méteo intérieure

Se mettre en phase en début ou en fin de rencontre

Marche en aveugle

Briser la glace via une expérience sensorielle

Energiseur 1 à 9

S'énergiser en quelques minutes

Diagramme avec les pieds

Se rencontrer et visualiser des informations en utilisant l'espace

Chifoumi collectif

S'énergiser en grand groupe

DESSERTS

En fin de repas, digestif oblige, vous pouvez évaluer le repas. Les ingrédients manquant et ceux que vous avez préféré. C'est aussi le moment de prévoir le prochain repas.

Vote à 10 doigts

Évaluer l'avis d'un groupe en 10 secondes

Tous dans le même bateau

Évaluer collectivement un projet dans un cadre ludique.

PLATS PRINCIPAUX

Après avoir identifié l'objectif de la rencontre et avoir fait rencontre, on peut passer au plat principal. N'hésitez pas à poser un cadre de temps pour déguster.

LES PLATS POUR RÉFLECHIR ENSEMBLE

Méthode des posts its

Partager efficacement des idées et concepts abstraits au groupe.

Accélérateur de projet

Faire avancer collectivement un projet en une heure

Méthode des 6 chapeaux

Utiliser plusieurs styles de réflexion pour améliorer une idée ou un projet

Tri par affinité

Organiser collectivement des idées

LES PLATS POUR DÉCIDER ENSEMBLE

Vote à points

Prioriser rapidement et efficacement

LES PLATS POUR DEBATTRE ENSEMBLE

Débat mouvant

Débattre et partager des représentations de manière ludique

Cercle de parole

Favoriser des discussions puissantes

LES PLATS POUR PRODUIRE ENSEMBLE

Pomodoro synchrone

Synchroniser ses temps de travail

Sprint d'écriture

Rédiger collectivement dans un temps court

A LA CARTE

INGRÉDIENTS INDISPENSABLES

Ces ingrédients sont essentiels dans chacun de vos menus coopératifs. Chacun relèvera l'expérience.

Boîte temporelle

Structurer le temps en morceaux différenciés

Intention

Clarifier où nous souhaitons aller

Récolte

Recueillir des productions collectives

Rôles

Ancrer une fonction en désignant un responsable/garant.

Sens

Donner un sens à notre travail et nos actions

LES CONSEILS DU CHEF.FE

Les conseils suivants sont importants pour inscrire la démarche dans le coopératif. Ils ne sont pas tous issus des méta cartes.

Langage silencieux

Exprimer son opinion sans couper le flot de discussion.

Parole au centre

Favoriser la circulation de la parole

Charte du repas

Co-construire le cadre du repas en établissant les bonnes pratiques, les modes de communication pour le bon déroulé de la réunion, l'ordre du jour ou encore le temps disponible.

NOS CONSEILS POUR CHOISIR

Avant de commencer, pensez à repérer les allergies.

Par exemple, si une personne de votre table a des difficultés de mobilité, ne sélectionnez pas de plat "débat mouvant" ou adaptez l'outil.

Au restaurant Demopop, on millite contre le gaspillage.

Mieux vaut un bon plat que plusieurs recettes non abouties !

MENU PETIT PAS

J'anime une réunion avec un ordre du jour et je souhaite faire vivre à mon équipe des expériences irreversibles de coopération.

AMUSE - BOUCHE

Rappel de l'objectif de la réunion, les rôles, le temps de l'échange, la charte du repas

ENTRÉE

Respiration collective

Utiliser la respiration pour prendre conscience de son corps et s'aligner.

- Objectif : s'aligner
- Taille du groupe : de 6 à 30 personnes
- Temps disponible : 5 à 15 minutes

PLAT PRINCIPAL

Carte mentale

Représentation spatiale pour visualiser l'organisation de l'information de manière arborescente. Pour suivre de manière visuelle l'avancée de l'ordre du jour, les prises de décisions.

Nécessite une préparation en amont.

- Objectif : réfléchir ensemble
- Taille du groupe : de 6 à 30 personnes
- Temps disponible : 15 à 60 minutes

DESSERT

Diagramme avec les pieds

Visualiser des informations en utilisant l'espace afin d'évaluer l'intérêt du groupe pour les outils collaboratifs, leur compréhension et leur envie de poursuivre.

- Objectif : se rencontrer
- Taille du groupe : 12 à 100 personnes
- Temps disponible : 5 à 15 minutes

DIGESTIF

Conclusion de la réunion

Rappel de l'objectif initial et du résultat du débat. Retour sur l'expérience et rappel des prochaines étapes

MENU FESTIF

Vous êtes un groupe d'amis·e·s d'une dizaine de personnes parmi lesquelles certaines sont novices et d'autres plus expérimentées aux méthodes coopératives.

Vous souhaitez organiser une fête avec des animations sur un lieu (dans votre village, votre quartier, votre MJC, sur un terrain privé) à l'occasion d'un événement particulier (fête du quartier, fête de la soupe, solstice d'été).

L'objectif de la réunion est de décider collectivement quelles animations auront lieu pour cet événement. Vous disposez d'une demi-journée.

AMUSE - BOUCHE

Chifoumi collectif

S'énergiser en grand groupe

- Objectif : s'énergiser
- Taille du groupe : de 5 à 50 personnes
- Temps disponible : 5 à 15 minutes

ENTRÉE

Souvenir du futur

Imaginer un futur souhaitable et s'aligner à plusieurs

- Objectif : s'aligner
- Taille du groupe : de 5 à 12 personnes
- Temps disponible : 45 à 120 minutes

PLAT PRINCIPAL

Méthode des post-it, agrémentée de la Méthode du tri par affinité

Partager efficacement des idées et concepts abstraits en groupe et organiser collectivement les idées

- Objectif : réfléchir
- Taille du groupe : de 5 à 12 personnes
- Temps disponible : 30 à 120 minutes

DESSERT

Vote à points

Prioriser rapidement et efficacement des éléments

- Objectif : décider
- Taille du groupe : de 5 à 50 personnes
- Temps disponible : 5 à 15 minutes

ACCORD METS ET VINS

Parole au centre

Favoriser la circulation de la parole

Demande de silence

demander sur silence et de l'écoute sans parler

MENU LÉGER

Vous êtes le conseil d'administration d'une association de proximité, composé d'une dizaine de personnes. Peu d'entre vous a une expérience de l'animation collaborative, tout le monde se connaît bien pour travailler ensemble depuis plusieurs années déjà.

Aujourd'hui vous vous lancez, avec au programme, des décisions à prendre (mais pas trop décisives pour pouvoir tester sereinement le participatif !)

ENTRÉE

Météo intérieure

pour démarrer en douceur,
se mettre en phase en début de rencontre

- Objectif : se rencontrer
- Taille du groupe : de 7 à 12 personnes
- Temps disponible : 5 à 15 minutes

PLAT PRINCIPAL

Méthode des post-its

pour partager efficacement des idées et
concepts abstraits en groupe

- Objectif : réfléchir
- Taille du groupe : de 7 à 12 personnes
- Temps disponible : 30 à 60 minutes

Tri par affinité

pour agrémenter le premier plat et
organiser collectivement des idées

- Objectif : réfléchir
- Taille du groupe : de 5 à 12 personnes
- Temps disponible : 30 à 120 minutes

DESSERT

Vote à points

pour décider sans indigestion et
prioriser rapidement et
efficacement des éléments

- Objectif : décider
- Taille du groupe : de 5 à 50 personnes
- Temps disponible : 5 à 15 minutes

MENU POUR IMPULSER UN CHANGEMENT

Pour un groupe qui se connaît déjà, qui n'est pas habitué au collaboratif mais ouvert à sa pratique

Pour un groupe, idéalement, entre 6 et 12 personnes

Pour commencer à débattre d'un enjeu central de la structure dans le but d'amorcer un changement par la suite

Temps indicatif de la réunion : 1h30 à 2h

Exemple : un Conseil d'administration de 10 personnes d'une asso 100% bénévole, animées par leur cause

AMUSE - BOUCHE

Introduction de la réunion pour rappeler l'objectif, les rôles, le temps de l'échange, etc.

ENTRÉE

Chifoumi collectif

pour se dynamiser et se connecter en joie

- Objectif : s'énergiser
- Taille du groupe : de 10 à 50 personnes
- Temps de l'outil : 5 à 10 minutes

PLAT PRINCIPAL

Cercle de parole

pour discuter profondément d'un enjeu clé de la structure

- Objectif : discuter
- Taille du groupe : de 5 à 12 personnes
- Temps de l'outil : 45 à 120 minutes

EXEMPLES D'UTILISATION D'INGRÉDIENTS INDISPENSABLES

Sens

en amont du débat : rappeler le sens de la réflexion en cours et son enjeu : bien cadrer la question abordée

Récolte

collecter les avis sur une carte visuelle avec les réponses triées par catégories afin de faire apparaître les 3 défis majeurs à traiter par la suite

DIGESTIF

Conclusion de la réunion

Rappel de l'objectif initial et du résultat du débat. Retour sur l'expérience et rappel des prochaines étapes

MENU HEBDO

Repas hebdomadaire, la réunion d'équipe ! J'anime cette réunion où chacun.e présente ses projets en cours et où nous souhaitons réfléchir ensemble et prendre des décisions consenties.

AMUSE - BOUCHE

Rappel de l'objectif de la réunion, les rôles, le temps de l'échange, la Charte du repas (ingrédients indispensables)

ENTRÉE

Présentations éclaircs

Faire découvrir plusieurs projets en un temps ultra-court

- Objectif : présenter
- Taille du groupe: 12-50
- Temps disponible: 30-45'

PLAT PRINCIPAL

Réunion en marchant

Dynamiser les discussions et réflexions

- Objectif : s'énergiser
- Taille du groupe: 2-10
- Temps disponible: 10-25'

Et / Ou

Méthode des 6 chapeaux

Utiliser plusieurs styles de réflexion pour améliorer une idée ou un projet

- Objectif : réfléchir
- Taille du groupe: 7-12
- Temps disponible: 45-90'

Et / Ou

Décision par consentement

Prendre des décisions de manière participative et efficace

- Objectif : décider
- Taille du groupe: 5-12
- Temps disponible: 30-120'

DESSERT

Vote à 5 doigts

Evaluer l'avis d'un groupe en 10 secondes

- Objectif : évaluer
- Taille du groupe: 10-100
- Temps disponible: 10-60"

Et / Ou

Météo intérieure

Se mettre en phase en début ou en fin de rencontre

- Objectif : se rencontrer
- Taille du groupe: 7-12
- Temps disponible: 5-15'

Conclusion de la réunion

Rappel de l'objectif initial et du résultat du débat. Retour sur l'expérience et rappel des prochaines étapes

MENU CRÉATION

A ton tour de cadrer le niveau et le type de méthodes collaboratives de ton menu, mesurer en fonction de :

- l'objectif de la réunion et son enjeu
- les participants (le nombre, leurs habitudes collaboratives)
- le temps dont vous disposez
- le type de structure et son niveau de formalité
- et tout ce qui te semblera important

AMUSE - BOUCHE

L'indispensable introduction que ta réunion soit collaborative ou pas !

ENTRÉE

Pour faire connaissance, se retrouver, se dynamiser... à toi de déterminer ce qui semble judicieux

PLAT PRINCIPAL

Pour aller dans la profondeur de l'objectif du jour ...

DESSERT

Pour aller plus loin en fonction du temps, de l'appétit qu'il reste !

DIGESTIF

L'indispensable conclusion que ta réunion soit collaborative ou pas !

INGRÉDIENTS INDISPENSABLES

A ajouter sur chacun des mets

Pour chaque tu peux cadrer :

- Objectif :
- Taille du sous groupe pour l'outil :
- Temps disponible :

Ajoute tout ce qui te semble pertinent.

Pour rappel, tout le contenu de la réunion n'a pas forcément à être collaborative et tu peux commencer avec un outil plus facile ou commencer par ajouter un ingrédient principal. Bonne préparation !