Les jeux de la journée

Les règles des cinq jeux et des stations
Version stagiaire

Règles et buts **Dans l'appli Cap Présent**
Vidéos d'une minute

La journée stoïcienne · ARTIS / FGTE-CFDT · Version 2026

Les jeux

Jeu	Format	Durée	Ce qu'il fait travailler
1 · La journée d'un·e militant·e	Toute la salle, vote en direct	15 mn	Agir sur ce qui dépend de soi
2 · Le partage	À deux, sur le téléphone	15 mn	Repérer la colère, tenir son intention
3 · Fait ou jugement ?	Quiz en direct ou en solo	10 mn	Suspendre l'impression
4 · L'essaim	Les 4 lignes, vote sur le téléphone	30 mn	Confiance et coopération
5 · La citadelle	À deux : coach et explorateur·rice	25 mn	Relire sa journée, s'engager
6 · Les stations-quiz	Toute la journée	3 mn par station	Ancrer les idées, faire gagner sa ligne

> **Comment jouer :** ouvrez **stoic.marc-renault.com/app** (QR code), inscrivez-vous et rejoignez votre ligne. Quand l'animateur·rice lance un jeu, votre téléphone affiche votre rôle. Chaque règle existe aussi en vidéo : **stoic.marc-renault.com/videos**.

1 · La journée d'un·e militant·e

Cinq moments d'une journée : 7 h, 10 h, 14 h, 17 h, 22 h. À chaque fois, trois réponses possibles. Choisissez celle que vous feriez **vraiment**. La réponse qui agit sur ce qui dépend de vous, au bon moment, rapporte 10 points à votre ligne.

2 · Le partage

1. À chaque manche, le ou la **proposant·e** dispose de 100 points et choisit combien il garde et combien il propose.
2. Le ou la **répondant·e** accepte (chacun garde sa part) ou refuse (personne ne marque).
3. Une seule offre par manche, sans discussion. Les rôles s'inversent à chaque manche.
4. Manches 4 et 5 : le répondant gagne **25 points s'il refuse**.

Le but : repartir avec le plus de points possible. Observez ce que vous ressentez en lisant chaque offre.

3 · Fait ou jugement ?

Une phrase entendue au travail s'affiche. Est-ce un fait, un jugement ou une interprétation ? Répondez vite : les plus rapides gagnent un bonus.

	Définition
Fait	Ce qu'une caméra aurait filmé
Jugement	Une valeur que j'ajoute
Interprétation	Une intention que je prête

4 · L'essaim

À chaque manche, chacun vote en secret : **Bleu** (jouer pour l'essaim) ou **Rouge** (jouer pour ma ligne). C'est la majorité de votre ligne qui compte (égalité = Rouge).

Nombre de lignes Rouges	Chaque Bleu	Chaque Rouge
0	+3	—
1	−2	+6
2	−4	+4
3	−6	+2
4	—	−3

- 8 manches. La manche 5 compte double, la manche 8 triple.
- Avant les manches 5 et 8, les porte-parole peuvent se concerter 2 minutes.

La consigne : obtenir le score le plus élevé possible.

5 · La citadelle

Relisez un moment de la journée, ou une situation récente, en montant six niveaux avec un·e coach : environnement, comportements, capacités, croyances et valeurs, identité, au-delà de soi. À chaque niveau, répondez à voix haute, puis positionnez-vous : **ressource**, **tension** ou **manque**. Au sommet, redescendez et écrivez l'exercice que vous pratiquerez pendant 21 jours. Puis on inverse les rôles. Il n'y a pas de gagnant.

6 • Les stations-quiz

Six stations, une par séquence. L'animateur·rice ouvre la station sur votre téléphone. Trois questions, 10 points par bonne réponse au premier essai. Chaque station validée fait monter votre ligne.