



Dominique Bénard

Compétences pour la vie



Approches coopératives

Table des matières

Avant-propos	3
I. Communication interpersonnelle	6
1. L'objet mystérieux	7
2. La phrase dingue	9
3. Conversations d'ombres	12
4. Parler avec son corps	15
5. Architectes et charpentiers	19
6. Savoir se présenter et s'exprimer en public	27
II. Coopération et travail d'équipe	34
7. La bande dessinée folle	35
8. La grande chute de l'oeuf	38
9. Notre code de conduite	43
III. Compétences de plaider	48
10. Citoyens	49
IV. Négociation et compétences de refus	55
11. Savoir s'affirmer	56
12. Savoir refuser	61
V. Résolution de problème et prise de décision	67
13. Résoudre un problème ou un conflit	68
14. La roue de prise de décision	73
VI. Pensée critique et créativité	78
15. Libérons notre créativité	79
16. La boîte	87
17. Une histoire curieuse d'animaux	92
18. Penser autrement	95
VII. Conscience de soi et buts personnels	99
19. Les cubes	100
20. Un pas après l'autre	103
21. Autodiagnostic et objectifs personnels	105
VIII. Gérer les émotions	111
22. Le banc des émotions	112
23. Hors de contrôle	115
24. Le message des émotions	118

Avant-propos

Les "Compétences pour la vie" (ou aptitudes à la vie quotidienne) sont les aptitudes psychosociales nécessaires pour adopter un comportement adapté et positif permettant aux individus de répondre de manière efficace aux exigences et aux défis de la vie quotidienne.

On les classe souvent en trois grandes catégories :

1. **Aptitudes à la communication et compétences interpersonnelles** : écoute active, empathie ; aptitudes à la négociation et au refus ; aptitude à la coopération et au travail en équipe, etc.
2. **Aptitudes à la réflexion critique et à la prise de décision** : capacité d'analyse des attitudes, valeurs et normes sociales ; résolution de problème, etc.
3. **Capacités d'adaptation et de gestion de soi** : conscience de

soi ; gestion des émotions et du stress, etc.

Les compétences pour la vie ne sont pas systématiquement enseignées à l'école, pourtant elles sont indispensables pour vivre une vie de relations riche et heureuse

On ne les apprend pas par des leçons mais à travers l'expérience, dans des activités et des jeux.

"... Les défis que les enfants et les jeunes affrontent régulièrement sont nombreux, et exigent plus que l'apprentissage de l'alphabétisation et l'apprentissage du calcul. C'est pourquoi les 164 nations engagées dans le programme Education pour Tous ont inclus les "Compétences pour la vie" comme un besoin éducatif de base pour tous les jeunes. Dans le monde entier, l'Education Fondée sur les Compétences pour la Vie (EFCV) est adoptée comme un moyen de responsabiliser les jeunes affrontés

à des situations difficiles.
L'éducation fondée sur les compétences pour la vie renvoie à un processus interactif d'enseignement et de formation qui permet aux apprenants d'acquérir des connaissances et de développer des attitudes et des compétences de nature à renforcer l'adoption de comportements sains."

(Source: UNICEF)

Les compétences pour la vie s'apprennent par l'action, en vivant une expérience de groupe, un projet collectif. Les différentes catégories de compétences pour la vie ne sont pas strictement distinctes les unes des autres, elles sont généralement utilisées en pratique de manière simultanée. Finalement, c'est l'interaction entre les différentes compétences qui produit un comportement efficace.

Dans les pages suivantes vous trouverez 24 exercices couvrant les trois grandes catégories de compétences pour la vie représentées sur la carte conceptuelle à la page suivante.

Les consignes pour réaliser ces exercices sont très simples.

L'animateur ne doit pas chercher à faire un cours, il doit plutôt proposer aux enfants ou aux jeunes de coopérer ensemble pour vivre pleinement une expérience, puis dialoguer avec eux pour les aider à en tirer les leçons.

Les exercices durent de 30 à 90 minutes. Ils peuvent s'adresser à des enfants de 8 à 12 ans ou à des adolescents de 12 à 18 ans. Ils sont très ludiques et entraînent généralement l'intérêt des participants.

Faire un exercice sur la communication ou le travail en équipe ne suffit pas pour que les jeunes acquièrent les compétences correspondantes mais cela peut leur permettre de cerner quelques éléments de réussite qu'ils pourront ensuite consolider et approfondir dans la vie courante.

Vous pouvez utiliser régulièrement, à chaque séance avec votre groupe d'enfants ou de jeunes, un exercice de découverte des compétences pour la vie en les incitant à appliquer dans la vie de tous les jours et dans le travail du groupe les découvertes qu'ils auront faites.

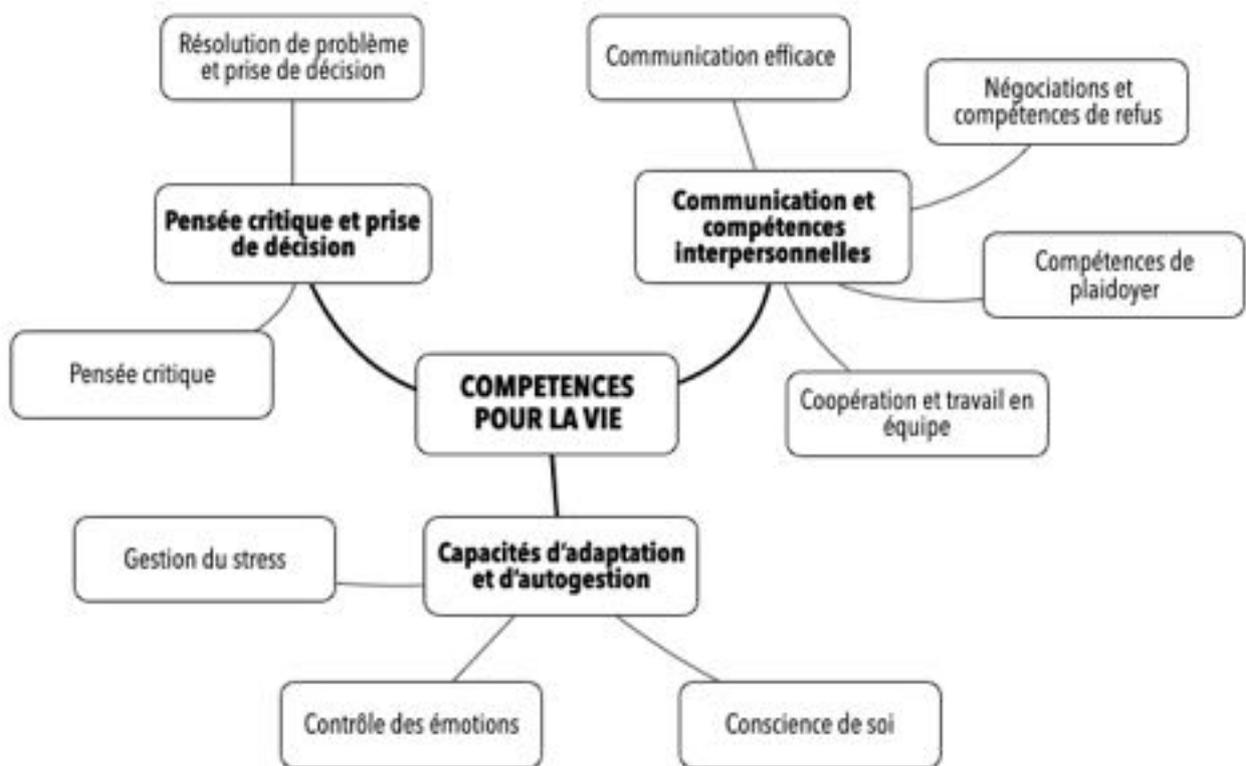


Figure 1. classement des compétences pour la vie

I. Communication interpersonnelle



La capacité de communiquer efficacement est la plus importante de toutes les compétences pour la vie. La communication c'est l'acte de transférer une information d'un endroit à un autre, en utilisant la parole, l'écriture, des images ou le langage corporel (gestes et mimiques, ton de la voix).

1. L'objet mystérieux

Le fait d'entendre quelqu'un dire quelque chose et le fait d'écouter réellement ce qui est dit sont deux choses complètement différentes.



Objectif

Faire preuve de bonnes compétence d'écoute et montrer sa capacité de mémoriser ce qu'on a entendu.

Groupe cible

Enfants de 8 à 12 ans

Nombre

4 à 20 participants

Durée

30 à 45 minutes

Ressources

Aucune

Introduction

Expliquer les objectifs de la session et ajoutez : *"Le fait d'entendre quelqu'un dire quelque chose et le fait d'écouter réellement ce qui est dit sont deux choses complètement différentes. On a parfois du mal à faire attention à ce qui est dit. On entend la voix mais on n'est pas capable de retenir les mots, et lorsqu'on est en classe, cela peut poser des difficultés. Ce jeu permet de s'entraîner à acquérir des bonnes compétences d'écoute et de mémorisation de ce qui est dit."*

Activité

- Demandez à deux membres du groupe de choisir secrètement un objet dans la salle, puis de tenir une conversation sur l'objet sans le nommer. Le reste du groupe doit écouter et essayer d'identifier l'objet mystérieux.
- Quand le groupe a identifié l'objet, demandez à deux autres membres de choisir un nouvel objet et de commencer une nouvelle conversation à son propos.

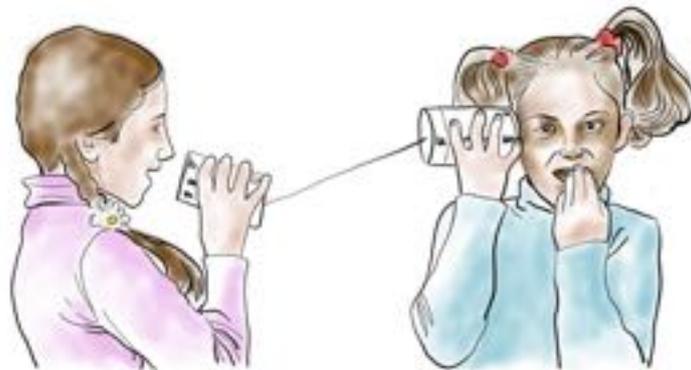
Discussion

Lancez une discussion en posant les questions suivantes :

- Que faut-il faire pour trouver quel est l'objet sur lequel porte la conversation ?
- Est-ce que le fait d'être attentif aux gestes et au langage du corps peut aider ?
- Quand est-il important d'écouter les autres ?
- Pourquoi doit-on écouter les autres avec attention lorsqu'ils parlent ?

2. La phrase dingue

Parfois les détails ne sont pas essentiels mais d'autres fois ils constituent la partie la plus importante de l'information donnée.



Objectif

Développer ses capacités d'écoute active

Groupe cible

Enfants et adolescents de 8 à 18 ans

Participants

2 à 20 participants

Durée

30 à 60 minutes

Ressources

- Papier, crayons
- 2 chaises

Introduction

Expliquez les objectifs de la session et ajoutez : *“Écouter tous les détails peut être très important quand nous tentons de résoudre un problème ou de suivre des instructions compliquées. Parfois les détails ne sont pas essentiels mais d’autres fois ils constituent la partie la plus importante de l’information donnée. Être capable d’écouter attentivement tous les mots qu’une personne prononce n’est pas une tâche facile. Souvent, nous devons “écouter” avec nos yeux et observer le langage corporel, les expressions du visage et les mouvements des yeux de manière à capter toute l’information dont nous avons besoin. Plus nous sommes attentifs aux détails et mieux nous entendons et nous comprenons ce qui est dit”.*

Activité

- Avant le jeu, inventez une douzaine de phrases qui sont complètes et correctes mais qui paraissent “dingues”.
- Écrivez chaque phrase sur une petite feuille de papier. Exemples de phrases dingues : *“La vache bleue vole au dessus du train” ; “Le jour de Noël, les bandes de caoutchouc sont collées au plafond” ; “Le petit monsieur avec un pardessus marron avalait sa soupe en pleine rue” ; “Le policier au nez rouge a sauté dans la piscine”.*
- Placez deux chaises face à face devant les participants.
- Invitez deux volontaires à prendre place sur les chaises. Donnez à chacun d’eux une feuille de papier avec une phrase dingue.
- Les deux volontaires doivent s’engager dans une conversation de 3 minutes sur un sujet donné, par exemple *“la pêche à la ligne”, “le sport”, “le cinéma”, “les vacances”,* etc. et placer la phrase dingue qu’ils ont reçue dans la conversation.
- Lorsque la conversation est terminée demandez aux spectateurs d’identifier les phrases dingues.

- Désigner les gagnants pour s'engager dans une nouvelle conversation avec deux autres phrases dingues et recommencer l'exercice plusieurs fois.

Discussion

Lancez une discussion avec les questions suivantes :

- Que fallait-il faire pour détecter la phrase dingue ?
- Quand utilisez-vous vos meilleurs compétences d'écoute ?
- Quand est-il important pour vous de montrer de bonnes compétences d'écoute ?

3. Conversations d'ombres

Dans la communication interpersonnelle, nous communiquons par la parole (expression verbale) mais aussi avec tout notre corps (expression non verbale). Etre attentif à l'expression non verbale permet de comprendre mieux ce que notre interlocuteur veut dire et les problèmes qu'il peut avoir pour communiquer.



Objectif

Devenir plus conscient des relations entre l'expression verbale et le langage corporel.

Groupe cible

Enfants et adolescents de 8 à 18 ans

Nombre

6 à 30 participants

Durée

60 minutes

Ressources

- Projecteur
- Grandes feuilles de papier blanc
- Marqueurs

Introduction

- Expliquez les objectifs de la session puis demandez aux participants s'ils ont déjà vu leur ombre sur un mur ou sur un trottoir lorsqu'ils discutent avec des amis.
- Expliquez que vous allez leur proposer un exercice où ils devront être attentifs à leur ombre lorsqu'ils sont engagés dans une conversation avec les autres.

Activité

- Allumez le projecteur pour éclairer les feuilles de papier blanc sur le mur.
- Demandez deux volontaires et invitez-les à tenir une conversation courte mais animée sur un sujet donné devant les feuilles de papier. Par exemple : *"Dis-donc pourquoi tu ne m'as pas appelé hier soir ? J'attendais ton appel !" - "Excuse-moi, j'ai complètement oublié ! Je suis désolé..."*
- Encouragez les participants à exprimer une variété de sentiments comme la joie, la tristesse, la surprise, la colère, etc. non seulement par leurs paroles mais aussi par leurs gestes.

- Stoppez brusquement les acteurs et demandez-leur de s'immobiliser dans la posture qu'ils ont prise pendant leur discussion.
- Demandez à d'autres volontaires de tracer leur silhouette sur les feuilles de papier avec un marqueur, dans la position où ils sont et d'ajouter des "bulles" pour noter la conversation qui vient d'avoir lieu.
- Placez d'autres feuilles de papier sur le mur, recommencer l'exercice avec deux autres joueurs et une conversation différentes et tracez à nouveau leur silhouette avec des bulles pour enregistrer leur conversation.
- Les feuilles de papier avec les conversations d'ombres sont affichées sur les murs de la pièce.

Discussion

- Demandez aux participants de décrire le langage corporel utilisé pendant les différentes conversations, puis posez la question suivante : *"Est-ce que ce langage corporel représente bien la conversation qui a eu lieu ou non et pourquoi ?"*
- Demandez aux participants comment le langage corporel peut-être interprété et comment cette connaissance peut être utile pour identifier et comprendre mieux les sentiments des autres au cours d'une interaction.

4. Parler avec son corps

La communication non-verbale, celle où l'on s'engage avec son corps et ses gestes est fréquemment liée aux émotions qui nous animent.



Objectif

- Identifier différentes émotions en observant le langage corporel (communication non verbale)
- Etre plus conscient de ses propres sentiments et de ceux des autres à travers la compréhension des expressions non verbales.

Groupe cible

Adolescents de 12 à 18 ans

Nombre

4 à 20 participants

Durée

60 minutes

Ressources

- Feuilles de papier et crayons
- Tableau de conférence et marqueurs

Introduction

Expliquez les objectifs de la session puis ajoutez : *“La communication non-verbale, celle où l’on s’engage avec son corps et ses gestes est fréquemment liée aux émotions qui nous animent. Dans cet exercice le but est d’exprimer et de communiquer un sentiment par le langage non-verbal. C’est une façon d’apprendre à reconnaître les émotions ressenties par nos interlocuteurs et par nous-mêmes au cours d’une conversation afin d’être capables de se comprendre et de bien communiquer.”*

Activité

- Dites aux participants : *“Avez-vous remarqué que dans la langue française on trouve des expressions qui désignent une façon de ressentir un sentiment ou une émotion à travers son corps, par exemple ‘triste à pleurer’ ? Pouvons-nous essayer ensemble de trouver d’autres expressions de ce type ? Donnez vos idées et je les inscrirai au tableau.”*
- Notez au tableau les expressions trouvées par le groupe et que vous acceptez. Par exemple : trembler de peur, être rouge de colère, être enragé, bouillir d’indignation, être gonflé d’espoir, etc.
- Quand vous estimez que les participants ont trouvé suffisamment d’expression (au moins 7 ou 8), recopiez les expressions sur des feuilles de papier et demander aux participants de former des équipes de 4 à 6 membres.

- Donnez à chaque équipe une feuille de papier avec une expression en leur disant qu'ils ne doivent pas la montrer aux autres groupes.
- Expliquez que chaque équipe va maintenant préparer une petite saynète pour représenter l'expression qu'elle a reçue, par exemple représenter une saynète où l'un des personnages vit une situation qui le fait "trembler de peur".
- Chaque équipe a 5 minutes pour préparer sa saynète, ensuite elle devra la jouer devant le groupe pour voir si quel- qu'un est capable de retrouver l'expression qui exprime l'émotion représentée.
- Au bout de cinq minutes, chaque équipe, à son tour, joue sa saynète. Le premier qui trouve l'expression exprimant l'émotion représentée reçoit un point.

Discussion

- Lancer une discussion en posant les questions suivantes :
 - Est-ce que l'émotion a été bien représentée par les acteurs ?
 - Comment aurait-on pu exprimer d'une autre façon cette émotion sans parler ?
 - Est-ce que quelqu'un dans le groupe a déjà expérimenté cette émotion ? Quand et pourquoi ? (ne pas insister si personne ne veut répondre)
 - Pourquoi est-il important d'être conscient de son langage corporel et de celui des autres pendant une conversation ? (Si quelqu'un éprouve de la tristesse ou de la colère, notre comportement vis-à-vis de lui doit tenir compte de son émotion ; bien s'adapter aux sentiments des autres aide à avoir une bonne communication.)

- Avez-vous rencontré des cas où quelqu'un vous a dit oralement quelque chose pendant que son langage corporel exprimait le contraire ?
- Pouvez-vous donner des exemples de cas où des gens ont mal interprété les sentiments des autres. Quelle a été la conséquence ?
- Conclure en expliquant les points suivants :
 - Pour une bonne communication, il faut que le langage oral et le langage corporel disent la même chose.
 - Une bonne communication est nécessaire pour faciliter la compréhension entre les gens, pour éviter les disputes et régler les conflits, pour renforcer l'amitié et la cohésion du groupe.

5. Architectes et charpentiers

Toute bonne communication exige l'établissement d'une boucle de rétroaction



Objectif

Cet exercice a pour but de montrer que le manque de rétroaction positive dans la communication peut causer bien des problèmes et être la source de frustration.

Groupe cible

Adolescents de 12 à 18 ans

Nombre

4 à 25 participants

Durée

30 minutes

Ressources

- Jeux de dominos et diagrammes de dominos 1 et 2
- Fiche de documentation "Principes de communication"

Introduction

Expliquez les objectifs de la session puis ajoutez : «Communiquer de manière efficace nous permet de :

- Mieux recevoir et échanger des informations
- Définir et comprendre les buts à atteindre
- Nouer des relations harmonieuses
- Promouvoir la confiance en soi

Mais il faut éviter les confusions et les erreurs dans la transmission du message, c'est pourquoi toute bonne communication exige l'établissement d'une boucle de rétroaction :

- La personne A envoie un message vers la personne B ;
- La personne B reçoit ce message plus ou moins clairement car des bruits peuvent venir perturber l'écoute ou bien la personne a d'autres préoccupations et écoute mal, ou bien encore, elle ne comprend pas bien le vocabulaire employé par la personne A, ou bien encore la personne A ne s'explique pas clairement parce qu'elle est émue ou en colère.

- La boucle de rétroaction positive joue un rôle capital dans la communication (voir le schéma ci-dessous).
- Alors, pour vérifier si elle a bien compris, la personne B répond à la personne A, elle lui envoie une "rétroaction" qui peut être soit positive - elle exprime ce qu'elle a compris et demande des clarifications sur ce qu'elle n'a pas compris (cela renforce la communication et pousse à plus d'échanges) - soit négative : elle réagit de manière émotionnelle, par de l'énerverment ou de la colère, ce qui risque d'entraîner une réaction également émotive de la personne A et limiter la communication.

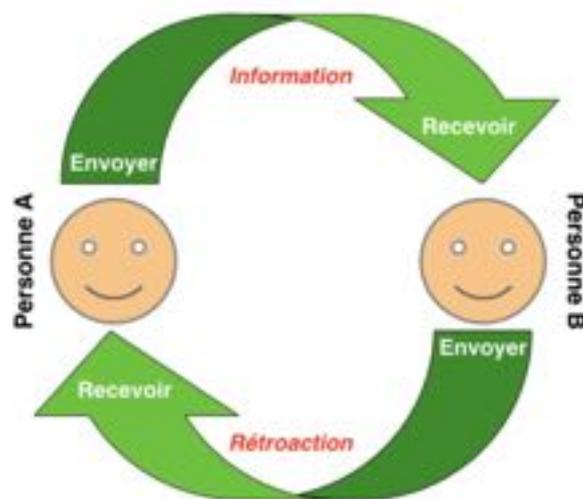


Figure 2. Rétroaction

Activité

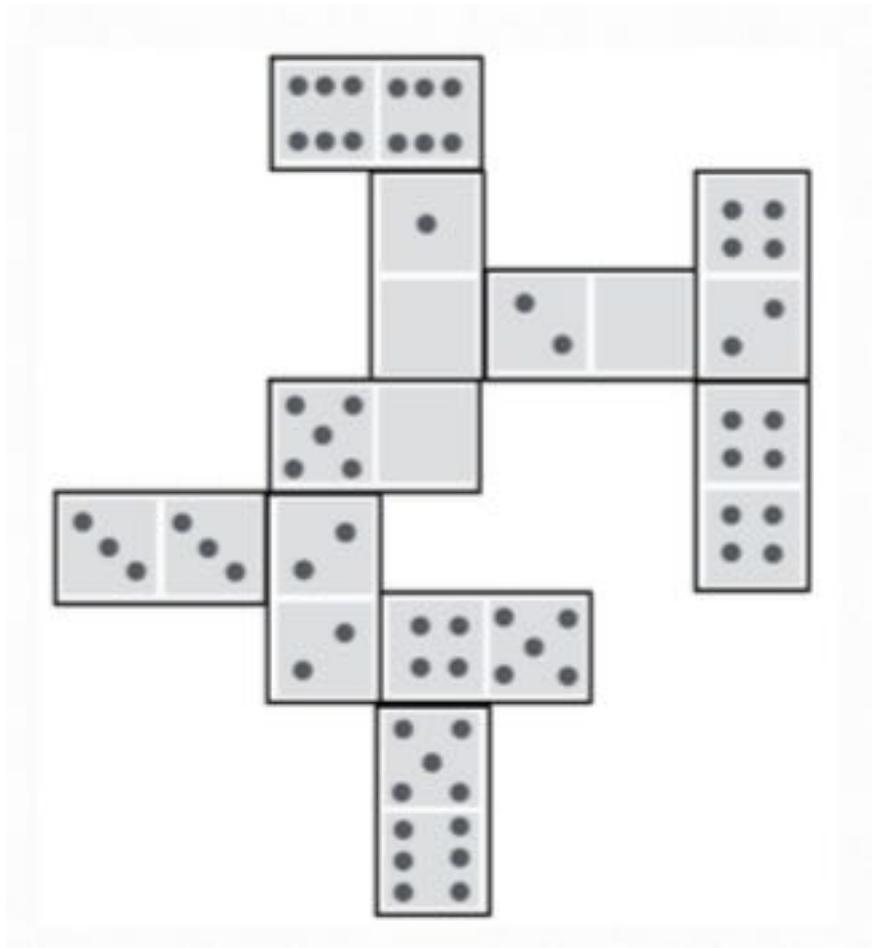
- Divisez les participants en groupes de 4 à 5 personnes. Chaque groupe doit s'organiser en deux paires de participants. Si le nombre total des participants est impair, on peut accepter des "paires" de 3 personnes.
- Expliquez que, dans chaque groupe, une paire aura le rôle de "décrire", ce seront les "architectes", tandis que l'autre paire aura le rôle de "produire", ce seront les charpentiers.

- Demandez aux participants, dans chaque groupe de choisir leur rôle : architecte ou charpentier.
- Distribuez les enveloppes contenant les diagrammes des dominos aux architectes et les dominos aux charpentiers et expliquez que les charpentiers devront reproduire avec les dominos un diagramme présenté par les architectes.
- L'exercice se fera en deux parties :
 - Les charpentiers ne peuvent pas voir le diagramme. Ils doivent le reproduire à partir des directives que les architectes leur donnent verbalement. Les charpentiers n'ont pas le droit de poser des questions ni d'offrir de la rétroaction. Ils ont 5 minutes pour accomplir cette tâche. Quand les 5 minutes se sont écoulées, on compare le diagramme avec le résultat obtenu par les charpentiers.
 - On répète le même exercice, mais cette fois, les équipes changent de rôles et de diagrammes. La différence de cette deuxième tentative est que les charpentiers peuvent maintenant poser des questions, clarifier des points qui ne sont pas clairs et offrir de la rétroaction. Après 5 minutes, on s'arrête et on observe le travail réalisé.

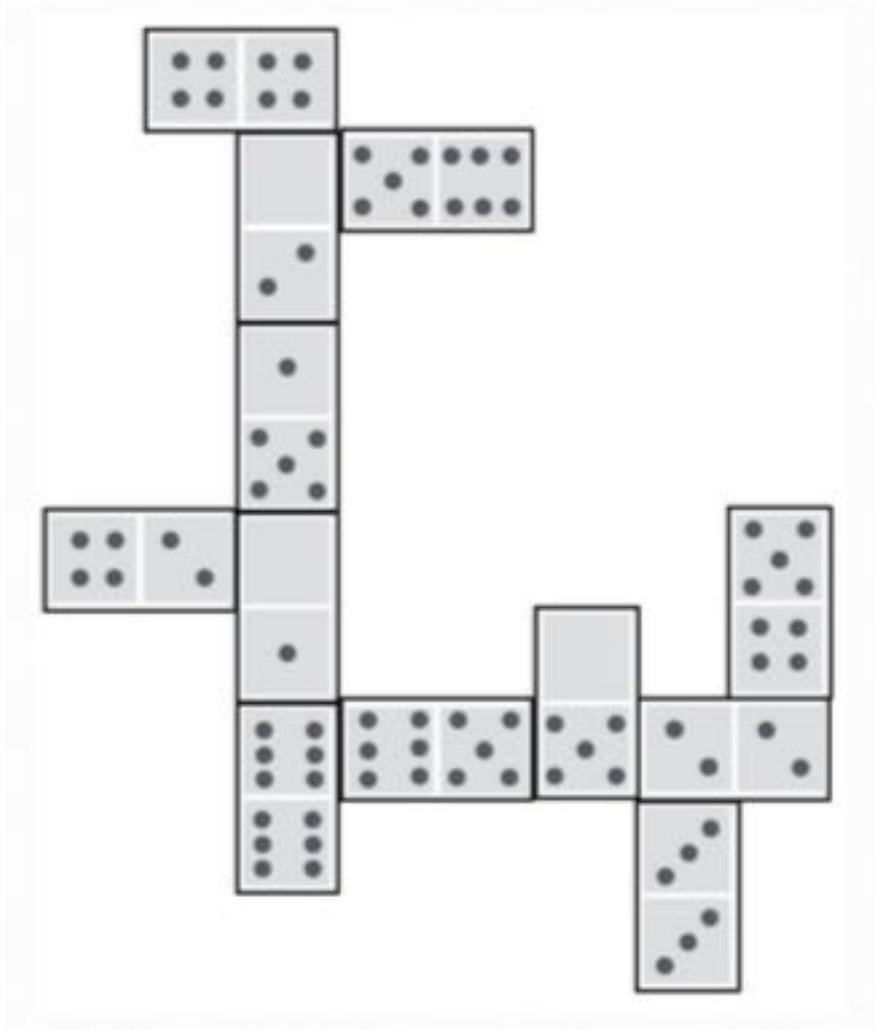
Discussion

- Lancez la discussion avec les questions suivantes :
 - Est-ce que les résultats étaient meilleurs la deuxième fois ?
 - Pourquoi ?
 - Comment pouvez-vous appliquer ceci à des situations de la vie quotidienne
- En conclusion, expliquez le schéma de la boucle de rétroaction et son importance cruciale pour la communication.
- Distribuez et expliquez la fiche de documentation - Principes de communication

Fiche de travail - Diagramme de dominos 1



Fiche de travail - Diagramme de dominos 2



Fiche de documentation - Principes de communication

Ce qui aide la communication

- Parler à la première personne (je, moi).
- S'il y a un problème, admettre qu'il vient sans doute des deux côtés (de moi comme de l'autre).
- Penser positivement (prendre les choses du bon côté au lieu d'exagérer les difficultés).
- Chercher à comprendre le point de vue des autres.
- S'efforcer de créer une situation acceptable pour tous.
- Accepter de faire des compromis.
- Être authentique, honnête et ouvert.

Ce qui nuit à la communication

- Avoir une attitude défensive.
- Trop parler et ne pas écouter ou écouter mal.
- Jeter le blâme sur les autres.
- Juger l'autre.
- Faire des suppositions au lieu de prendre en considération les faits.
- Manquer de respect envers l'autre.
- Talking too much and not listening or listening poorly.

Quelques trucs pour bien communiquer

- Organisez vos pensées et vos idées avant de parler.
- N'interrompez pas les autres lorsqu'ils parlent.
- Écoutez attentivement - prenez des notes, s'il le faut, afin de vous aider à vous souvenir de tout. Posez des questions pour obtenir des précisions.
- Reformulez ce que l'autre a dit pour solliciter une réaction et vérifier que vous avez bien compris.
- Restez ouvert d'esprit par rapport aux idées des autres.

6. Savoir se présenter et s'exprimer en public

Savoir se présenter et s'exprimer en public est un élément important de la vie sociale, professionnelle et civique. Pourtant on ne l'apprend toujours à l'école



Objectif

Développer sa capacité de se présenter et de s'exprimer en public.

Groupe cible

Adolescents de 12 à 18 ans

Nombre

4 à 25 participants

Durée

60 minutes

Ressources

- Fiches de travail "Sujets d'exposé" et "Observation".
- Fiches de documentation - Préparer et faire un exposé ; maîtriser ses gestes.
- Tableau de conférence et marqueurs.

Introduction

- Présentez les objectifs de la session puis expliquer que dans la vie il est essentiel de savoir se présenter et s'exprimer afin de pouvoir se faire comprendre et reconnaître par les autres.
- Inviter les participants à former une ou plusieurs équipes de 4 à 6 membres.

Activité

- Demandez un volontaire dans chaque équipe pour un exercice de communication.
- Donnez un cas de communication à chaque équipe.
- Expliquez aux volontaires (les communicants) de chaque équipe qu'ils vont devoir préparer et jouer le cas de communication avec l'aide de leur équipe.
- Donnez 10 minutes à chaque équipe pour aider son communicant à bien préparer le cas.

- Au bout de 10 minutes, demandez aux communicants de sortir de la pièce.
- Distribuez à tous les participants la fiche d'observation et bien expliquer comment l'utiliser.
- Expliquez que pendant la présentation de son "communicant", chaque équipe devra bien l'observer puis, avec l'aide du secrétaire noter des commentaires sur la fiche d'observation.
- Faites entrer les "communicants".
- Demandez aux "communicants" de faire leur présentation à tour de rôle, chacun d'eux dispose de 5 minutes.
- Demandez à chaque équipe de faire part de ses observations. Si elles sont trop négatives, insistez sur les aspects positifs des différentes présentations
- Notez les observations au tableau de conférence.

Discussion

- Lancer une discussion à partir de questions suivantes :
 - Quelle a été votre difficulté principale dans la préparation et la présentation de l'exposé ?
 - Comment surmonter ces difficultés ?
- Résumez les conditions de réussite dans la préparation et la présentation d'un exposé en vous aidant des fiches "Préparer et faire un exposé" et "Maîtriser votre posture et vos gestes".

Fiche de travail - Sujets d'exposé

(1) Avec des amis, vous avez créé une équipe de football. Vous avez pris rendez-vous avec le maire de votre commune pour qu'il mette un emplacement à votre disposition, dans votre quartier, pour aménager un petit terrain de foot. Au cours de l'entrevue, vous devez mettre en valeur vos motivations, vos compétences et montrer l'intérêt du projet pour les jeunes afin de le persuader de vous aider.

(2) Avec vos copains, vous avez préparé un projet pour sensibiliser la population sur les problèmes d'environnement et l'importance de ne pas abandonner des déchets partout. Vous avez programmé une grande opération de nettoyage et de ramassage des déchets dans votre quartier. Vous allez voir le Directeur de la Direction Départementale de l'Environnement pour lui demander son concours. Vous devez le persuader de l'importance de votre projet et de la nécessité de mettre des brouettes et des pelles à votre disposition.

(3) Avec des élèves de votre classe vous avez décidé de monter une pièce de théâtre et la représenter à l'occasion de la fête des écoles. Vous avez pris rendez-vous avec le directeur de l'école pour le persuader de vous apporter une aide technique et financière. Vous avez besoin d'une salle pour répéter et vous voulez aussi louer des costumes et construire des accessoires. Vous devez persuader le directeur de la motivation et du sérieux de votre équipe, des compétences que vous avez réunies et de l'intérêt de ce projet pour les jeunes et pour l'école.

Fiche d'observation

A observer	Notes
<p>Posture et langage non-verbal</p> <p>Comment se tient-il/elle ?</p> <p>Que fait-il/elle de ses mains ?</p> <p>Où porte son regard ?</p> <p>Sourit-il/elle ?</p> <p>A-t-il/elle des mimiques particulières ?</p> <p>Est-il/elle tendu(e) ou détendu(e) ?</p>	
<p>Langage verbal</p> <p>Sa voix est-elle suffisamment forte et compréhensible ?</p> <p>Emploie-t-il/elle un langage clair, facile à comprendre ?</p> <p>Emploie-t-il/elle un langage poli qui attire la sympathie ou bien un langage brutal et grossier ?</p> <p>Son exposé est-il facile à suivre ? Ou bien est-ce qu'on "perd le fil" ?</p> <p>Est-ce que son ton est percutant, dynamique ou bien est-ce qu'on a tendance à s'endormir en l'écoutant ?</p> <p>Est-il/elle persuasif/ve ?</p>	

Comment préparer et faire un exposé

1. Avant	<ul style="list-style-type: none">• Faire un plan (les 3 idées essentielles)• Rédiger la phrase d'introduction (attirer l'attention)• Rédiger la dernière phrase (elle reste en mémoire chez l'auditeur)
2. 10 minutes avant	<ul style="list-style-type: none">• Se détendre : respirer à fond et se décontracter• Relire ses notes• Etre bien dans sa peau et «voir» la réussite (visualiser une expérience où on a gagné et retrouver la sensation agréable de la réussite : confiance, humour, compétence, bien-être)
3. Pendant	<ul style="list-style-type: none">• Se sentir bien : Trouver et garder sa posture de détente, droite et bien équilibrée ; utiliser des gestes d'ouverture (mains et bras ouverts)• Rester naturel : un brin d'humour, un sourire mettent à l'aise et créent un climat de confiance• Regarder : garder un regard circulaire (regarder chacun et tous dans le public)• Garder un visage souriant• Garder ses notes à la main pour y jeter un coup d'oeil en cas de besoin• Parler : lentement et distinctement. Maintenir une voix audible, modulée et stimulante (le public doit vous sentir enthousiaste)

Maîtriser sa posture et ses gestes

A. Assis ou debout	<p>Le plus important est de trouver sa posture de confort, être à son aise. Cependant :</p> <ul style="list-style-type: none">• La posture assise signifie que vous prenez le temps d'écouter• La posture debout signifie que vous souhaitez que l'on vous écoute
B. Les gestes parasites	<p>Ce sont des gestes incontrôlés, répétitifs, manifestation de la tension intérieure, du trac. Ces gestes sont un obstacle à la communication car ils n'apportent rien de plus à la compréhension du message et freinent l'attention du public.</p>
C. Contenance	<p>C'est trouver la posture qui permet le mieux d'être à son aise.</p>
D. Illustration, démonstration	<ul style="list-style-type: none">• La description d'une action, d'un savoir-faire, le mime• L'annonce de l'ouverture d'un débat ou l'invitation à poser des questions, bras ouverts et paumes vers le haut• L'appel au calme ou le conseil de se taire et d'écouter, bras ouverts, paumes vers le bas

II. Coopération et travail d'équipe



Coopérer avec d'autres dans un groupe, se mettre d'accord sur des règles communes, se distribuer des rôles, se donner des objectifs et établir un plan d'action, voilà des compétences tout aussi indispensables pour contribuer au fonctionnement d'une entreprise, développer une association de bénévoles ou participer à la vie citoyenne.

7. La bande dessinée folle

Si les gens ne parviennent pas à bien communiquer leurs idées et à prendre des décisions ensemble, beaucoup de problèmes peuvent se produire



Objectif

Echanger des idées avec d'autres et prendre des décisions ensemble

Groupe cible

Enfants de 8 à 12 ans

Nombre

3 à 20 participants

Durée

60 minutes

Ressources

- Papier et crayons noirs, gommés

- Marqueurs de différentes couleur ou crayons de couleur.

Introduction

Le fait de créer quelque chose en groupe n'est pas facile. Bien sûr, à plusieurs on peut faire un "remue-méninges" et trouver des idées intéressantes. Mais si les gens ne parviennent pas à bien communiquer leurs idées et à prendre des décisions ensemble, beaucoup de problèmes peuvent se produire.

Activité

- Divisez le groupe en petites équipes de 3 à 5 membres.
- Distribuez à chaque équipe des feuilles de papier et le matériel de dessin.
- Expliquez que chaque groupe est invité à créer une bande dessinée, chaque personne dans le groupe devant dessiner une case de la bande dessinée. Donc, s'il y a 4 personnes dans le groupe, la bande dessinée devra comporter 4 cases.
- Le groupe doit décider quelle histoire il va représenter et qui va dessiner quoi.
- Quand le groupe a pris sa décision, chaque membre dessine la case dont il est responsable en tournant le dos aux autres membres et sans regarder ce qu'ils font.
- Au bout de 20 minutes, la bande dessinée doit être terminée et toutes les cases collées ensemble.

Discussion

- Lancez une discussion à partir des questions suivantes :
 - La communication était-elle important dans cette activité ?
 - Quelles différentes compétences de communication doit-on avoir pour cette activité ?
 - Quelle a été la partie de l'activité la plus difficile pour vous ?
 - Est-ce que votre bande dessinée a un bon déroulement ? Pour quoi oui, pourquoi non ?
 - Quand vous êtes impliqués dans un travail de groupe, voulez-vous que les choses aillent à votre façon ou acceptez-vous aussi les contributions des autres ?
 - Pourquoi est-il important de prendre des décisions avec les autres ?
 - Que faut-il faire pour prendre des décisions avec les autres ?
 - Dans votre vie, quand est-il important de communiquer clairement avec les autres pour prendre des décisions avec eux ?

8. La grande chute de l'oeuf

Comment tirer le meilleur parti du travail en équipe ?



Objectif

- Expliquer les avantages et les inconvénients du travail en équipe ;
- Trouver comment augmenter les avantages et réduire les inconvénients.

Groupe cible

Adolescents de 12 ans à 18 ans

Nombre

7 à 20 participants

Durée

60 minutes

Ressources

- Tableau de conférence et marqueurs
- Par équipe : des ciseaux, un rouleau de bande adhésive, quelques feuilles de carton, du papier, des élastiques, des trombones, des marqueurs de différents couleurs et... un oeuf cru.
- Fiche de documentation

Introduction

Expliquez ce qui suit : *Le travail en équipe présente de nombreux avantages mais aussi des inconvénients. Cet exercice permet d'identifier les uns et les autres afin de trouver comment tirer le meilleur parti possible des avantages et réduire au maximum les inconvénients.*

Activité

- Invitez les participants à se regrouper par équipes de 4 à 6 membres.
- Demandez trois volontaires pour former un jury d'observateurs et de juges.
- Expliquez que chaque équipe est une entreprise différente de construction d'emballages protecteurs et que les équipes vont s'affronter dans une compétition pour savoir quelle est celle qui sera capable de réaliser la meilleure annonce publicitaire et de construire l'emballage à la fois le plus attractif et le plus solide.
- Distribuez à chaque équipe son matériel.
- Expliquez que les concurrents ont juste 30 minutes pour :
 - Construire un modèle d'emballage capable de protéger un oeuf d'une chute de trois mètres de haut ;

- Réaliser une annonce publicitaire sous la forme d'une affiche, d'une chanson ou d'une saynète pour vanter les mérites de l'emballage.
- Ajoutez que les emballages doivent avoir un aspect attrayant pour les consommateurs.
- L'équipe gagnante sera celle qui aura construit un emballage capable de protéger l'oeuf et réalisé l'annonce publicitaire la plus convaincante.
- Donnez le signal du départ et chronométrez le temps.
- Encourager le jury à observez le comportement des participants dans chacune des équipes et à éviter toute tricherie :
 - Les participants désignent-ils un coordinateur ? Un leader ? Obéissent-ils au leader ?
 - Organisent-ils une division des tâches (certains construisent l'emballage pendant que d'autres préparent l'annonce publicitaire) ?
 - Mettent-ils toutes leurs idées en commun pour faire un plan avant de commencer ou bien agissent-ils de manière complètement anarchique et spontanée ?
 - Est-ce qu'il y a des désaccords et disputes entre eux ?
- Au terme du temps imparti, demandez à chaque équipe de présenter à tour de rôle son annonce publicitaire.
- Organisez le test des emballages en les laissant tomber d'une hauteur de 3 m (du haut d'un premier étage ou d'une échelle).
- Le jury désigne l'équipe gagnante (un "prix" peut leur être remis sous la forme d'un paquet de bonbons).

Discussion

- Lancer la discussion en posant les questions suivantes :
 - Est-ce que toutes les équipes sont satisfaites du travail qu'elles ont réalisé ?
 - Quelles ont été les principales difficultés rencontrées ?
 - Quels sont les inconvénients du travail en équipe ?
 - Quels sont les avantages du travail en équipe ?
- Notez les conclusions sur le tableau de conférence.
- Invitez les membres du Jury à compléter les réponses avec leurs propres observations.
- Afficher au mur, en face l'une de l'autre, la feuille portant les avantages du travail en équipe et la feuille portant les inconvénients du travail en équipe.
- Demandez aux participants d'indiquer comment les avantages du travail en équipe pourraient être maximisés et comment les inconvénients pourraient être réduits afin d'intensifier l'efficacité du travail en équipe.
- Notez les idées des participants sur une troisième feuille du tableau de conférence.
- Le tableau de la page suivante vous donne une idée des conclusions auxquelles vous devriez aboutir.

Comment améliorer le travail d'équipe

Avantages	Inconvénients	Améliorations
<ul style="list-style-type: none"> • Partager des idées, trouver des solutions plus rapidement, être plus créatif (mettre ensemble plusieurs cerveaux). • S'aider les uns les autres : mettre en commun les forces pour compenser les faiblesses individuelles. • Construire un sentiment d'amitié, d'appartenance, un engagement collectif pour se donner et atteindre des objectifs communs. • L'équipe peut constituer un environnement d'apprentissage où chacun des membres va apprendre quelque chose des autres. Les membres les plus expérimentés dans certains domaines peuvent jouer un rôle de mentor vis-à-vis des autres membres moins expérimentés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les équipes peuvent être le lieu de conflits (affrontement de caractères différents, luttes de pouvoir). • Certains membres peuvent être marginalisés parce qu'ils n'ont pas de compétences à partager ou bien parce qu'ils s'expriment moins facilement ou ont des personnalités moins fortes. • Certains membres peuvent se contenter de suivre passivement et de bénéficier du travail des autres sans rien apporter. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chacun doit avoir un rôle précis et doit savoir comment il va contribuer à l'équipe. • Il faut élire un coordinateur chargé de faciliter la coopération et la prise de décision. Son rôle est d'aider chacun à contribuer au travail de l'équipe et de réguler le fonctionnement en arbitrant les désaccords ou les conflits possibles. • Il faut établir des règles claires de fonctionnement, un code de conduite, un règlement pour établir ce que l'on ne doit pas faire et ainsi éviter les conflits et résoudre les problèmes. • Il faut évaluer régulièrement le travail de l'équipe pour améliorer les choses et trouver des solutions aux problèmes.

9. Notre code de conduite

Un code de conduite est très utile pour éviter des problèmes et aussi pour savoir que faire lorsque des problèmes apparaissent.



Objectif

Etablir un code de conduite fondé sur des valeurs partagées.

Groupe cible

Enfants et Adolescents de 8 ans à 18 ans

Nombre

5 à 20 participants

Durée

45 à 90 minutes

Ressources

- Tableau de conférence et marqueurs

- Feuilles de papier et crayons
- Une grande feuille de papier affiche pour chaque équipe
- Fiche de travail - valeurs à discuter

Introduction

Donner l'explication suivante : *Une règle ou un code définit ce que les membres d'un groupe peuvent faire et ce qu'ils ne doivent pas faire, leurs droits et leurs devoirs. Au niveau d'un Etat, les règles s'appellent des lois. Elles sont décidées et changées par le Parlement où siègent les représentants élus par le peuple. Les entreprises et les associations ont des statuts et des règlements intérieurs. Au niveau d'un groupe plus petit, comme une équipe, on appelle cela un code de conduite. Un code de conduite est très utile pour éviter des problèmes et aussi pour savoir que faire lorsque des problèmes apparaissent.*

Activité

- Inviter les participants à former des équipes de 4 à 6 membres.
- Expliquez le but de l'activité.
- Distribuez à chaque équipe la fiche de travail "Nos valeurs" et donnez la consigne suivante : *"un membre de l'équipe lit les 22 valeurs qui sont proposés. L'équipe discute et choisit les six valeurs qui lui semblent les plus importantes. Comme il y a des lignes vides, l'équipe peut ajouter d'autres valeurs qui lui semblent importantes. Vous avez 15 mn pour faire ce travail."*
- Circulez d'une équipe à l'autre pour encourager les participants et les aider sans faire le travail à leur place.
- Au terme du temps imparti, invitez chaque équipe à présenter les valeurs qu'elle a choisies et à expliquer pourquoi. Les autres ont le droit

de poser des questions de clarification mais ne peuvent pas dire si c'est bien ou si c'est mal.

- Demander aux participants de citer des problèmes que l'on peut rencontrer dans la vie d'une équipe.
- Ecrire au tableau les points les plus importants proposés par le groupe, par exemple :
 - Problèmes de relations entre les membres, jalousies, tricheries...
 - Quelqu'un qui ne fait pas le travail qu'il avait promis de faire...
 - Désaccord sur des décisions à prendre...
 - Manque de franchise et de respect entre les membres, etc.
- Donnez une de ces catégories de problèmes à chaque équipe et demander aux membres de l'équipe de choisir une règle pour définir comment se comporter pour éviter ce type de problèmes en respectant les valeurs préalablement choisies par l'équipe.
- Expliquez que la règle doit être rédigée dans un langage simple et direct pour être comprise par tous.
- Donnez un exemple concret pour illustrer la tâche : *"Dans l'équipe chacun respecte les autres. On s'écoute et on ne se dispute pas."*
- Chaque équipe a 10 minutes pour écrire sa règle en gros caractères sur une grande feuille format affiche.
- Au bout du temps imparti, demandez à chaque équipe de présenter la règle qu'elle a rédigée et d'expliquer son importance.

Discussion

- Lancer une discussion en posant les questions suivantes :
 - Avez-vous eu des difficultés pour choisir les 6 valeurs prioritaires ?
Lesquelles et pourquoi ?
 - Etes-vous satisfaits des règles proposées ? Sont-elles suffisamment claires et compréhensibles ?
 - Sont-elles suffisantes pour permettre à un groupe de fonctionner bien, d'éviter les disputes et de prendre des décisions ensemble ?
 - Avez-vous d'autres idées de règles qui vous semblent importantes pour un groupe ?

Conclusion

- Conclure en précisant que lorsqu'un groupe a adopté un code de conduite, chacun des membres de l'équipe doit s'engager à respecter le code de conduite décidé ensemble.
- Le code de conduite n'est pas décidé une fois pour toute. Si l'on aperçoit après un certain temps d'expérience qu'une règle n'est pas bonne, on peut en discuter ensemble pour la changer.
- On peut aussi ajouter dans le code de conduite de nouvelles règles parce qu'on s'est rendu compte qu'elles manquaient.

Fiche de travail - Nos valeurs

N°	Valeurs	Choix
1	Prendre des initiatives et aller de l'avant	
2	Etre honnête	
3	Prendre sa part dans le travail commun	
4	Garçons et filles sont égaux et ont les mêmes droits	
5	Servir la communauté	
6	Etre libre	
7	Rechercher le bonheur	
8	Accumuler les biens et devenir riche	
9	Aider les autres	
10	Etre tolérant et accepter les différences	
11	Entrer en compétition avec le autres et gagner	
12	Respecter les règles et les décisions communes	
13	Partager avec les autres	
14	Etre loyal envers le groupe	
15	Acquérir des connaissances nouvelles	
16	Obéir aux chefs	
17	Défendre ce qui est juste et équitable	
19	Respecter les biens de la communauté	
20	N'avoir qu'une parole et mériter confiance	
21	Ne pas gaspiller les choses	
22	Profiter des bonnes choses de la vie	
23		

III. Compétences de plaidoyer



Les compétences de plaidoyer sont celles qui permettent de faire valoir son point de vue et d'influer sur les décisions qui seront prises.

Se faire une opinion sur les choses et être capable de persuader les autres de la justesse de son point de vue est un élément essentiel du débat démocratique et de la citoyenneté responsable.

10. Citoyens



Objectifs

- Pratiquer et développer des compétences d'écoute, de discussion et de persuasion.
- Encourager la coopération et l'ouverture d'esprit.
- Expérimenter les processus de débat par représentation.

Groupe cible

Adolescents de 12 ans à 18 ans

Nombre

10 à 30 participants

Durée

60 minutes

Ressources

- Une grande salle ou espace ouvert avec un long mur (le mur doit être suffisamment long pour que les participants puissent s'aligner côte à côte, le long du mur, sur une seule ligne).
- Deux grands panneaux "D'accord" et "Pas d'accord" accrochés aux deux extrémités du mur.
- Deux chaises au centre de l'espace. Des feuilles de papier (A4) et des marqueurs de couleur pour préparer des panneaux.
- Rouleaux de ruban adhésif.
- Bloc-notes.

Introduction

Expliquez aux participants les objectifs de la session.

Activité

- Montrez les deux panneaux à chaque extrémité du mur et expliquez que vous allez lire une affirmation à haute voix à propos de laquelle les participants devront exprimer un accord ou un désaccord.
- Lisez une affirmation extraite de la fiche de documentation "Affirmations à évaluer".
- Expliquez aux participants qu'ils doivent se placer le long du mur entre les deux panneaux à un endroit qui indique dans quelle mesure ils sont en accord ou en désaccord avec l'affirmation :
 - S'ils sont en complet accord avec l'affirmation ils doivent se placer à l'extrémité près du panneau "D'accord" ;

- S'ils sont en complet désaccord avec l'affirmation, ils doivent se placer à l'autre extrémité du mur près du panneau "Pas d'accord".
- Autrement, ils doivent se placer quelque part entre les deux points suivant s'ils sont plutôt en accord ou plutôt en désaccord.
- Quand les participants se sont placés en ligne le long du mur, entre les deux panneaux, invitez les deux qui occupent les places les plus extrêmes, près du panneau "D'accord" et du panneau "Désaccord" à venir occuper les chaises qui sont au milieu de la pièce. Tous les autres doivent maintenant se tenir autour des chaises en se plaçant près de la personne avec laquelle ils sont le plus en accord, ou en occupant une position au centre s'ils sont indécis.
- Donnez aux deux participants assis sur les chaises une minute pour exprimer les raisons pour lesquelles ils sont en accord ou en désaccord avec l'affirmation. Personne ne doit les aider ni les interrompre. Tout le monde doit écouter en silence.
- La minute étant écoulée, invitez les autres participants à se rassembler derrière l'orateur avec lequel ils sont en accord (maintenant ils ne peuvent plus rester indécis). Donc, il y a un groupe de ceux qui sont "Pour" l'affirmation et un autre groupe de ceux qui sont "Contre" l'affirmation.
- Donnez aux deux groupes 5 minutes pour se réunir à part et préparer ensemble des arguments pour renforcer leur position, puis choisir un nouvel orateur pour présenter leurs arguments.
- Au terme des 5 minutes, rappeler les deux groupes et invitez les nouveaux orateurs à occuper les deux chaises avec leurs "supporters" autour d'eux.
- Donnez à chacun des orateurs trois minutes pour présenter leurs arguments. Au terme du temps, les supporters de l'un et de l'autre

peuvent changer de position et rejoindre le groupe opposé si les arguments du groupe opposé ont été convaincants.

Discussion

- Lancer la discussion en posant les questions suivantes :
 - Qui a changé d'avis au cours du débat ? Quels sont les arguments qui les ont convaincus ?
 - Est-ce que certains pensent qu'ils ont été influencés par quelque chose d'autre que les arguments avancés, par exemple par la pression du groupe, le langage émotionnel ou le sentiment d'une rivalité ?
 - Quant à ceux qui n'ont pas changé d'opinion au cours du débat, quel but ont-ils poursuivi au cours des discussions ? Peuvent-ils imaginer un argument qui les auraient incités à changer d'opinion ?
 - Pourquoi les gens gardent-ils des opinions différentes ? Qu'est ce qu'on pourrait faire à ce sujet dans une société démocratique ?
 - Faut-il tolérer toutes les opinions dans une démocratie ?
 - Comment ressent-on le fait d'être représenté dans la vie politique aux niveaux local et national ? Ou dans une organisation ou une association ?
 - Quels droits de l'homme étaient engagés dans cette activité ?

Conseils à l'animateur

- La première partie de cette activité, dans laquelle les participants se placent le long d'une ligne pour exprimer leur opinion, ne devrait pas prendre plus de deux ou trois minutes. Le but est juste d'établir les "positions de départ" des participants et pour eux de voir où ils se situent par rapport aux autres.
- Le but de cette activité est autant de pratiquer des compétences de communication et de persuasion que de réfléchir aux questions elles-mêmes. De ce fait, on doit encourager les participants à réfléchir non seulement au contenu et à la présentation de leurs propres opinions, mais aussi au type ou à la forme des arguments qui seront les plus persuasifs pour le groupe adverse. Leur but est d'attirer le plus grand nombre possible de gens dans leur "parti". Ils peuvent utiliser la pause entre les "discours" pour considérer la position de l'opposition et penser aux moyens de l'affaiblir.
- Vous pouvez avoir d'autres sujets à discuter que ceux qui sont suggérés ci-dessous et qui pourraient aussi bien être utilisés comme base de discussion. L'important est de choisir une affirmation qui entrainera une controverse au sein
- Notez qu'il faut au moins 30 minutes pour discuter une affirmation en pratiquant les différentes étapes proposées. Si vous voulez utiliser plus d'affirmations, vous devrez allouer plus de temps à l'exercice.

Fiche de travail - Affirmations à évaluer

- Nous avons une obligation morale à utiliser notre droit de vote dans les élections.
- On doit obéir à toutes les lois, même à celles qui sont injustes.
- Les seules personnes qui ont un certain pouvoir dans une démocratie sont les politiciens.
- Les peuples ont les leaders qu'ils méritent.
- C'est la responsabilité des citoyens de contrôler l'activité quotidienne du Gouvernement.
- La liberté d'expression signifie que vous pouvez dire ce que vous voulez.
- Les partis non-démocratiques devraient être interdits.
- Les extrémistes ne devraient pas avoir le droit de parler en public.
- Voter devrait être obligatoire

IV. Négociation et compétences de refus



Une des compétences pour la vie essentielle est la capacité de résister aux pressions. S'affirmer signifie être capable de défendre ses droits ou ceux des autres d'une manière calme et positive, sans tomber ni dans l'agressivité ni dans l'acceptation passive de ce qui n'est pas juste. Les personnes capables de s'affirmer peuvent faire entendre leur point de vue sans blesser les autres ni être elles-mêmes blessées. En s'affirmant, on peut résister à la pression des autres, défendre son point de vue et négocier pour arriver à un accord.

Les enfants et les jeunes qui ont acquis des compétences de refus sont plus enclins à faire des choix positifs et à ne pas s'engager dans des comportements à risque.

11. Savoir s'affirmer

Réagir de manière agressive ou passive face à une situation d'injustice, c'est manquer de confiance en soi. Il est important de noter qu'en s'affirmant on doit toujours respecter les pensées, les sentiments et les croyances des autres personnes.



Objectif

Découvrir les chemins de l'affirmation de soi

Groupe cible

Adolescents de 12 ans à 18 ans

Nombre

3 à 20 participants

Durée

30 à 60 minutes

Ressources

Fiche de travail - situations de problèmes ou de conflit.

Introduction

- Expliquer les objectifs de la session.
- Expliquez les trois manières de répondre à une situation difficile :
 - **“Mode paillasson” (passivité)** : on accepte de se soumettre aux souhaits ou aux ordres des autres. On accepte sans sourciller ce que les autres veulent pour leur faire plaisir et se faire aimer d’eux. Beaucoup de gens adoptent cette attitude parce qu’ils ont besoin d’être aimés par les autres. Ils donnent plus de poids aux droits, aux souhaits et aux sentiments des autres qu’aux leurs. Ils sont donc amenés à faire des choses qu’ils ne souhaitent pas réellement dans l’espoir de plaire aux autres. Ils laissent les autres prendre les responsabilités, les conduire et prendre les décisions à leur place. Cela peut amener à renoncer à ses droits ou à perdre sa confiance en soi.
 - **“Mode hérisson” (agressivité)** : on refuse de considérer les vues ou les sentiments des autres, on impose son point de vue. On est en permanence sur la défensive, on “montre les dents”. Les attitudes agressives encouragent les autres personnes à répondre de manière passive ou agressive à leur tour.
 - **“Mode affirmation”** : on prend en considération à la fois ses droits, souhaits, désirs et besoins et ceux des autres. On exprime ses propres souhaits, pensées et sentiments de manière ouverte en encourageant les autres à en faire autant. On écoute le point de vue des autres et on y répond de manière appropriée, soit en exprimant son accord, soit en exprimant son désaccord. On est capable d’exprimer son appréciation de ce que les autres ont fait de bien ; on est capable

d'admettre ses fautes et de s'excuser. On reste calme et on garde le contrôle de soi. On se comporte comme l'égal des autres.

- Donnez un exemple : vous êtes dans le bus et vous voyez un garçon bousculer une vieille dame pour accéder à un siège avant elle et s'y asseoir. Trois attitudes sont possibles :
 - *Paillason* : vous ne dites rien et regardez ailleurs.
 - *Hérisson* : vous vous mettez à crier après le jeune en le traitant de sauvage pour ne pas être capable de respecter une vieille dame.
 - *Affirmation de soi* : vous expliquez calmement au jeune que cette vieille dame pourrait être sa grand-mère et qu'elle a sûrement du mal à rester debout dans le bus. Vous lui demandez poliment de donner sa place à la vieille dame.

Activité

- Demandez aux participants de se grouper par trois. Distribuez à chaque trio une étude de cas présentant une situation de problème ou de conflit.
- Demandez aux membres de chaque trio de trouver les trois réponses possibles à la situation : la réponse passive, la réponse agressive et la réponse affirmée. Lors de la mise en commun, l'un d'eux jouera la réponse passive, le deuxième la réponse agressive et le troisième la réponse affirmée.
- Donnez aux trios 5 minutes pour se préparer.
- Demandez ensuite à chaque trio à son tour de jouer son cas en représentant les 3 réponses possibles : la réponse passive, la réponse agressive et la réponse affirmée.

Discussion

- Lancer une discussion à partir des questions suivantes :

- Est-ce que les différents trios ont bien représenté les trois attitudes possibles ?
- Quelles conséquences négatives un comportement agressif risque-t-il d'entraîner nos relations avec les autres ?
- Qu'est-ce qui distingue un comportement d'affirmation de soi d'un comportement passif ?
- Qu'est-ce qui distingue un comportement d'affirmation de soi d'un comportement agressif ?
- Pourquoi le comportement d'affirmation de soi est-il le seul à améliorer la communication ?

Situations problématiques et conflictuelles

Mathieu essaie de faire vos devoirs à la maison ; sa soeur veut écouter de la musique et a mis le son au maximum. Mathieu ne peut pas travailler avec tout ce bruit, il se lève de sa table de travail et s'adresse à sa soeur...

Ahmed voit un grand embêter un petit et le faire tomber par terre. Il s'interpose et relève le petit ; le grand se retourne alors vers lui et la menace en la traitant de tous les noms. Comment Ahmed va-t-il réagir ?

Etienne est le plus grand de la classe, c'est un bagarreur, il aime menacer les autres et les obliger à faire ce qu'il veut. Il a remarqué que Simon est venu à l'école avec un blouson neuf. Il l'attend à la sortie et menace de le frapper si Simon ne lui donne pas son blouson. Comment Simon va-t-il répondre ?

Henri invite Elisabeth à l'accompagner au supermarché. Dans le magasin, il lui montre comment voler un DVD et le cachant sous ses vêtements et l'invite à faire de même. Qu'est-ce qu'Elisabeth va répondre ?

A l'école, tous les jours Noé voit le même garçon se moquer d'une fille et lui faire peur dans la cour de récréation. Le garçon n'a jamais ennuyé Noé mais fait très attention d'être hors de vue des enseignants lorsqu'il embête la fille. Tous les jours, c'est la même chose, le garçon s'approche de la fille, la suit et l'insulte ou se moque d'elle jusqu'à ce qu'elle se mette à pleurer. Alors il se met à rire et s'en va en disant que c'était juste une plaisanterie

12. Savoir refuser

Comment résister aux pressions



Objectif

Apprendre comment ne pas se laisser manipuler et savoir dire "non".

Groupe cible

Adolescents de 12 à 18 ans

Nombre

3 to 20 participants

Durée

30 à 60 minutes

Ressources

Aucune

Introduction

- Expliquez les objectifs de la session puis demander aux jeunes de citer des choix qu'ils sont amenés à faire quotidiennement. Ecrire la liste au tableau, par exemple :
 - Etre amical ou ignorer les autres.
 - Respecter les règles collectives ou les transgresser.
 - Terminer son travail scolaire avant d'aller jouer.
 - Dire la vérité ou mentir.
 - Ecouter le professeur ou parler à un voisin pendant le cours.
- Demander aux jeunes de se rappeler un moment où un camarade leur a demandé de faire quelque chose qu'ils ne voulaient vraiment pas faire parce que cela risquait de causer un problème à eux-mêmes ou à quelqu'un d'autre. Par exemple :
 - Se moquer d'un autre camarade ou le menacer ;
 - Fumer une cigarette ;
 - Renifler des produits chimiques ;
 - Voler quelque chose ;
 - Tricher ;
 - Boire de l'alcool ;
 - Ne pas respecter les règles de l'école
 - Faire des choses dangereuses avec son vélo ou son skate ;
 - Mentir à ses parents...

- Expliquer aux jeunes qu'une façon d'assurer leur sécurité et d'éviter les ennuis et d'apprendre les compétences de refus. S'ils se sentent inconfortable en face d'une demande qu'on leur fait, ils doivent prendre le temps de réfléchir et de penser à ce qui pourrait arriver s'ils acceptent de faire ce que l'autre personne leur demande.
- Montrer comment on peut s'affirmer face à quelqu'un qui veut que nous fassions quelque chose qui causerait un problème. Par exemple si quelqu'un veut se battre, on peut se dresser face à l'autre personne, la regarder dans les yeux, mettre ses mains sur les hanches et dire d'une voix ferme : *"Je ne vais pas me battre avec toi"*. Demander à tous les jeunes de se lever et de faire cette démonstration. Expliquer que ce type de comportement peut être utile dans certaines situations, mais qu'il y a aussi d'autres façons de refuser, par exemple :
 - Dire "Non" ou "Non, merci" et le répéter plusieurs fois si nécessaire.
 - Désigner clairement le comportement en question : *"C'est du harcèlement... (ou c'est de la triche, c'est de la drogue, c'est contre les règles, je ne fais pas cela)"*...
 - Dire *"Parlons d'autre chose"*...
 - Poser des questions : *"Qu'est-ce que tu me demande de faire ?"* ; *"Pourquoi veux-tu que je fasse cela ?"* ; *"Quel est ton problème ?"*...
 - Donner des raisons : *"Je ne veux pas avoir d'ennuis"* ; *"Je n'ai pas la même de voir les choses que toi..."* ; *"Si je fais cela, j'aurais un mauvais sentiment..."*
 - Utiliser l'humour ou l'ironie : *"Tu plaisantes, fumer/boire de l'alcool n'est pas bon pour la santé..."* ; *"Bien sûr, c'est tout ce que j'ai à faire, et puis je serais malade !"*...
 - Suggérer de faire quelque chose d'autre : *"Allons faire un tour en bicyclette..."* ; *"Faisons plutôt une partie de foot..."* ;

- Expliquez que l'on veut maintenir de bonnes relations il faut garder la porte ouverte : *"Si tu décides de faire quelque chose de plus utile, fais-le moi savoir..."* ; *"Je vais à la maison, viens si tu veux jouer à un jeu vidéo..."*
- Conclure en expliquant que si tout cela ne marche pas, il ne reste plus qu'à ignorer l'autre et à s'en aller.

Activité

- Demander un volontaire pour faire un jeu de rôle (dans l'utilisation des jeux de rôle avec des jeunes enfants, l'animateur adulte doit être celui qui joue le rôle du mauvais comportement. Il faut s'assurer que les enfants comprennent que vous faites semblant et que vous ne souhaitez pas qu'un enfant adopte le même comportement).
- Invitez le volontaire à venir auprès de vous devant le groupe. Donnez l'explication suivante : *"Nous allons faire un jeu de rôle. On va faire semblant. Cela ne veut pas dire que je veux que tu fumes des cigarettes. Je suis un autre enfant et tu es mon ami. Je t'ai invité à venir jouer avec moi, mais à la dernière minute ma mère a besoin d'aller faire des courses. Je te propose de fumer une cigarette. Pense à ce que tu vas dire ou faire. D'accord ?"*
- Adressez-vous au volontaire : *"Salut, je suis content que tu aies pu venir. Ma mère est partie faire des courses, j'ai trouvé son paquet de cigarettes. Si on en fumait ? Elle ne le saura jamais. Regarde..."* (L'animateur fait semblant d'allumer une cigarette et de la fumer) *"Tu en veux une ?"*
- Si le volontaire répond *"Non !"*, demandez *"Pourquoi ?"* Les réponses peuvent être : *"Parce que ce n'est pas bon pour la santé..."* ; *"Parce que le tabac est une drogue..."* ; Si le volontaire répond *"D'accord, donne-m'en une..."*, l'animateur interroge la classe : *"Est-ce que c'est un bon choix ?"*. Généralement, les élèves répondent *"non"*. S'ils disent *"oui"*, demandez à

un enfant qui est d'avis contraire de venir face au groupe et d'expliquer son choix. Félicitez-le et faites-le applaudir par le groupe.

- Annoncez que l'on va faire un deuxième jeu de rôle et ajoutez : *"Que faire si un ami vous propose de prendre de l'argent dans le tiroir du professeur ? Le vol n'est pas seulement contraire aux règles de l'école, c'est aussi contraire à la loi. J'ai besoin d'un volontaire."*
- Faites venir le volontaire face au groupe puis dites : *"Nous sommes des amis et nous sommes seuls dans la classe pendant que les autres élèves et le professeur sont dans la cour de récréation."*
- Adressez-vous au volontaire : *"Hé, tu as vu que Madame Durand met son porte-feuille dans son tiroir ? J'ai noté qu'elle avait oublié de le fermer à clé. Tu le prends et on partage, OK ? Elle ne saura jamais qui a fait ça."*
- Encouragez le volontaire à proposer une réponse. Par exemple : *"Voler peut causer beaucoup de problèmes..." ; "Moi, je ne vole pas !" ; "Si je faisais ça, je me sentirais coupable..."*
- Félicitez le volontaire et faites-le applaudir par le groupe.
- Présentez une nouvelle situation aux enfants : *"Un nouveau arrive dans la classe. Il a des vêtements usagés et sales. Que va-t-il se passer ? J'ai besoin d'un volontaire"*.
- Faites venir le volontaire face au groupe puis, jouant le rôle d'un autre enfant, dites : *"Tu as vu comment le nouveau est habillé. Il est tout sale, c'est une honte. On ne va pas jouer avec lui, d'accord ?"*
- Encouragez le volontaire à proposer une réponse. Par exemple : *"Moi, je le trouve sympa et je vais jouer avec lui. C'est pas juste de laisser des enfants à l'écart parce qu'ils ne sont pas bien habillés."*
- Félicitez le volontaire de son esprit de bonne camaraderie et invitez tout le monde à l'applaudir.

- Invitez les enfants à créer d'autres jeux de rôles impliquant des choix comme : dire "non" à l'alcool, à la bagarre, à la triche, au harcèlement, à la calomnie, etc. Le fait de faire participer les enfants à des jeux de rôle leur offre la possibilité de pratiquer le choix de réponses positives et d'être approuvé par les applaudissements de leurs pairs pour avoir fait ce qui est juste pour eux et pour leurs camarades.

V. Résolution de problème et prise de décision



Dans la vie de tous les jours, nous rencontrons sans cesse des problèmes que nous devons résoudre. Mais avant de choisir une solution et de prendre une décision, il est préférable d'imaginer les diverses solutions possibles afin de choisir celle qui est vraiment la mieux adaptée et qui sera la plus efficace.

13. Résoudre un problème ou un conflit

Tous les jours nous nous heurtons à des problèmes petits ou grands. Il nous arrive souvent d'entrer en conflit et de nous disputer avec des membres de notre famille ou avec des amis. On ne peut pas éviter les problèmes et les conflits mais il faut apprendre à les résoudre.



Objectif

Développer les compétences nécessaires pour résoudre des problèmes.

Groupe cible

Enfants et Adolescents de 8 à 18 ans

Nombre

3 à 20 participants

Durée

30 à 60 minutes

Ressources

- Fiche de documentation : Les cinq étapes de la résolution de problème.
- Fiche de travail : Cas de jeux de rôle.

Introduction

Donnez l'explication suivante : *"Chacun de nous doit résoudre des problèmes et prendre des décisions petites ou grandes tous les jours. Par exemple : 'Mon frère ou ma soeur m'emprunte des objets qui m'appartiennent et oublie généralement de me les rendre...' De tels problèmes nous ennuient et nous tracassent car nous ne savons pas quoi faire pour les résoudre. Le but de cette activité est d'expérimenter et d'apprendre une méthode de résolution de problème."*

Activité

- Expliquez que vous allez lire un problème : *"Paul a prêté à son meilleur ami un livre auquel il tenait beaucoup car c'est un cadeau reçu de ses parents. Quand l'ami rapporte le livre, il est déchiré et sali. Comment Paul va réagir ?"*
- Demandez deux volontaires pour jouer cette situation, chacun prenant un des deux rôles.
- Les volontaires jouent pendant une minute ou deux sans parvenir à trouver une solution.
- Distribuez aux participants la fiche *"6 étapes pour résoudre un problème"*. Lisez et expliquez le contenu de la fiche. Demandez si tout est clair et répondez aux demandes éventuelles d'éclaircissement.
- Expliquez que l'on va maintenant jouer à nouveau la même situation du livre prêté et abîmé mais avec l'aide d'un troisième volontaire qui aidera

à appliquer la méthode des 6 étapes pour résoudre un problème.
Demander ce troisième volontaire.

- Proposez aux deux acteurs de refaire le jeu de rôle avec la participation du troisième volontaire. Aidez ce dernier à apporter des conseils en suivant la méthode de résolution de problème.
- Proposez maintenant à tous les participants de former des trios pour expérimenter la méthode de résolution de problème. Expliquez que dans chaque trio, deux membres joueront les rôles des personnages impliqués dans le problème tandis que le troisième essaiera de les aider en appliquant le processus des 6 étapes pour résoudre un problème.
- Distribuez la liste des jeux de rôle et demandez aux trios d'en choisir un. Si certains trios choisissent le même, ce n'est pas grave.
- Lancez les jeux de rôle. Passer d'une équipe à l'autre pour donner des conseils et remettre les participants sur la bonne voie en cas d'erreur.

Discussion

- Lancer une discussion en posant les questions suivantes :
 - Quels problèmes/conflits avez-vous joué et à quelles solutions êtes-vous arrivés ?
 - Quelles difficultés avez-vous rencontrées dans l'application de la méthode ? Comment faire pour les surmonter ?
 - Est-ce que la méthode des 6 étapes a été utile pour résoudre les problèmes que vous aviez ? En quoi ?
 - Pensez-vous pouvoir utiliser cette méthode pour résoudre des problèmes de la vie de tous les jours ?

Les cinq étapes de la résolution de problème

A. Identifier les besoins

Quel est votre besoin ou votre désir ?

Chaque personne impliquée dans le problème ou le conflit doit répondre à cette question, sans blâmer ou accuser l'autre personne.

B. Définir le problème

Où le problème réside-t-il à votre avis ?

Il faut trouver une réponse qui prenne en compte les besoins des deux personnes impliquées, sans donner de blâme.

Les personnes impliquées doivent donner leur accord sur la définition du problème.

C. Imaginer des tas de solutions possibles

Quelles sont toutes les solutions possibles pour résoudre ce problème ?

Faire une liste de toutes les solutions possibles sans faire de commentaire, ni de jugement, ni de critique. Le but est d'imaginer le plus de solutions possibles, mêmes les plus folles.

D. Evaluer les solutions

Avec quelle solution seriez-vous satisfait ?

Chaque personne impliquée dans le problème ou le conflit doit parcourir la liste des solutions possibles et indiquer celles qui lui semblent acceptables ou non acceptables.

E. Choisir la meilleure solution

Etes-vous tous les deux d'accord avec cette solution ? Le problème est-il résolu ?

S'assurer que les deux parties impliquées sont bien d'accord et qu'elles reconnaissent les efforts faits pour trouver une solution.

Fiche de travail - Cas de jeux de rôle

Béatrice a découvert qu'un garçon de sa classe, Victor, a mis sur Facebook une photo de sa meilleure copine, Elisa, qui la ridiculise d'une manière vraiment méchante. Elle décide de rencontrer le garçon pour lui faire retirer la photo.

Sarah veut s'inscrire à dans un lycée technique pour apprendre le métier d'électricien mais sa mère n'est pas d'accord et veut qu'elle apprenne un métier qui convient mieux aux filles, comme la coiffure. Comment Sarah peut-elle persuader sa mère de changer d'avis ?

Martin s'est inscrit dans une équipe de basket, mais il est dégoûté car un des membres, assez timide et pas très doué, est le souffre-douleur de l'équipe. Toute le monde se moque de lui, surtout Henri, le capitaine de l'équipe. Martin se demande s'il ne devrait pas en parler à l'entraîneur, Monsieur Morisot, mais il veut d'abord essayer de régler le problème avec Henri.

Roland a emprunté le vélo de son meilleur copain, Ahmed. Mais il a eu un accident avec et le vélo est sérieusement endommagé. Depuis que Roland a ramené son vélo en mauvais état, Ahmed refuse de lui parler. Comment aider Roland à se réconcilier avec Roland ?

14. La roue de prise de décision

Quand on rencontre un problème, on peut attendre et ne rien faire, puis réagir quand la crise arrive. Mais il est important de comprendre que ne rien faire, c'est déjà un choix qui aura nécessairement des conséquences. On peut aussi ne pas attendre et prendre l'initiative : considérer les différents choix possibles, mesurer les conséquences et décider d'une action. Cette deuxième attitude - agir au lieu d'attendre et de réagir lorsqu'il sera sans top tard - offre beaucoup plus de chances de succès.



Objectif

Apprendre à construire une stratégie de prise de décision

Groupe cible

Adolescents de 12 à 18 ans

Nombre

5 à 20 participants

Durée

35 à 45 minutes

Ressources

- Fiche de travail - La roue de la prise de décision
- Tableau de conférence
- Marqueurs

Introduction

- Lancez une discussion sur les stratégies de prise de décision : *" Avez-vous déjà fait des choix qui ont abouti à des conséquences que vous ne vouliez pas ? "*
- Invitez les jeunes à partager leurs expériences, puis expliquez : *"Comment décider si nous devons faire quelque chose ou non ? Comment faire un choix ou prendre une décision ? Si nous voulons éviter des conséquences néfastes, nous devons améliorer nos stratégies de prise de décision. C'est ce que je vous propose d'apprendre à faire aujourd'hui."*

Activité

- Distribuer la fiche de documentation - *la roue de la prise de décision* - et expliquer les 9 étapes du processus de prise de décision.
- Lisez le scénario suivant : *"Au collège, c'est la récréation. Tout le monde est dans la cour, y compris les professeurs. Vous devez aller aux toilettes. En y allant vous passez devant votre classe et vous constatez qu'il y a quelqu'un dans la salle. Vous vous arrêtez pour jeter un coup d'oeil par curiosité. Vous apercevez alors un de vos meilleurs amis en train de fouiller dans le cartable d'un élève pour en sortir quelque chose. Vous poursuivez vite votre chemin dans le couloir pour éviter d'être vu. A la*

classe suivante, juste avant que la sonnerie annonce la fin des cours, l'élève dont le sac a été fouillé par votre ami va voir le professeur. Juste après le professeur annonce que quelqu'un a volé le téléphone portable que l'élève avait laissé dans son sac. Qu'est-ce que vous allez faire ?"

- En utilisant la fiche de la roue de prise de décision comme guide, discutez avec les jeunes les questions suivantes à propos du scénario, et notez leurs réponses sur le tableau :
 - Quel est le problème ?
 - Quels sont les choix qui s'offrent à nous ?
 - Quelles conséquences auront ces choix pour nous- mêmes et pour ceux qui sont impliqués ?
 - Quelles sont les valeurs que nous devons considérer ?
 - Quels sont nos sentiments à propos de la situation ?
 - Est-ce que nous avons besoin de rechercher d'autres informations à propos de la situation ?
 - Avons-nous besoin de demander de l'aide ? A qui al- lons-nous la demander ?
 - Quelle décision allons-nous prendre concernant la conduite à tenir devant ce vol ?
 - Pensez-vous que nous avons pris la bonne décision ? Pourquoi ?
- Proposez maintenant un second scénario : *"Vous êtes seul avec votre meilleur(e) ami(e) dans sa maison. Il/elle va vers un tiroir, sort une cigarette de marijuana, l'allume, aspire une bouffée et vous propose d'en faire de même. Que faites-vous ?"*
- Vous invitez les jeunes à trouver une solution à ce problème en utilisant leur roue de prise de décision. Ils doivent d'abord remplir le moyeu de la

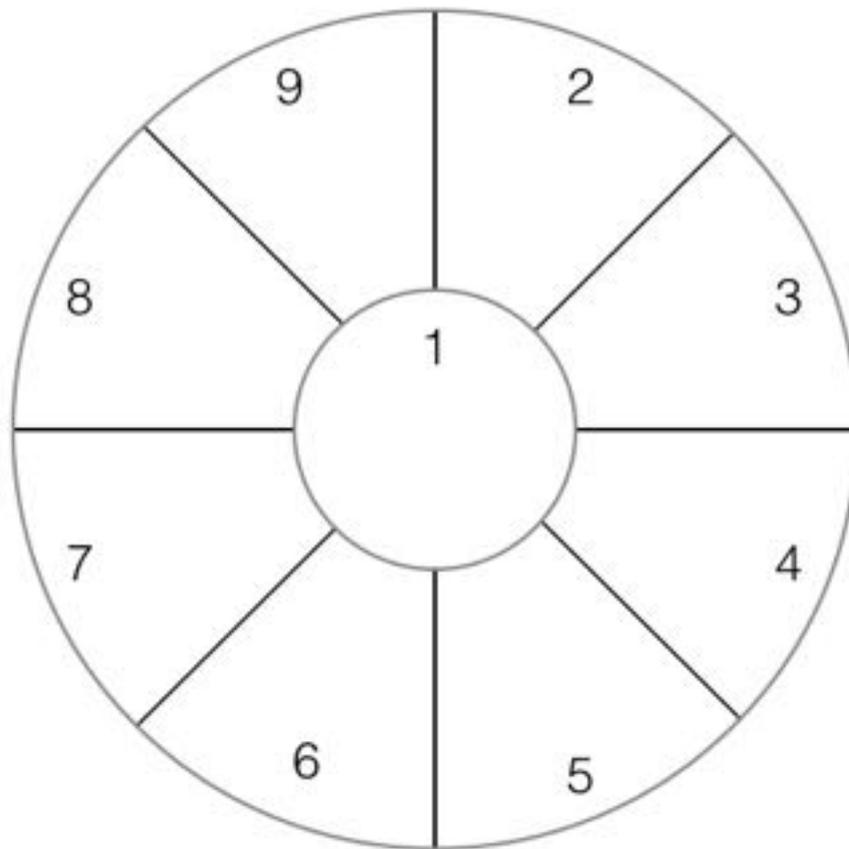
roue ("*Quel est le problème ?*") et écrire ensuite leurs réponses dans chaque secteur de la roue.

- Invitez les jeunes à présenter aux autres la décision qu'ils ont prise et à expliquer leurs raisons.

Discussion

- Lancer une discussion en posant les questions suivantes :
 - Est-ce que la méthode de prise de décision que nous avons expérimentée vous a paru intéressante ? Pourquoi ?
 - Pensez à une discussion que vous avez eu à prendre dans un passé récent. Est-ce que vous prendriez une décision différente maintenant que vous avez appris comment élaborer une stratégie de prise de décision réfléchie ?
 - Utiliserez-vous la roue de prise de décision la prochaine fois que vous aurez une décision important à prendre ? Pourquoi ?

Fiche de travail - Roue de prise de décision



- Cette roue vous aidera à faire des choix meilleurs dans votre vie. Quand vous avez une décision importante à prendre.
 - Ecrivez le problème dans le moyeu de la roue (section 1).
 - Dans la section 2, écrivez les choix possibles .
 - Dans la section 3, écrivez les conséquences des choix.
 - Dans la section 4 les valeurs qui doivent guider vos choix.
 - Dans la section 5, les sentiments qui vous animent.
 - Dans la section 6, les informations complémentaires que vous avez.
 - Dans la section 7, les gens qui peuvent vous aider.
 - Dans la section 8, la décision que vous prenez.
 - Enfin dans la section 9, comment vous allez évaluer les résultats.

VI. Pensée critique et créativité



La pensée critique implique la capacité de distinguer les faits des opinions lorsqu'on explore un sujet.

Les penseurs critiques questionnent de manière rigoureuse les idées et les hypothèses avant de les accepter pour vraies. Ils cherchent toujours à déterminer si les idées, les arguments et les informations qu'on leur apporte représentent une image complète de la réalité ou s'il n'est pas nécessaire de rechercher d'autres faits.

Les penseurs critiques identifient, analysent et résolvent les problèmes de manière systématique plutôt que de se fier à leur intuition ou à leur instinct.

15. Libérons notre créativité

Etre capable d'inventer facilement différentes solutions pour résoudre un problème est une compétence essentielle : on appelle cela la créativité. Souvent nous n'osons pas libérer notre créativité car nous avons peur de dire des bêtises ou de faire des erreurs. Il faut pourtant oser le faire car on apprend en faisant des essais et des erreurs. Pour être créatif, il faut observer les choses d'un point de vue différent et faire preuve d'esprit critique.



Objectif

S'entraîner à penser de manière créative pour produire de nouvelles idées et résoudre plus facilement des problèmes.

Groupe cible

Adolescents de 12 à 18 ans

Nombre

4 à 20 participants

Durée

30 minutes

Ressources

- Tableau de conférence, marqueurs, papier, crayons, règle graduée.
- Fiche de travail 1 "l'énigme des carrés", 1 copie pour chaque participant ;
- Fiche de travail 2 "l'énigme du chevalier", 1 copie pour chaque participant.

Introduction

- Expliquer l'objectif de l'activité
- Montrez une règle graduée aux participants : *"Cet objet sert à mesurer des lignes droites. Mais essayez d'imaginer pour quel autre but on pourrait l'utiliser ?"*
- Passez la règle graduée à la ronde et demander à chaque participant de démontrer une utilisation différente de l'objet. Si les participants ne trouvent pas, donner quelques exemples : se gratter le dos ; marquer une page dans un livre ; catapulte pour lancer des boulettes de papier, etc. Encourager les participants à chercher d'autres utilisations.
- Expliquez que les participants viennent juste d'utiliser leur imagination pour générer beaucoup d'idées et penser de manière créative. C'est possible d'utiliser cette drôle de méthode pour résoudre beaucoup de problèmes dans la vie courante.

Activité

- Invitez les participants à former des équipes de 4 à 6 membres.
- Annoncez aux participants qu'ils vont faire quelques exercices de créativité.

- Distribuer les copies la fiche de travail 1 "l'énigme des carrés" aux participants.
- Présentez l'énigme des carrés en dessinant la figure au tableau de conférence. Donner aux équipes 5 minutes pour trouver la solution. (Etre très rigoureux sur le temps. Il faut aller vite pour maintenir l'intérêt.)
- Le temps écoulé, demandez si une équipe a trouvé la solution. Si oui, demandez-lui d'expliquer la solution, sinon l'expliquer vous-même et passer à l'exercice suivant.
- Distribuer les copies la fiche de travail 2 "l'énigme du chevalier" aux participants.
- Présentez l'énigme du chevalier en dessinant au tableau de conférence le cadre avec le collier. Lire à haute voix l'histoire du chevalier.
- Donner aux équipes 5 minutes pour trouver la solution.
- Le temps écoulé, demandez si une équipe a trouvé la solution. Si oui, demandez-lui d'expliquer la solution, sinon l'expliquer vous-même et passer à l'exercice suivant.

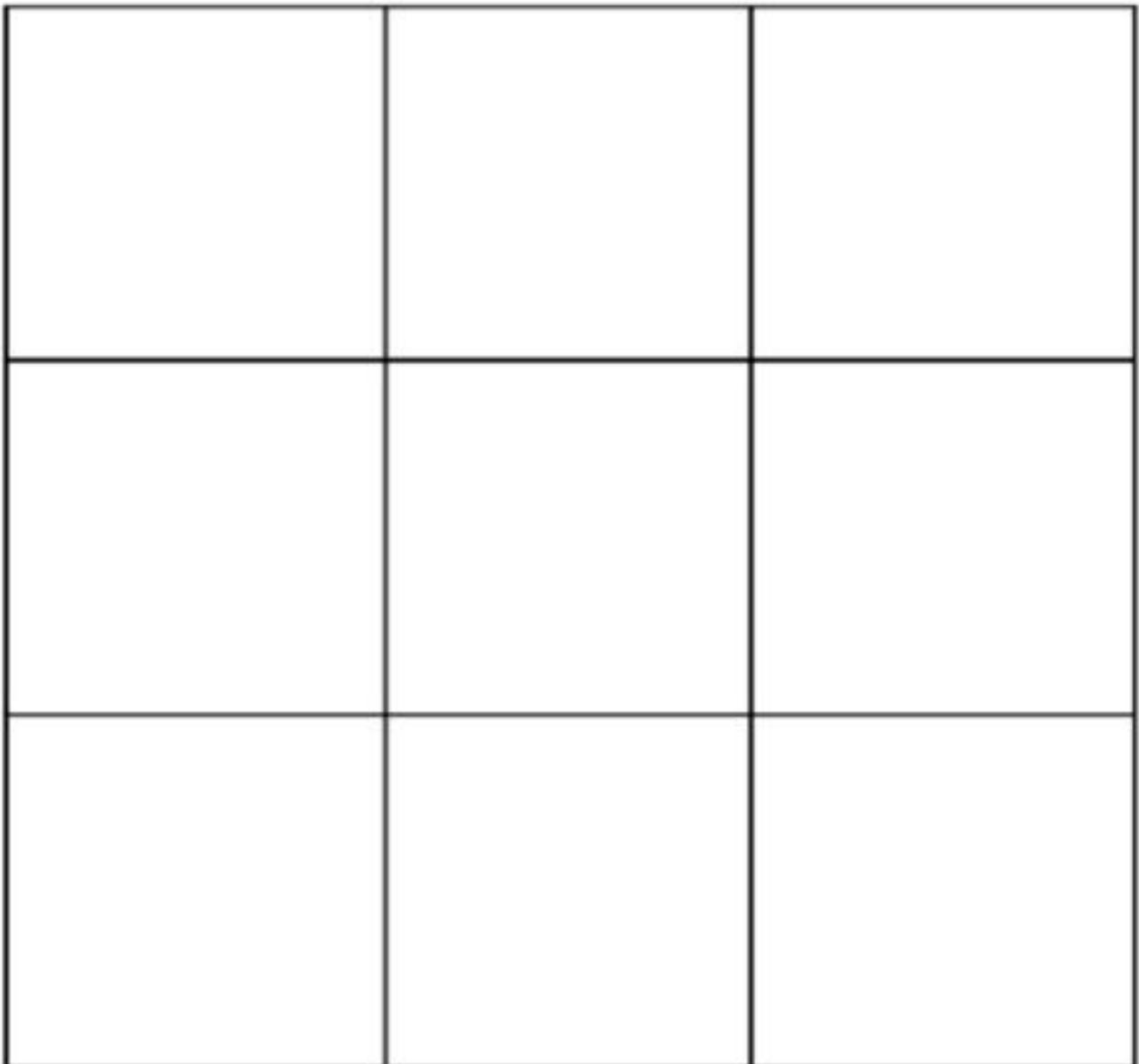
Discussion

- Ecrivez au tableau : "Etre créatif, c'est ..." et demandez aux participants de faire des suggestions pour expliquer ce que c'est d'être créatif.
- Ecrivez les suggestions au tableau, par exemple : trouver des solutions originales à un problème ; aborder un problème sous un nouvel angle ; imaginer des tas de solutions possibles ; ne pas se laisser enfermer dans un cadre habituel, etc.
- Posez ensuite la question : *"Pour quelles sortes de choses pouvons-nous utiliser notre créativité ?"*
- Notez les réponses au tableau, ce peut être, par exemple : écrire une histoire ; résoudre des problèmes , planifier des activités ; réussir mieux à l'école ; organiser une fête ...

- Concluez la discussion en expliquant que pour être créatif, il faut ne pas se laisser enfermer dans un cadre de pensée habituel, mais trouver un point de vue différent ("*Sortir de la boîte*"). Montrer, en s'appuyant sur les exemples des exercices précédents, combien il est nécessaire de regarder les problèmes d'un point de vue différent pour trouver la solution.

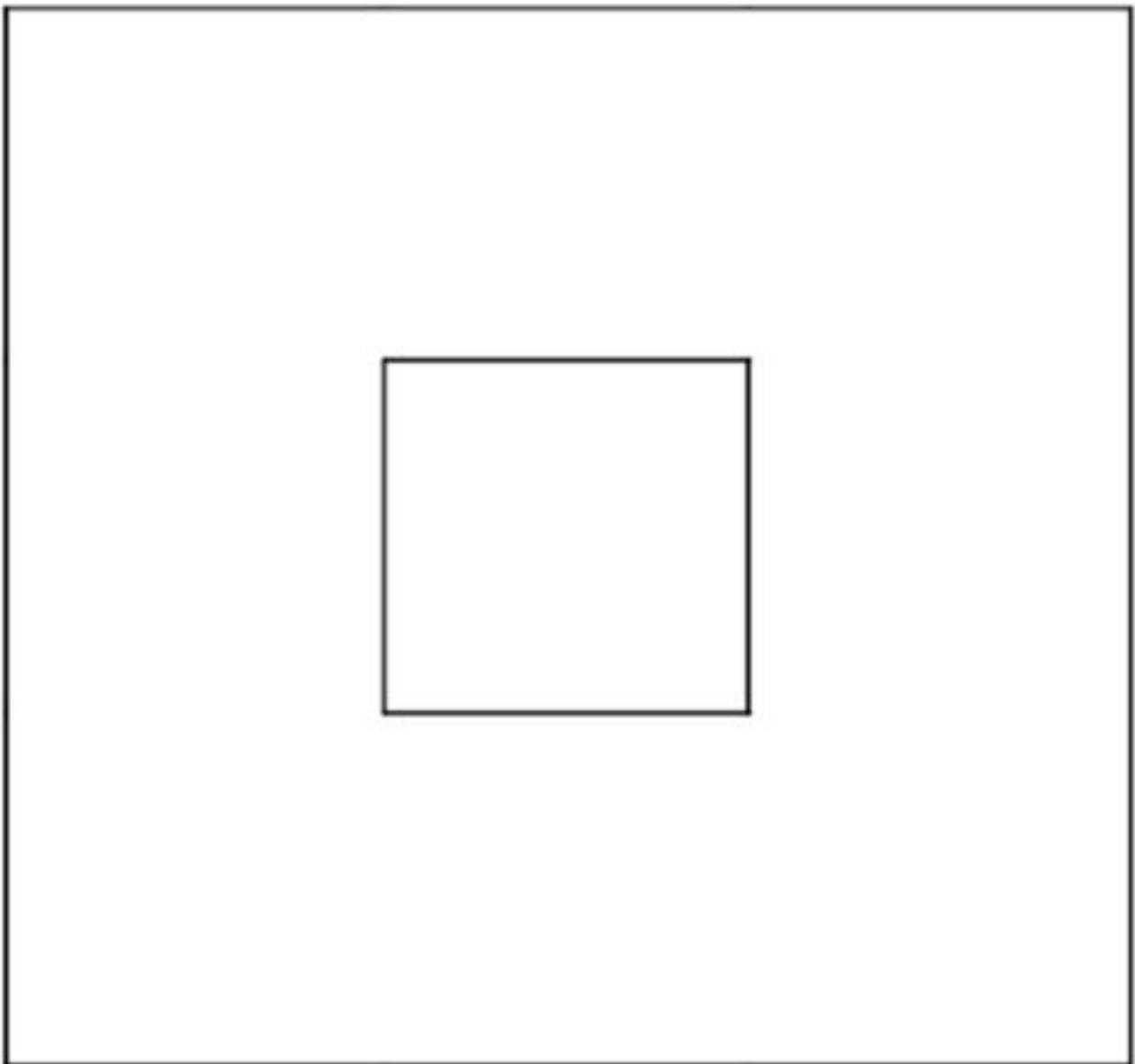
Fiche de travail - L'énigme des carrés

Supprimez 8 traits (un côté d'un carré équivaut à un trait) de manière à obtenir deux carrés qui ne se touchent pas. Vous avez 5 minutes pour trouver la solution.



La solution de l'énigme des carrés

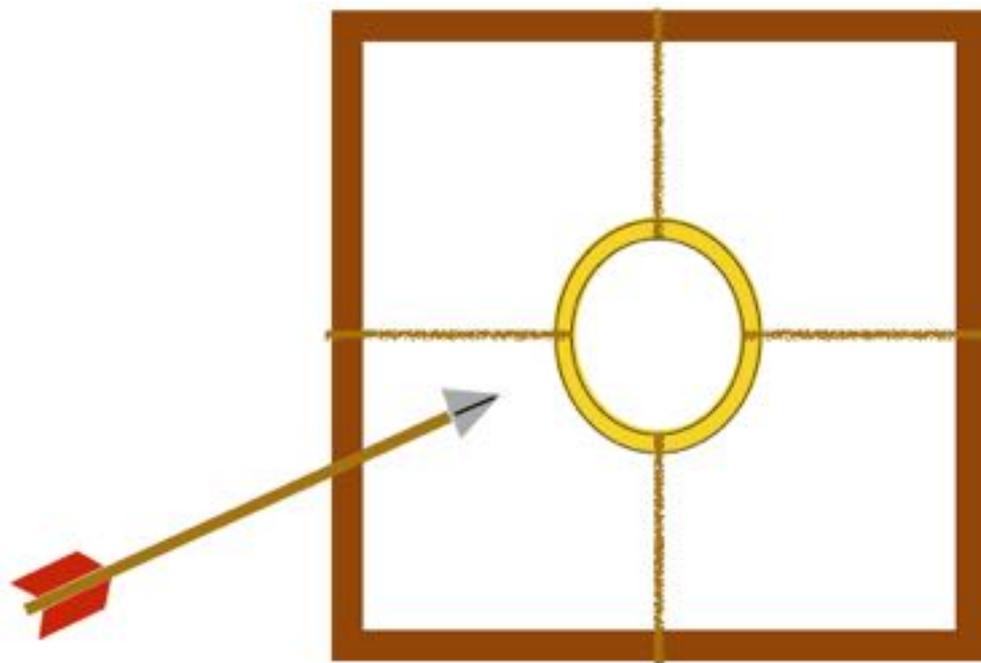
Vous avez supprimé 8 traits (un côté d'un carré équivaut à un trait) de manière à obtenir 2 carrés qui ne se touchent pas (on ne trouve pas la solution si on reste enfermé dans l'idée pré-conçue que les deux carrés doivent être côte à côte. Pour libérer la créativité, il faut adopter un point de vue différent).



Fiche de travail - L'énigme du chevalier

Dans un pays lointain, où on parle encore de Rois et de Vaillants Chevaliers, l'un de ces derniers tombe face à une énigme. S'il trouve la solution, il devient Roi à son tour.

Voici l'énigme : *un collier d'or est attaché par 4 cordelettes à un cadre en bois. Si le chevalier arrive à libérer le collier avec une seule flèche, il monte sur le trône. Comment le chevalier va-t-il faire ?*



Solution de l'énigme du chevalier

Dans l'énigme, on se demande comment détacher le collier en décochant une seule flèche.

Or s'il est question d'une flèche, il n'est pas fait mention d'un arc... Il suffit donc de se servir de la partie tranchante de la flèche comme d'un canif pour détacher le collier. Idiot, non ?

Si nous n'avons pas trouvé, c'est que nous sommes restés enfermés dans un cadre de pensée où nous avons imaginé des contraintes (flèche = arc = tir), qui n'étaient pas réelles. Pour être créatif, il faut apprendre à sortir du cadre, à "sortir de la boîte" pour adopter un autre point de vue.

16. La boîte

Les personnes qui pensent de manière créative se posent des questions tous les jours, identifient des problèmes et utilisent leur imagination créative pour les résoudre.



Objectif

Appliquer les méthodes de créativité à sa vie quotidienne

Groupe cible

Adolescents de 12 à 18 ans

Nombre

4 à 20 participants

Durée

45 minutes

Ressources

- Tableau de conférence, marqueurs, boîte en carton
- Fiche de travail *"Ne laisse pas les choses aller, améliore ta vie"* (une copie par participant)

Introduction

Présentez les objectifs de la session

Activité

- Passez aux participants une boîte de carton et leur demander de l'examiner.
- Donnez l'explication suivante : *"Vous êtes les dirigeants d'une société qui envoie des objets fragiles, comme des verres, par la poste dans des boîtes comme celle-là. Mais beaucoup de colis sont retournés avec la boîte écrasée et les objets cassés. Il y a aussi des commentaires parmi le personnel sur le fait que la boîte est laide et ne donne pas une bonne image de l'entreprise. Comment améliorer la boîte pour éviter les problèmes et les critiques ?"*
- Demandez au groupe de faire des suggestions : *"Donnez toutes les idées possibles et imaginables qui vous viennent à l'esprit pour améliorer la boîte. Ne critiquez pas les idées des autres et ne censurez pas vos propres idées. Toutes les idées sont les bienvenues, même les plus farfelues."*
- Notez toutes les idées sur le tableau de conférence.
- Une fois que toutes les idées ont été notées, proposez aux participants de choisir celles qui leur semblent les mieux adaptées et les plus réalistes.

- Demandez aux participants de fermer leurs yeux et de penser aux différents domaines de leur vie : la vie à la maison, l'école ou le travail, les relations avec les amis, le quartier où ils vivent, etc. Puis posez la question suivante : *"Est-ce que vous pouvez identifier quelque chose que vous aimeriez améliorer pour rendre la vie plus agréable ? Par exemple : améliorer la relation avec quelqu'un (un voisin, un membre de la famille...); arranger une pièce de la maison ; améliorer l'environnement du quartier..."*
- Laissez un moment de réflexion, puis demandez aux participants de former des petites équipes de 4 à 6 membres.
- Distribuez la fiche *"Ne laisse pas les choses aller, améliore ta vie !"*
- Demander à chaque équipe de se mettre d'accord pour choisir quelque chose à améliorer dans leur vie. Ils doivent travailler ensemble pendant 15 mn pour remplir les différentes parties de la fiche :
 - Ce que je veux changer ;
 - Le problème avec ça, c'est que ;
 - Mes idées d'améliorations ;
 - Ce que je choisis de faire.
- Au bout du temps imparti, demandez à chaque équipe de présenter le résultat de son travail.

Discussion

- Lancer une discussion en posant les questions suivantes :
 - Doit-on avoir peur de faire des erreurs lorsqu'on se lance dans quelque chose de nouveau ? Pourquoi oui ? Pourquoi non ?
 - Est-ce que les gens, de temps en temps, pensent à ce qu'ils pourraient améliorer dans leur vie ou bien se contentent-ils de vivre dans des situations plus ou moins confortables ?

- Est-ce qu'on devrait abandonner ce qu'on a entrepris lorsqu'on fait des erreurs ? Pourquoi oui ? Pourquoi non ?
- Finalement demander aux participants s'ils pensent que la créativité est une bonne chose dans la vie et pourquoi.

Fiche de travail - "Ne laisse pas les choses aller, améliore ta vie"

A. Ce que je veux changer...

B. Le problème avec ça, c'est que...

C. Mes idées de solutions possibles...

D. Ce que je choisis de faire...

17. Une histoire curieuse d'animaux

Ce qui paraît absurde peut être logique et ce qui paraît amusant peut être sérieux.



Objectif

Introduire le concept de pensée ou de réflexion critique d'une manière attrayante.

Groupe cible

Enfants et adolescents de 8 à 18 ans

Nombre

2 à 20 participants

Durée

30 minutes

Ressources

Aucune

Introduction

Présentez les objectifs de la session

Activité

- Posez aux participants la question suivante : *“Comment mettre une girafe dans votre réfrigérateur ?”*
- Laissez les participants chercher pendant un moment puis donner la réponse correcte : *“Ouvrez le réfrigérateur, mettez la girafe à l’intérieur et fermez la porte.”*
- Faire remarquer aux participants qu’il ne faut pas chercher à faire les choses de manière compliquée quand on peut les faire de manière simple.
- Posez une nouvelle question : *“Comment mettre un éléphant dans votre réfrigérateur ?”*
- Laissez les participants chercher pendant un moment puis donner la réponse correcte en expliquant : *“Si vous dites : ouvrez le réfrigérateur, mettez l’éléphant à l’intérieur et fermez la porte, la réponse est fausse. La réponse correcte est : ouvrez le réfrigérateur, sortez la girafe, mettez l’éléphant à l’intérieur et fermez la porte”.*
- Faites remarquer aux participants que cette question teste leur capacité à penser aux répercussions de leurs actions précédentes.
- Posez une nouvelle question : *“Le Roi Lion organise une conférence des animaux. Tous les animaux y participent, excepté l’un d’entre eux. Quel est l’animal qui ne participe pas ?”*

- Laissez les participants chercher pendant un moment puis donner la réponse correcte en expliquant : *"C'est l'éléphant parce qu'il est dans le réfrigérateur. Vous venez juste de l'y mettre. Cette question teste votre mémoire."*
- Ajoutez : *"Bon, même si vous n'avez pas trouvé la bonne réponse aux trois premières questions, voici une nouvelle chance de montrer vos vraies capacités. Il y a une rivière que vous devez traverser, mais elle est généralement utilisée par des crocodiles et vous n'avez pas de bateau. Comment faites-vous pour traverser la rivière ?"*
- Laissez les participants chercher pendant un moment puis donner la réponse correcte en expliquant : *"Vous plongez dans la rivière et vous nager jusqu'à l'autre rive. Vous n'écoutez pas ? Tous les crocodiles sont partis assister à la conférence du Roi Lion ! Cette question teste votre capacité à tirer vite les leçons de vos erreurs."*

Discussion

- Lancer la discussion en posant les questions suivantes :
 - En essayant de répondre à ces questions, n'avez-vous pas eu l'impression *"d'être à côté de la plaque"* ?
 - Est-ce que la logique dans laquelle vous étiez n'était pas différente de la mienne ? En quoi ? (réponse : les participants se situent dans une logique réaliste alors que les questions sont dans une logique de fantaisie et d'humour. Il faut se mettre dans cette logique pour trouver les réponses "correctes" aux questions).
 - Est-ce que ça nous dit quelque chose à propos de ce qu'est la pensée critique ?
 - Pour conclure, expliquez que la pensée critique implique de sortir des a-priori que l'on peut avoir vis-à-vis d'un sujet pour l'explorer avec un regard neuf.

18. Penser autrement

L'imagination au pouvoir !



Objectif

Donner libre court à son imagination, découvrir que l'on peut avoir un regard différent sur les choses et penser autrement.

Groupe cible

Adolescents de 12 à 18 ans

Nombre

4 à 20 participants

Durée

30 minutes

Ressources

Une copie par participant de la feuille "15 questions pour réfléchir".

Introduction

Présentez les objectifs de la session

Activité

- Invitez les participants à former des équipes de 4 à 6 membres.
- Donnez l'explication suivante : *"Je vous propose d'essayer de poser un regard différent sur les choses en répondant à une liste de questions bizarres pour libérer notre imagination et notre réflexion critique."*
- Distribuez la liste de questions aux participants et demandez leur d'essayer de trouver une réponse commune à chaque question. Donnez 15 mn pour ce travail.
- Au bout du temps imparti, proposez aux équipes de partager leurs réponses.

Discussion

- Lancez une discussion à partir des questions suivantes :
 - Qu'est-ce qui vous a le plus intéressé dans cet exercice ? Le caractère bizarre des questions ou bien la possibilité qu'elles vous ont donné de déclencher votre imagination et d'inventer quelque chose de nouveau ?
 - Pensez-vous que votre équipe ou une autre équipe a trouvé une idée vraiment originale qui mériterait d'être approfondie ? Laquelle ? Pourquoi ?
 - Est-ce que vous avez appris quelque chose sur la pensée critique au cours de cet exercice ?

Fiche de travail - 15 Questions pour réfléchir

-
- i. En quoi la vie serait-elle différente s'il n'y avait pas d'électricité. Trouvez au moins trois différences.
-
- ii. Expliquez ce qu'est une fleur à quelqu'un qui n'en a jamais vue et qui n'en a jamais entendu parler.
-
- iii. Quelle sorte de soupe aimeriez-vous manger comme dessert. Ecrivez une recette pour une soupe de dessert.
-
- iv. Vous pouvez obtenir trois choses que vous désirez mais en échange vous devez donner trois choses que vous possédez et qui ont la même taille que celles que vous voulez avoir. Qu'est-ce que vous donneriez et qu'est-ce que vous obtiendriez ?
-
- v. Vous ressemblez plus à un carré qu'à un cercle, pourquoi ?
-
- vi. En quoi le jeu du football serait différent si la balle avait la forme d'un cube ?
-
- vii. En quoi le monde serait différent si les gens n'avaient pas besoin de dormir. Donnez au moins trois différences.
-
- viii. Que se passerait-il si les boules et les quilles de bowling dans le monde entier devenaient subitement vivantes ?
-
- ix. A votre avis qu'est-ce qui est plus important, les véhicules motorisés comme les voitures ou bien les ordinateurs ? Expliquez pourquoi ?

x. Si vous pouviez choisir qu'une chose qui coûte de l'argent soit donnée gratuitement à tout le monde, quelle chose choisiriez vous et pourquoi ?

xi. Si vous pouviez vivre dans une "maison-arbre" le feriez-vous ? Quels sont d'après vous les 3 avantages et les 3 inconvénients à vivre dans une "maison-arbre" ?

xii. On a décidé que les parents devraient passer un test avant d'avoir des enfants. Ecrivez 6 questions qui pourraient être intégrées dans ce test.

xiii. Si vous pouviez proposer un nouveau sujet qui devrait être appris à tous les enfants à l'école, lequel choisiriez-vous ? Pourquoi pensez-vous que les enfants auraient besoin d'apprendre ce sujet ?

xiv. Si vous pouviez parler aux arbres, Que pensez-vous qu'ils vous diraient ? Inventer une courte conversation entre un arbre et vous.

xv. Etes-vous plutôt comme une rivière, un lac, un océan ou une chute d'eau et pourquoi ?

VII. Conscience de soi et buts personnels



L'estime de soi c'est la valeur que nous nous donnons, la façon dont nous croyons en ce que nous sommes. Il est intéressant de constater que l'estime de soi a peu à voir avec les talents et les capacités que nous possédons réellement. Il peut arriver que quelqu'un, possédant des compétences solides, ait une estime de soi relativement pauvre, tandis que quelqu'un, possédant des talents très réduits, peut avoir une haute estime de lui-même. Le manque d'estime de soi peut influencer négativement le comportement et nous empêcher d'obtenir de bons résultats.

19. Les cubes

Chacun de nous a différents côtés : un côté heureux, un côté triste, un côté peureux, un côté courageux, un côté orienté vers la famille, un côté orienté vers l'extérieur, un côté réaliste, un côté orienté vers le rêve, etc. Certaines personnes montrent ouvertement leurs différents côtés très facilement, d'autres ont plutôt tendance à ne montrer que certaines facettes de leur personnalité.



Objectif

Aider les participants à reconnaître et partager avec les autres les différents aspects positifs de leur personnalité.

Groupe cible

Adolescents de 12 to 18 ans

Nombre

5 à 20 participants

Durée

45 à 60 minutes

Ressources

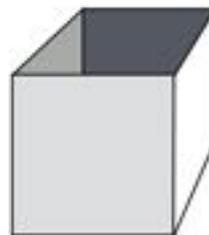
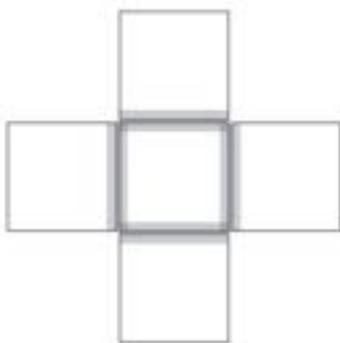
- Feuilles de carton ;
- Bandes adhésives ;
- Vieux magazines ;
- Ciseaux, colle ;
- Marqueurs, crayons.

Introduction

Expliquez les objectifs de la session.

Activité

- Distribuez à chaque participant cinq feuilles de carton puis montrez leur comment les utiliser pour construire un cube en les réunissant avec des bandes adhésives (voir ci-dessous).



- Puis, invitez les participants à décorer chacune des 6 faces de leur cube avec des photos découpées dans les magazines et des mots exprimant quelque chose à propos de leur vie, par exemple :
 - sur la face 1 les choses qu'ils savent bien faire,
 - sur la face 2 leurs rêves ou leurs plans d'avenir,
 - sur la face 3 ce qui les fait se sentir bien,
 - sur la face 4 les réussites dont ils sont fiers dans leur vie,
 - sur la face 5 ce qu'ils aiment à propos d'eux-mêmes,
 - sur la face 6, les gens qu'ils apprécient et qu'ils aiment.
- Proposez aux participants de former des équipes de 4 à 6 membres. Dans chaque équipe, chacun expliquera, à son tour, son cube aux autres. Les autres pourront lui poser des questions pour en savoir plus.

Discussion

- Lancer une discussion en posant les questions suivantes :
 - Lorsque vous avez expliqué votre cube aux autres, avez-vous eu l'impression de leur révéler de aspects de votre personnalité qu'ils ne connaissaient pas ?
 - Avez-vous eu du mal à révéler ces aspects ?
 - Avez-vous eu le sentiment qu'ils étaient d'accord avec le portrait que vous faisiez de vous-même ?
 - Lorsque vous avez écouté les autres vous présenter leur cube, avez-vous découvert des aspects de leur personnalité que vous ne connaissiez pas ?
 - Etiez-vous d'accord avec le portrait qu'ils faisaient d'eux-mêmes ?
 - Qu'avez-vous appris au cours de cet exercice ?

20. Un pas après l'autre

Vos pieds vous vont avancer un pas après l'autre. Dans la vie, les gens doivent avancer un pas après l'autre en se donnant des buts et en travaillant dur pour les atteindre. Cette activité combine la fixation de buts avec la réalité d'avancer par étapes, pour atteindre ces buts.



Objectif

Se donner des buts et s'engager à les atteindre

Groupe cible

Enfants de 8 à 12 ans

Nombre

2 à 20 participants

Durée

30 à 45 minutes

Ressources

- Grandes feuilles de papier,
- Feuilles A4 de différentes couleurs.

Introduction

Présentez les objectifs de la session

Activité

- Invitez les participants à se déchausser, à placer leurs pieds sur une grande feuille de papier et à tracer sur la feuille, avec un marqueur, le contour de leurs deux pieds.
- Inviter ensuite chaque participant à écrire ou dessiner sur la feuille, sous l’empreinte de ses pas, le but individuel le plus important qu’ils ont dans leur vie. Le but doit répondre à la question : *“Qu’est ce que je veux devenir dans ma vie ?”*
- Accrochez au mur toutes les feuilles de papier avec les buts individuels.

Discussion

- Lancer une discussion à partir des questions suivantes :
 - Est-ce que ces buts sont réalistes pour vous ?
 - Pourquoi est-il important de se donner des buts ?
 - Avez-vous d’autres buts que vous voulez atteindre ?
 - Quels sont les premiers pas que vous avez faits pour atteindre ces buts ?

21. Autodiagnostic et objectifs personnels

Se fixer des objectifs de progression est une étape essentielle pour devenir responsable de soi-même. .



Objectif

- Identifier ses forces et ses faiblesses ainsi que les opportunités et les menaces qui peuvent se présenter ;
- Se fixer des objectifs personnels de progression.

Groupe cible

Adolescents de 12 à 18 ans

Nombre

5 à 20 participants

Durée

45 à 90 minutes

Ressources

- Fiche de travail - Analyse FFOM ;
- Consignes pour faire l'analyse FFOM ;
- Tableau de conférence, marqueurs.

Introduction

Présentez les objectifs de la session

Activité

- Donner l'explication suivante : *“L'analyse FFOM (Forces - Faiblesses - Opportunités - Menaces) est une méthode qui a été créée à l'origine pour évaluer les organisations, mais on peut aussi l'utiliser pour s'auto-évaluer. L'intérêt de cette méthode d'analyse est qu'elle vous aide à identifier vos points forts ainsi que les possibilités que vous êtes bien placé pour saisir. Elle vous aide aussi à comprendre vos points faibles, et à éliminer les menaces qui pourraient se présenter.”*
- Distribuez aux participants la fiche de travail “Matrice FFOM” et les Consignes pour faire l'analyse FFOM.
- Lisez les consignes et donnez les explications complémentaires qui seraient nécessaires.
- Invitez les participants à remplir leur matrice FFOM.
- Après 20 minutes, demander à chaque participant de présenter sa fiche FFOM et ses objectifs
- Invitez les autres participants à lui poser des questions ou à lui faire des suggestions pour l'aider à clarifier son analyse et ses objectifs.
- Apportez, si nécessaire, des informations complémentaires sur la définition des forces, faiblesses, opportunités et menaces.

Discussion

- Lancer une discussion à partir des questions suivantes :
 - Avez-vous rencontré des difficultés particulières pendant cet exercice ?
 - Qu'est-ce qui a été le plus difficile à remplir ? Les forces ? les faiblesse ? Les opportunités ? Les menaces ?
 - Etes-vous satisfait des objectifs que vous avez retenus ? Pensez-vous qu'ils sont réalistes ? Atteignables ?

Fiche de travail - Analyse FFOM

	Positif	Négatif
Niveau interne	FORCES	FAIBLESSES
Niveau externe	OPPORTUNITES	MENACES

Mes objectifs

Consignes pour l'analyse FFOM

- Remplissez la matrice de la page précédente en vous aidant des indications suivantes :
 - Les forces et les faiblesses sont internes à vous-mêmes, ce sont vos caractéristiques personnelles.
 - Les opportunités et les menaces sont externes. Elles viennent de votre environnement.
- Pour remplir la case FORCES, réfléchissez aux points suivants :
 - Quels sont les avantages (par exemple compétences, connaissances, expérience) que vous avez et que les autres n'ont peut-être pas ?
 - Qu'est-ce que vous faites mieux que les autres ?
 - A quelles ressources personnelles avez-vous accès ?
 - Quels sont les points forts que les autres (vos amis, vos parents, vos professeurs) perçoivent en vous ?
- Pour remplir la case FAIBLESSES, réfléchissez aux points suivants : What could you improve about yourself?
 - Que pourriez-vous améliorer chez vous ?
 - Que devriez-vous éviter ?
 - Quelles sont les choses en vous que les gens de votre entourage considèrent vraisemblablement comme des points faibles ?
- Pour remplir la case OPPORTUNITÉS, réfléchissez aux points suivants :
 - Quelles sont les opportunités intéressantes qui s'offrent à vous ?

- Quelles sont les événements/ tendances favorables dont vous êtes informé ?
- L'un ou l'autre de vos points forts peut-il constituer une opportunité pour vous dans l'avenir ? Vous ouvrir de nouvelles possibilités ?
- Si vous parvenez à éliminer l'un ou l'autre de vos points faibles, quelles possibilités nouvelles s'ouvriraient pour vous ?
- Pour remplir la case MENACES, réfléchissez aux points suivants :
 - Quels sont les obstacles que vous rencontrez ?
 - Qu'est-ce que les gens autour de vous font à ce sujet ?
 - Etes-vous confronté à de nouvelles demandes, de nouvelles exigences ?
 - L'un ou l'autre de vos points faibles peut-il constituer une menace pour vous dans l'avenir ?
- Pour noter vos objectifs :
 - Regardez attentivement la matrice que vous avez remplie. Quelles sont les conclusions que vous pouvez en tirer en termes de priorités et d'objectifs pour l'avenir ?
 - Quels points forts renforcer en priorité ? Par quelles actions ?
 - Quels points faibles améliorer en priorité ? Par quelles actions ?
 - Quelles opportunités vous paraissent-elles prioritaires pour votre avenir ? Par quelles actions pouvez-vous en tirer parti ?
 - Quelles sont les menaces qu'il vous fait éviter en priorité ? Par quelles actions ?

VIII. Gérer les émotions



Les sentiments ou les émotions sont des choses que l'on ressent.

Souvent nous n'aimons pas parler de nos émotions, particulièrement quand elles ont beaucoup d'importance pour nous, alors elles tendent à être exprimées par notre langage corporel et nos expressions faciales.

Nous devons être conscients de nos émotions mais aussi de celles des autres pour les comprendre et bien communiquer avec eux.

22. Le banc des émotions

Il y a des gens qui sont faciles à comprendre : leurs émotions transparaissent à travers leurs mots et leur langage corporel. Pour d'autres personnes, c'est différent : elles restent tranquilles et réservées, sans exprimer ce qu'elles ressentent. Il y a des moments où c'est important de montrer et de dire aux autres les émotions qui nous animent.



Objectif

Exprimer un langage corporel correspondant à un état émotionnel et apprendre à montrer ses émotions et à partager ses sentiments.

Groupe cible

Enfants et adolescents de 8 à 18 ans

Nombre

4 à 20 participants

Durée

30 à 45 minutes

Ressources

Un banc ou deux chaises

Introduction

Expliquer que si l'on est incapable de lire le langage corporel d'une personne qui fait face à des problèmes, il peut être difficile de réagir d'une manière constructive. Puis présenter les objectifs de la session.

Activité

- Installez à un bout de la salle deux chaises ou un banc face au groupe.
- Demandez deux volontaires, invitez-les à s'asseoir sur le banc et informez-les qu'ils sont maintenant installés sur le "banc des émotions".
- Expliquez que vous allez murmurer une émotion différente à l'oreille de chacun des volontaires et qu'ils devront jouer cette émotion par des paroles et par le langage corporel à travers un dialogue. Les spectateurs devront deviner les émotions représentées. Le banc ou les deux chaises peuvent représenter un abri de bus, des sièges dans un cinéma, ou tout autre endroit que les volontaires imagineront.
- Murmurez les émotions à l'oreille des volontaires et donnez-leur le signal de commencer.
- Les deux premiers spectateurs qui identifient correctement les émotions représentées viennent prendre la place des volontaires sur le "banc des émotions" et on recommence un tour.

Discussion

- Après plusieurs tours, lancer une discussion en posant les questions suivantes :

- Est-il facile ou difficile d'identifier une émotion ressentie par une autre personne ?
- Pensez-vous que les autres peuvent facilement identifier les émotions que vous ressentez ?
- Est-ce que vous voulez que les autres connaissent les émotions que vous ressentez ? Pourquoi non ? Pourquoi oui ?
- Est-ce que le fait d'aider les autres à identifier ce que l'on ressent peut nous aider ? Comment ?
- Comment pouvons-nous reconnaître les sentiments ou les émotions que les autres ressentent ?

23. Hors de contrôle

Beaucoup de gens veulent contrôler tous les aspects de leur vie et quand les choses semblent être hors de contrôle ou quand quelqu'un d'autre établit des règles qu'ils doivent respecter, ils ressentent de la frustration et de la colère.



Objectif

Aider les participants à réaliser qu'ils ne peuvent pas tout contrôler dans leur vie et qu'ils doivent apprendre comment traiter les choses ou les événements qui semblent hors de leur contrôle en évitant de donner libre cours à leur frustration ou à leur colère.

Groupe cible

Enfants et adolescents de 8 à 18 ans.

Nombre

4 à 20 participants

Durée

30 à 40 minutes

Ressources

- Une vingtaine de bonbons ou de chocolats enveloppés dans du papier ;
- Deux dés.

Introduction

- Expliquer que l'objectif de cette session est d'apprendre comment traiter les choses ou les événements qui semblent hors de notre contrôle en évitant de donner libre cours à notre frustration ou à notre colère.
- Placer les chocolats ou les bonbons au centre d'une table et rassembler tout le groupe autour.
- Expliquez que vous proposez un jeu qui se déroulera en deux parties (ne pas expliquer la seconde partie avant que la première partie ait eu lieu).

Activité

Première partie du jeu

- Invitez un volontaire à prendre les dés et à les faire rouler. Si le résultat est un double chiffre (deux "1" ou deux "3" ou deux "6", etc.), le joueur peut choisir un bonbon ou un chocolat sur la table. Il place le bonbon ou le chocolat devant lui sur la table pour que tous les participants puissent le voir. Si les dés n'indiquent pas deux fois le même chiffre, le joueur ne prend rien.
- Chaque participant à son tour prend les dés et les fait rouler. Il gagne un bonbon ou un chocolat s'il obtient deux fois le même chiffre et passe les dés au joueur suivant.
- La partie continue jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bonbon ou de chocolat au centre de la table.

Deuxième partie du jeu

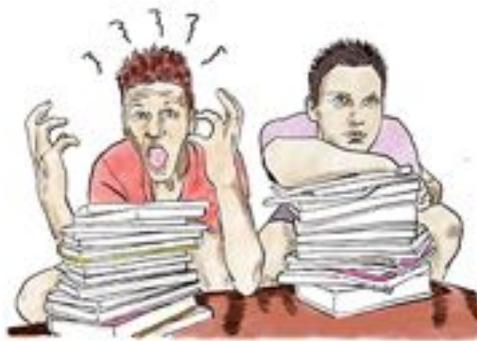
- Expliquez que cette fois la durée du jeu va être limitée (5 minutes pour un petit groupe, 10 minutes pour un groupe plus grand). Le jeu se déroule de la même façon que pour la première partie mais cette fois quand un joueur marque un double chiffre il prend un bonbon ou un chocolat gagné précédemment par un autre joueur.
- Lorsque le temps est écoulé, arrêtez le jeu. Certains participants ont un plusieurs bonbons ou chocolats devant eux, d'autres n'en ont qu'un, d'autres encore n'en ont pas du tout.
- Attention : soyez prêt, c'est un jeu plein d'énergie et d'excitation, le groupe peut être bruyant.

Discussion

- Lancer une discussion en posant les questions suivantes :
 - Qu'avez vous fait quand vous n'avez pas réussi à marquer un double chiffre ?
 - Avez-vous eu le sentiment que vous aviez tout le contrôle sur votre propre vie ?
 - Comment réagissez-vous quand vous ressentez que les choses échappent à votre contrôle ou que la situation est injuste ?
 - Est-ce que quelqu'un a ressenti de la colère ou de la frustration pendant ce jeu ? Si oui, comment avez-vous traité ce sentiment ?
 - Que pouvez-vous faire quand la vie semble injuste et que les choses ne vont pas comme vous le souhaitez ?

24. Le message des émotions

Toutes nos réactions émotionnelles sont là pour nous aider à nous adapter à chaque situation de notre vie. Elles servent à nous permettre de tirer le plus de satisfaction possible de chaque moment et d'éviter les obstacles et les dangers qui se trouvent sur notre chemin. C'est un peu comme un système de guidage très sophistiqué qui nous amène à notre principale destination: la satisfaction de nos besoins.



Objectif

- Understand the message of emotions.
- Examine what happens when emotions are ignored or diverted.

Groupe cible

Adolescents de 12 à 18 ans.

Nombre

5 à 20 participants

Durée

45 à 60 minutes

Ressources

- Tableau de conférence, grandes feuilles de papier, marqueurs de différentes couleurs, ruban adhésif ;
- Copie de la fiche "la naissance des émotions" pour chaque participant.
- Copie de la fiche de travail "Défenses pour éviter la douleur émotionnelle" pour chaque participant.

Introduction

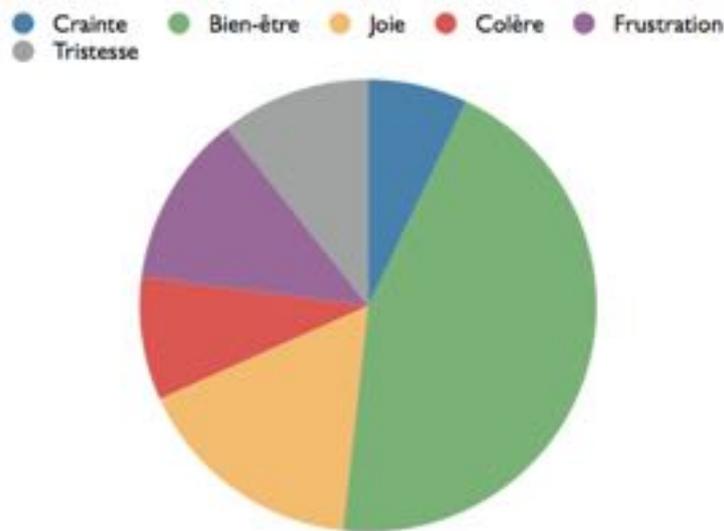
- Introduisez l'atelier en disant : *"Chacun de nous ressent tout au long de la journée des émotions et des sentiments divers mais nous sommes rarement conscient des causes qui les ont provoqués. Par exemple : Lorsque je suis venu au travail aujourd'hui, j'ai réalisé que je me sentais frustré, de mauvaise humeur. Lorsque je suis sorti de la voiture, j'ai mis le pied dans un trou et j'ai failli tomber. Est-ce que c'est cela qui a causé ma mauvaise humeur ? Souvent, il nous arrive de considérer nos émotions comme des obstacles, des erreurs ou des faiblesses. Par exemple nous voulons nous adresser à une personne qui nous impressionne beaucoup et nous nous mettons à bredouiller et à rougir. Nos émotions nous gênent souvent. Nous cherchons alors à les contrôler et à les empêcher de se manifester. Nous allons essayer ensemble de découvrir un peu mieux ce que sont les émotions."*
- Sur le tableau de conférence, tracez un grand cercle. Dessinez 4 ou 5 ronds de couleurs différentes en haut de la feuille pour symboliser différents sentiments ou émotions : rouge pour colère ; bleu pour détente ; orange pour frustration ; etc. Divisez le grand cercle en sections comme des parts de gâteau (voir le schéma ci-dessous).
- Expliquez que chaque part représente un sentiment ou une émotion ressentie pendant la journée suivant son importance.

Activité

- Distribuez aux participants des grandes feuilles de papier et des feutres de différentes couleurs et demandez leur de créer leur propre "gâteau des émotions" en dessinant sur les feuilles un cercle et en choisissant des couleurs qui re- présentent les émotions qu'ils ont ressenties pendant la journée ou la veille.
- Ajoutez qu'il faut d'abord réaliser la légende en donnant une couleur à chaque émotion qu'ils veulent représenter (comme sur le modèle).
- Précisez qu'ils ne sont pas obligés de choisir les mêmes émotions que celles qui ont données en exemple.
- Ils doivent ensuite diviser le cercles en différentes parts représentant les émotions ressenties au cours de la journée. La grandeur de chaque part doit être proportionnelle à l'intensité de l'émotion ressentie : par exemple si on a ressenti beaucoup de frustration pendant la journée ou la veille, on dessinera donc une part "frustration" très grosse dans le gâteau.
- Quand le travail est terminé, demandez aux participants de coller leur "gâteau des émotions" sur le mur avec du ruban adhésif puis de l'expliquer aux autres.
- Prenez l'exemple d'une émotion indiquée sur un "gâteau des émotions", par exemple la colère, et posez la question : "*Comment réagissez-vous physiquement à cette émotion ?*" Des réponses au mot "*en colère*" peuvent être : "*les épaules tendues*", "*mal à la tête*", "*Difficulté à m'endormir*".
- Prenez l'exemple d'une autre émotion, sur un autre gâteau des émotions, par exemple la détente, le bonheur et demandez : "*Comment réagissez-vous physiquement à cette émotion ?*" - Des réponses peuvent être "*détendu*", "*sentiment d'énergie*", "*à l'aise*", "*bien dans sa peau*".
- Après avoir donné quelques exemples, demandez aux participants : "*Est-ce que l'émotion que l'on ressent nous indique quelque chose ?*"

- En vous appuyant sur les réponses données par les participants, expliquez que si quelqu'un se sent "anxieux" et devient tendu et irritable, c'est une indication que quelque chose ne va pas et qu'on doit trouver une solution ; si quelqu'un se sent "joyeux" et plein d'énergie, c'est une bonne indication que tout va pour le mieux.
- Ajoutez que les émotions que nous ressentons ne sont ni bonnes, ni mauvaises, elles servent un but, elles nous envoient un message. Nous devons y prêter attention, les reconnaître, écouter le message qu'elles nous envoient et agir de manière appropriée.
- Distribuez ou dessinez au tableau le schéma "Naissance des émotions"
- Donnez l'explication suivante : *"Voici comment les émotions naissent. Quelque chose (un événement) se produit et fait naître chez nous une émotion. Si c'est quelque chose qui représente un gain pour nous, alors nous sommes heureux. Notre estime de soi et notre confiance en nous peuvent grandir, nous nous sentons mieux respectés. Si c'est quelque chose qui représente une perte pour nous, nous pouvons ressentir de la colère parce que nos valeurs ou notre sens de la justice ont été bafoués. Nous pouvons ressentir de la crainte et de l'anxiété à propos de notre avenir ou à propos d'un résultat à atteindre."*
- Demander aux participants s'ils peuvent partager quelques cas, tirés de leur expérience, où ils ont ressenti de la colère parce que leurs valeurs ou leur sens de la justice avaient été bafoués ; de la peur, de l'anxiété ou de la culpabilité à cause de quelque chose qu'ils avaient fait ou qui leur était arrivé ; de la tristesse à cause du sentiment d'avoir perdu quelque chose.
- Expliquer que lorsque nous éprouvons des émotions douloureuses ou négatives nous mettons souvent en place des défenses pour éviter d'avoir à traiter ces émotions.
- Distribuer la fiche "Défenses contre les émotions négatives" aux participants et demandez d'y répondre : Il faut faire une croix dans la case "Oui" en face des défenses qu'on utilise pour éviter des sentiments inconfortables ou négatifs et une croix dans la case "Non" en face des

Compétences pour la vie



défenses qu'on n'utilise pas. On peut ajouter au bas de la feuille d'autres défenses qu'on utilise parfois.

- Quand les participants ont terminé, invitez les à partager quelques unes de défenses qu'ils ont utilisées en expliquant dans quelles circonstances ils l'ont fait. Demandez leur s'ils ont ajouté d'autres défenses qu'ils utilisent aussi.

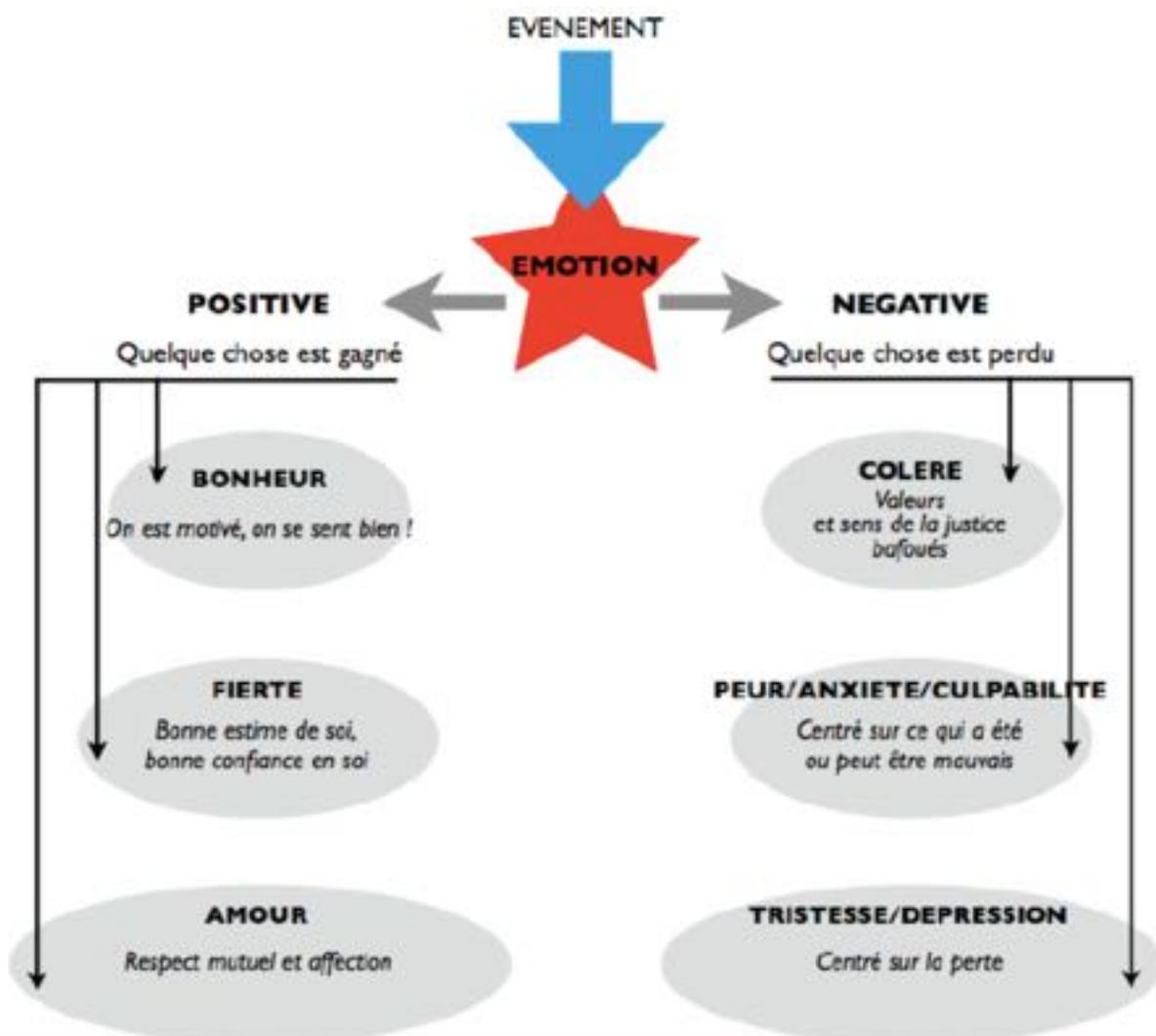
Discussion

- Lancez une discussion en posant les questions suivantes :
 - Quel résultat obtient-on lorsqu'on utilise de telles défenses?
 - Est-ce que le problème est résolu ? On peut obtenir un soulagement temporaire mais est-ce qu'on se sent mieux dans le long terme ?
 - Est-ce que ces défenses ne vous éloignent pas des autres personnes ?
 - Est-ce qu'il y a une façon plus appropriée de prendre en compte ses sentiments ?

- En conclusion, résumer ce qui a été découvert dans l'activité :
 - Les émotions sont créées par des situations ou des événements que nous vivons.
 - Les émotions sont positives quand l'événement que nous vivons représente un gain pour nous : on est joyeux, on se sent bien...
 - Les émotions sont négatives quand l'événement que nous avons vécu représente une perte pour nous : on est triste, on ne se sent pas bien...
 - Les émotions sont des messages que nous recevons à travers notre corps. Il faut savoir comprendre le message que l'on reçoit.
 - Les émotions ressenties peuvent créer chez nous des attitudes positives ou négatives vis-à-vis des autres au cours de la journée.
 - Pour bien communiquer avec les autres, il faut être capable de reconnaître et d'accepter nos émotions.
 - Il faut se méfier particulièrement des défenses que nous mettons en oeuvre inconsciemment pour bloquer les émotions négatives. Ces défenses peuvent créer des problèmes avec notre entourage en nous amenant à réagir de manière mal adaptée (refuser des conseils, rester inflexible, ne pas écouter, réagir méchamment contre les autres, etc.

La naissance des émotions

- Un événement se produit et fait naître chez nous une émotion.
 - Si c'est quelque chose qui représente un gain pour nous, alors nous sommes heureux. Notre confiance en nous-même grandit.
 - Si c'est quelque chose qui représente une perte pour nous, nous pouvons sentir de la colère, de la crainte ou de l'anxiété à propos de notre avenir ou d'un résultat à atteindre.



Défenses contre les émotions négatives

Lisez attentivement les phrases ci-dessous, décrivant des défenses contre les émotions négatives. En face de chaque défense, faites une croix dans la case "Oui" si vous avez déjà utilisé la défense pour éviter des sentiments inconfortables ou négatifs ou dans la case "Non" si vous ne l'avez jamais utilisée. En fin de tableau ajoutez d'autres défenses que vous avez pu utiliser contre des émotions négatives.

Actions de défense	Oui	Non
Ignorer une peur parce que vous ne voulez pas avoir affaire avec elle		
Bloquer une émotion, refuser de la reconnaître		
Souhaiter être secouru par quelqu'un ou quelque chose		
Blâmer les autres pour quelque chose au lieu d'en accepter la responsabilité		
Imposer son point de vue en réaction à une émotion forte		
Abaïsser quelqu'un pour se sentir mieux soi-même		
Rester inflexible, ne pas écouter les autres		
Faire quelque chose pour obtenir des compliments parce que vous vous sentez nul.		
Se vanter de ses réalisations, exagérer sa réussite		
Truquer les résultats pour faire en sorte que vos vœux se réalisent		
Ne pas tenir compte de ce qu'on vous a dit ou de ce qui est évident parce que vous ne voulez pas regarder la réalité en face.		
Se trouver des excuses pour ne pas avoir à prendre en compte un événement douloureux.		
Prétendre que tout va bien en dépit d'échecs évidents.		
Etre net et ordonné à l'excès pour éviter de laisser aller ses émotions, perdre contrôle ou douter de soi.		
Prétendre de ne pas comprendre ou créer de la confusion ou du désordre afin de cacher la vérité.		



Dominique Bénard, 2020

Cette publication est sous licence Creative Commons



Sous réserve que le nom de l'auteur soit mentionné, le titulaire des droits autorise l'exploitation de l'œuvre originale à des fins non commerciales, sans modification.

Vous trouverez d'autres livres et publications sur les approches coopératives à l'adresse suivante :

<https://approchescooperatives.org>