

**BOÎTE À OUTILS DU CAFÉ DES COMPÉTENCES DE VIE DURABLES**  
**6 modules et 18 modèles de leçons de matériel d'apprentissage basés sur la pratique**

[www.SLSCAFE.eu](http://www.SLSCAFE.eu)

# Sommaire

<b>01</b>	<b>COMMENCER ET FAIRE CONNAISSANCE L'UN AVEC L' AUTRE</b> ..... 05
	Établir la confiance Qualité ou compétences à encourager Identifier les espoirs pour l'avenir
<b>02</b>	<b>UNE COMMUNICATION EFFICACE</b> ..... 22
	Écoute attentive Comportement verbal et non verbal Techniques d'affirmation de soi pour réduire la vulnérabilité
<b>03</b>	<b>RELATIONS</b> ..... 43
	Changement d'images idéales Résolution positive des conflits Moyens créatifs de résoudre les conflits et créer des situations gagnant-gagnant
<b>04</b>	<b>PRENDRE DES DÉCISIONS ET ATTEINDRE DES OBJECTIFS</b> ..... 61
	Déterminer les risques et les comportements sûrs Décisions et effets Fixer des objectifs réalistes et les atteindre
<b>05</b>	<b>FAIRE FACE AUX ÉMOTIONS ET AU STRESS</b> ..... 81
	Identifier et exprimer ses ressentis verbalement et non verbalement Exprimer ses ressentis en toute confiance Stratégies d'adaptation à la pensée positive
<b>06</b>	<b>LA PENSÉE CRÉATIVE</b> ..... 99
	Comment comprendre la capacité d'innovation ? Que représente la pensée analytique ? Qu'est-ce que la promotion de la créativité ?



Co-funded by  
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

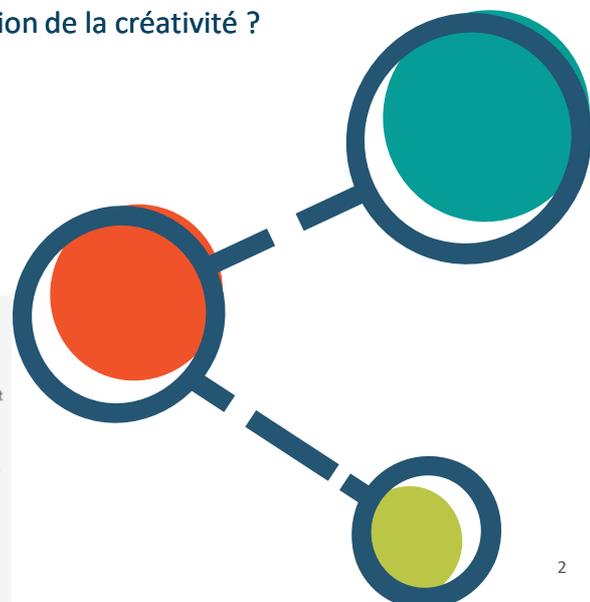
CC BY-SA 4.0

**Attribution-ShareAlike 4.0 International**

This license requires that reusers give credit to the creator. It allows reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, even for commercial purposes. If others remix, adapt, or build upon the material, they must license the modified material under identical terms.

**BY:** Credit must be given to you, the creator.

**SA:** Adaptations must be shared under the same terms.



## 01 | Guide de cette boîte à outils:

Dans la boîte à outils Sustainable Life Skills Cafe PR1, chaque partie est composée de plusieurs leçons. Ce matériel d'apprentissage pratique comprend au total **6** modules et **18** modèles de leçons. Cette publication contient une structure constructive comprenant une séquence logique de leçons. Il est donc recommandé de ne pas modifier l'ordre des leçons. Toutefois, les formateurs/tuteurs et les praticiens peuvent décider d'omettre une leçon ou une activité spécifique ou d'étendre un autre module. Et, par exemple, s'il n'y a pas assez de temps pour terminer les modules pendant les réunions du Life Skills Café, il est également possible d'appliquer l'approche "pick and choose".

Cette publication est rédigée de manière à ce que tout le monde, mais plus particulièrement les adultes peu qualifiés/défavorisés, puisse en

bénéficier avec l'aide de tuteurs, de mentors, d'accompagnateurs, etc. De cette manière, nous ouvrons d'abord la voie à l'utilisation de ces outils dans des environnements d'apprentissage informels, puis nous permettons également l'éducation par les pairs. Cela signifie, par exemple, qu'un participant adulte peut animer une session pour d'autres participants. Toutes les leçons incluent des activités pratiques pour les apprenants, en mettant l'accent sur l'acquisition de compétences de vie durables. Les activités sont étroitement liées à la pratique et au monde réel. De cette manière, le cours encourage l'apprentissage pratique. Les apprenants doivent être encouragés à poser des questions, autant de questions qu'ils peuvent en avoir à l'esprit.

## 02 | Comment utiliser les leçons dans le matériel de formation

Afin de compléter et de faciliter l'impact du matériel de formation, il est important de fournir un ensemble d'activités informelles prêtes à être utilisées par les praticiens autour des animateurs des cafés des compétences de vie durables. Les activités ne doivent pas être considérées comme des événements isolés, mais comme un processus contribuant à l'épanouissement personnel de l'apprenant et à son développement en termes d'aptitudes à la vie quotidienne.

Chaque leçon est accompagnée d'un plan d'instruction étape par étape, pour guider certains formateurs/tuteurs/accompagnateurs dans la réalisation de l'activité. Les leçons suivantes permettront de stimuler les réflexions et les

compétences des apprenants par le biais d'expériences pratiques, participatives et basées sur le dialogue.

En suivant ces leçons, les participants mettront en pratique une liste de compétences basée sur le Cadre européen de compétences pour une vie meilleure, également connu sous le nom de LifeComp. Ce cadre vise à établir un consensus autour d'une compréhension commune des compétences en matière de compétences pour la vie, en définissant **9** domaines de compétences (voir l'image ci-dessous). Ces compétences sont liées aux leçons de ce cours de formation.

## 03 | Cadre de compétences en matière d'aptitudes à la vie durable

L'autonomisation et le soutien des adultes défavorisés jouent un rôle clé dans l'économie européenne, car ces adultes sont vulnérables sur le marché du travail, beaucoup d'entre eux n'ayant pas les compétences, l'expérience professionnelle, les capacités de recherche d'emploi et les ressources financières nécessaires pour trouver un emploi. Le cadre LifeComp présenté dans ce rapport propose un concept de *Compétences de vie durables* qui peut être expliqué en relation avec les capacités et les comportements internes qui permettent aux individus de « construire les compétences nécessaires au développement humain et d'adopter des comportements positifs leur permettant de faire face

efficacement aux défis ».

LifeComp est un cadre conceptuel qui décrit 9 compétences (P1-3, S1-3, L1-3) que chacun peut acquérir dans le cadre de l'éducation formelle, informelle et non formelle. Ces compétences sont structurées en trois domaines de compétences interdépendants : Personnel, Social et Apprendre à apprendre. Chacun de ces domaines est composé de trois compétences qui, ensemble, constituent les éléments de base des compétences pour la vie en tant qu'aptitudes.

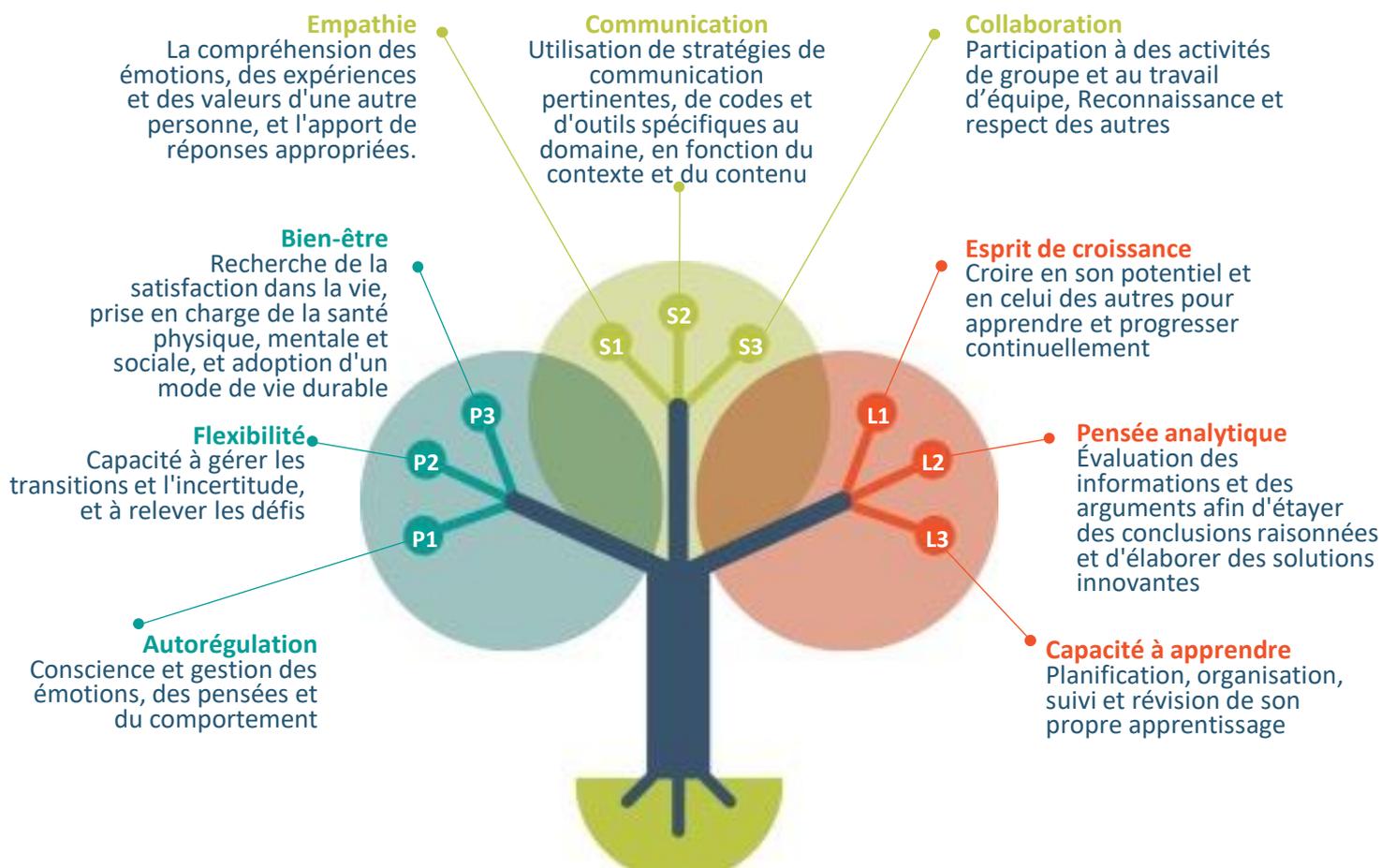


Figure 1 : L'arbre de compétences LifeComp décrit neuf compétences, organisées en trois domaines : Le domaine « personnel » (P1, P2, P3), le domaine « social » (S1, S2, S3) et le domaine « apprendre à apprendre » (L1, L2, L3).  
© EU 2020, creative commons (CC BY 4.0)

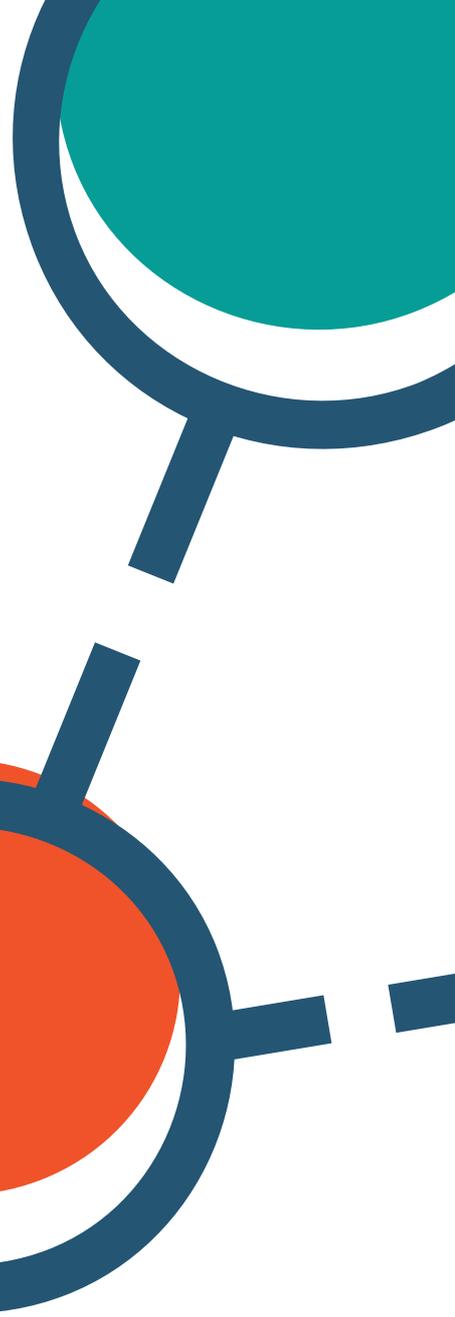
LifeComp peut servir de base à l'élaboration de programmes et d'activités d'apprentissage favorisant le développement personnel, social et l'apprentissage de l'apprentissage.

# 04

## PRENDRE DES DÉCISIONS & ATTEINDRE DES OBJECTIFS

- 4.1 Déterminer les risques et les comportements sûrs
- 4.2 Décisions et effets
- 4.3 Fixer des objectifs réalistes et les atteindre





## Prendre de décisions et atteindre des objectifs

Prendre des décisions est un processus complexe et inévitable dans la vie de tous les jours. De nombreux jeunes prennent des décisions sans en comprendre les conséquences réelles. Un processus de prise de décision est une série de mesures prises par un individu pour déterminer la meilleure option d'action pour répondre à ses besoins. Ces décisions peuvent avoir une incidence sur l'issue de notre vie. Une bonne prise de décision dépend avant tout d'une bonne compréhension de la situation, de la conscience de nos choix et des conséquences de celles-ci.

Apprendre à prendre des décisions qui réduisent les comportements à risque et assurent notre sécurité, requiert une pensée à la fois analytique et créative. Le plan de leçons sur les compétences de vie durables ne se contente pas de...

Le programme de formation à la prise de décision traite des étapes d'une bonne prise de décision, mais prépare également le groupe-cible à faire face aux situations problématiques qui se présentent chaque jour, et lui apprend à prendre des décisions responsables pour mener une vie heureuse et sûre.

Ce module aborde également la manière dont les individus peuvent envisager leur avenir, se fixer des objectifs sains et apprendre à travailler pour les atteindre. Fixer des objectifs

réalistes est une tâche complexe car ils doivent être réalistes, s'appuyer sur les compétences potentielles et correspondre aux ressources disponibles.

Toutes les activités des sessions sont applicables aux adultes. L'animateur peut choisir les tâches les plus en adéquation, en fonction des besoins du groupe-cible.

# 4.1

## Déterminer les risques et les comportements sûrs

### Objectif

- Réfléchir et prendre des décisions avec prudence.
- Comprendre que les décisions que l'on prend peuvent avoir de nombreux effets sur nous-mêmes et sur les autres.
- Apprendre à déterminer les risques et les comportements sûrs.



### Activités

- 20 minutes - **Activité d'échauffement** : Le puzzle du troc
- 30 minutes - **Activité physique** : Les 3 C de la prise de décision
- 15 minutes - **Activité de suivi** : Perdus en mer



### Ressources

- **Activité d'échauffement** : Puzzles pour chaque équipe
- **Activité physique** : Tableau de conférence
- **Activité de suivi** : Notes autocollantes et stylos multicolores



### Compétences couvertes par la Lifecomp

- **P1.1** Conscience de soi et expression des émotions, pensées, valeurs et comportements personnels.
- **S2.3** Écouter les autres et engager des conversations avec confiance, assurance, clarté et réciprocité, dans des contextes personnels et sociaux.
- **L2.3** Développer des idées créatives, synthétiser et combiner des concepts et des informations provenant de différentes sources en vue de résoudre des problèmes.
- **L3.2** Planifier et mettre en œuvre des objectifs, des stratégies, des ressources et des processus d'apprentissage.



### Durée moyenne

- 65 minutes



### Mots-clés

- Comportements à risque et sûrs, prise de décision, résolution de problèmes



# Échauffement

## Le casse-tête du troc

Outil numérique ou non numérique: Non numérique  
Niveau de difficulté suggéré : Débutant

### RESSOURCES

- Suffisamment de puzzles pour que chaque groupe en ait un, dans des modèles différents mais de même niveau de difficulté.

Cette activité d'échauffement permet de réaliser un travail d'équipe créatif de beaucoup de manières. Elle encourage le leadership, mais aussi un aspect important du leadership : le fait de s'en remettre à l'avis des autres et de s'assurer que tout le monde est sur la même longueur d'onde. Elle aide à prendre des décisions avec prudence.



### INSTRUCTIONS

1. Divisez votre équipe en groupes égaux.
2. Donnez à chaque équipe un puzzle différent et de même difficulté. Expliquez aux groupes qu'ils disposent d'un temps donné pour réaliser le puzzle ensemble en groupe.
3. Expliquez que certaines des pièces de leur puzzle appartiennent aux autres puzzles.

L'objectif est de terminer le puzzle avant les autres groupes. Les équipes doivent trouver le moyen d'obtenir les pièces des autres et prendre des décisions unanimes sur la façon de le faire, tout en assemblant le puzzle.

4. L'équipe qui parvient à assembler toutes ses pièces le plus rapidement, gagne.

Cet exercice permet un travail d'équipe créatif. En équipe, ils doivent construire le puzzle et trouver un moyen de convaincre les autres équipes de les aider.

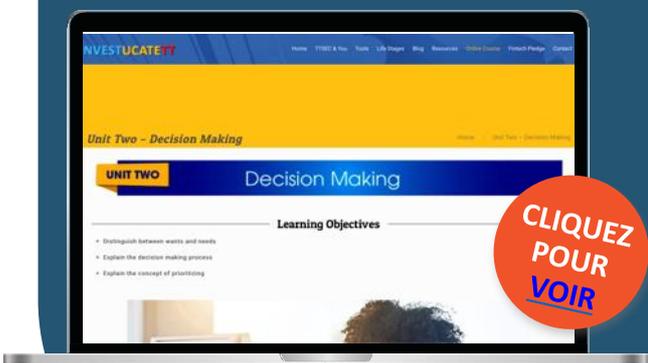


# Déterminer les risques et les comportements sûrs : Activité physique

Vous pouvez utiliser le modèle des trois C de la prise de décision pour réfléchir et développer votre conscience et vos compétences dans la manière dont vous prenez ces décisions importantes et obtenez les résultats que vous souhaitez.

## Ressources :

- Tableau de conférence



## Les trois C (Challenges, Choix, Conséquences)

Chaque C est une question que vous pouvez vous poser pour parcourir le cycle et, comme le suggère le modèle, passer à l'action :

1. Challenges/Défis : Qu'est-ce qui a déclenché cette décision ? Pourquoi cette décision est-elle importante ?
2. Choix : Quelles sont les choix qui s'offrent à moi ? Quelles sont les conséquences probables de chaque choix ?
3. Conséquences : Quelles mesures dois-je prendre pour mettre en œuvre ma décision ? Que dois-je faire pour surmonter les obstacles qui m'empêchent de donner suite à ma décision ?

## Description :

1. Commencez par une histoire qui incite le groupe-cible à penser différemment.
2. Expliquez que lorsque nous devons résoudre un problème, nous devons parfois penser de manière très différente. Demandez au groupe comment il prend habituellement une décision. Expliquez au groupe que nous allons voir comment nous pouvons faire des choix plus sûrs.
3. Identifier clairement la décision à prendre ou le problème à résoudre.
4. Afficher les 3 C sur un tableau de conférence
  - Challenges/Défis (ou décision à prendre)
  - Choix
    - Choix n° 1
    - Choix n° 2
    - Choix n° 3
  - Conséquences
5. Donnez un exemple de décision à prendre. Il s'agit du 1er C.
6. Analysez les différents choix possibles (au moins trois). Faites-en une liste. Il s'agit du 2e C.
7. Après chaque choix, ajoutez et demandez au groupe quelles pourraient être les conséquences positives et négatives (le 3e C).
8. Demandez au groupe-cible de voter pour le meilleur choix.
9. Demandez au groupe de suggérer un défi auquel il est confronté et suivez les mêmes étapes.

# Déterminer les risques et les comportements sûrs : Activité de suivi

L'exercice *Démarrer, Arrêter, Continuer* est utile pour encadrer la discussion lors des sessions de résolution de problèmes, ou comme moyen de réfléchir aux étapes à franchir pour concrétiser une vision.

## Ressources :

- Notes autocollantes multicolores
- Stylos

## Démarrer, Arrêter, Continuer

L'objectif de *Start, Stop, Continue* est d'examiner les aspects d'une situation ou d'élaborer les prochaines étapes.

En outre, il peut constituer un excellent cadre pour le retour d'information (feedback). Vous pouvez faire cet exercice avec n'importe quel sujet, qu'il soit professionnel, personnel ou spécifique à un projet. Vous pouvez même le faire seul, à deux ou en grand groupe. C'est un exercice très flexible, et c'est pour cela qu'il est si intéressant. La première chose à faire est de choisir un sujet.

## Instructions :

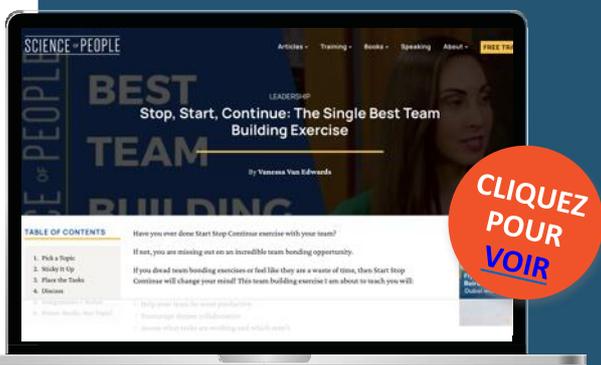
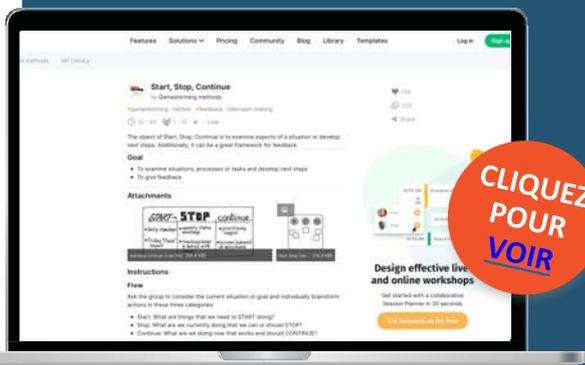
Demandez au groupe d'examiner la situation ou l'objectif actuel et de réfléchir individuellement à des actions dans ces trois catégories :

1. Démarrer : Quelles sont les choses que nous devons COMMENCER à faire ?
2. Arrêter : Que faisons-nous actuellement que nous pouvons ou devrions ARRÊTER ?
3. Continuer : Que faisons-nous aujourd'hui qui marche et que nous devrions POURSUIVRE ?

Demandez aux participants de partager leurs résultats.

## Remarque :

Cet exercice est suffisamment vaste pour être utilisé comme exercice d'ouverture ou de clôture. Il est utile pour encadrer la discussion lors de sessions de résolution de problèmes, ou comme moyen d'organiser un brainstorming sur les étapes à franchir pour concrétiser une vision.



# 4.2

## Décisions et effets

### Objectif

- Identifier les causes des problèmes et les mesures à prendre pour les résoudre.
- Comprendre que les décisions que l'on prend peuvent avoir de nombreux effets sur soi-même et sur les autres.



### Activités

- 30 minutes - **Activité d'échauffement** : Perdus en mer
- 30 minutes - **Activité physique** : Effet de vague : Prise de décision
- 20 minutes - **Activité de suivi** : La journée idéale/parfaite



### Ressources

- **Activité d'échauffement** : Tableau de classement pour chaque groupe et stylos
- **Activité physique** : Tableau de conférence et stylos
- **Activité de suivi** : Papier et stylos



### Compétences couvertes par la Lifecomp

- **P1.1** Conscience de soi et expression des émotions, pensées, valeurs et comportements personnels.
- **S2.3** Écouter les autres et engager des conversations avec confiance, assurance, clarté et réciprocité, dans des contextes personnels et sociaux.
- **S3.3** Partager équitablement les tâches, les ressources et les responsabilités au sein d'un groupe en tenant compte de son objectif spécifique ; susciter l'expression de points de vue différents et adopter une approche systémique.
- **L2.3** Développer des idées créatives, synthétiser et combiner des concepts et des informations provenant de différentes sources, en vue de résoudre des problèmes.
- **L3.2** Planifier et mettre en œuvre des objectifs, des stratégies, des ressources et des processus d'apprentissage.



### Conseils et questions

- Utiliser des exemples liés à leur propre vie afin que le groupe puisse comprendre où ils peuvent chercher de l'aide.
- Un jeu de rôle peut également être utilisé à la place d'un diagramme d'ondulation.
- Cette activité peut également être adaptée et utilisée dans le cadre d'un travail sur les relations.
- La démonstration des ondulations peut se faire à l'aide d'un seau d'eau et de petits cailloux.



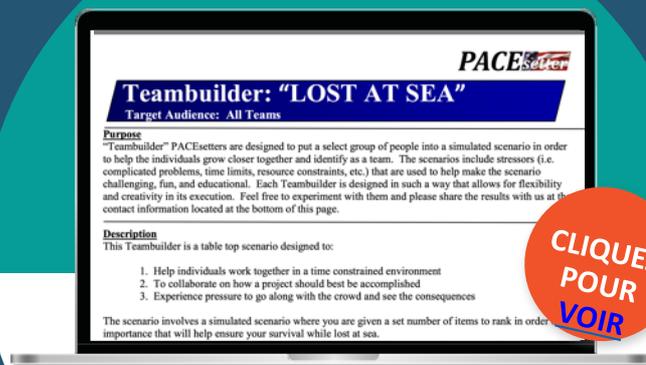
### Mots-clés

- Résolution de problèmes, prise de décision, communication, pensée analytique, pensée créative, négociation, consensus

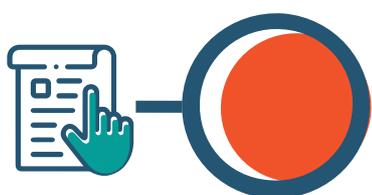


# Activité d'échauffement : Perdus en mer

Outil numérique ou  
non numérique : Non  
numérique  
Niveau de difficulté  
suggéré : Avancé



Cette activité renforce les compétences en matière de résolution de problèmes, car les membres de l'équipe analysent les informations, négocient et coopèrent les uns avec les autres. Elle les encourage également à écouter et à réfléchir à la manière dont ils prennent leurs décisions.



Le scénario idéal est que les équipes parviennent à une décision consensuelle où l'avis de chacun est entendu. Dans cette activité, les participants doivent faire semblant d'avoir fait naufrage et d'être bloqués dans un canot de sauvetage. Chaque équipe dispose d'une boîte d'allumettes et d'un certain nombre d'objets qu'elle a récupérés du navire naufragé. Les membres doivent se mettre d'accord sur les objets les plus importants à leur survie.

## Décisions et effets :

# Activité d'échauffement

### 01

#### Ce dont vous aurez besoin :

- Une grande salle privée.
- Un tableau de classement du jeu *Perdus en mer* pour chaque membre de l'équipe. Ce tableau doit comporter six colonnes. La première énumère simplement chaque élément. La deuxième est vide, afin que chaque membre de l'équipe puisse classer les éléments. La troisième colonne est réservée au classement du groupe. La quatrième est réservée aux classements *corrects*, qui sont révélés à la fin de l'exercice. Les cinquième et sixième colonnes permettent à l'équipe d'indiquer la différence entre son score individuel et le score correct, et entre le classement de l'équipe et le classement correct, respectivement.

### 02

Les articles à classer sont : une moustiquaire, un bidon d'essence, un récipient à eau, un miroir de rasage, un sextant, des rations d'urgence, une carte marine, un siège ou un coussin flottant, une corde, quelques barres de chocolat, une bâche imperméable, une canne à pêche, un répulsif à requins, une bouteille de rhum et une radio VHF. Ces éléments peuvent être inscrits dans le tableau de classement ou affichés sur un tableau blanc, ou les deux.

### 03

#### Instructions :

- Répartissez les participants dans leurs équipes et remettez à chacun une feuille de classement.
- Demandez aux membres de l'équipe de prendre 10 minutes pour classer les éléments par ordre d'importance. Ils doivent le faire dans la deuxième colonne de leur feuille.
- Donnez aux équipes 10 minutes supplémentaires pour se concerter et décider du classement de leur groupe. Une fois qu'elles se sont mises d'accord, elles doivent les inscrire dans la troisième colonne de leur feuille.
- Demandez à chaque groupe de comparer son classement individuel avec son classement collectif et d'examiner les raisons pour lesquelles les résultats diffèrent. Quelqu'un a-t-il changé d'avis sur son propre classement au cours des discussions en équipe ? Dans quelle mesure les participants ont-ils été influencés par la conversation de groupe ?

## Décisions et effets :

### Activité d'échauffement

# 04

Lisez maintenant l'ordre *correct*, établi par les experts des garde-côtes américains (du plus important au moins important) :

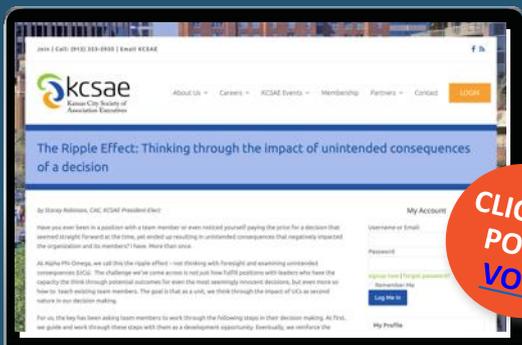
- **Miroir de rasage.** (L'un de vos outils les plus puissants, car vous pouvez l'utiliser pour signaler votre position en reflétant le soleil).
- **Un bidon d'essence.** (Là encore, il peut s'avérer vital pour la signalisation, car l'essence flotte sur l'eau et peut être allumée par vos allumettes).
- **Récipient à eau.** (Indispensable pour recueillir de l'eau afin de restaurer les fluides perdus)
- **Rations d'urgence.** (Précieuses pour l'apport alimentaire de base)
- **Bâche imperméable.** (Peut être utilisée comme abri ou pour recueillir l'eau de pluie)
- **Barres de chocolat.** (Une réserve de nourriture pratique)
- **Canne à pêche.** (Potentiellement utile, mais il n'y a aucune garantie que vous puissiez attraper des poissons. Peut également servir de mât de tente)
- **Corde.** (Pratique pour attacher l'équipement, mais pas nécessairement vitale pour la survie)
- **Siège ou coussin flottant.** (Utile comme bouée de sauvetage)
- **Répulsif à requins.** (potentiellement important lorsque l'on est dans l'eau)
- **Une bouteille de rhum.** (Peut être utile comme antiseptique pour soigner les blessures mais ne fera que vous déshydrater si vous la buvez).
- **Radio.** (Il y a de toute façon de fortes chances que vous soyez hors de portée de tout signal)
- **Carte marine.** (Inutile sans équipement de navigation)
- **Moustiquaire.** (En supposant que vous ayez fait naufrage dans l'Atlantique, où il n'y a pas de moustiques, cette moustiquaire est à peu près inutile)
- **Sextant.** (Impraticable sans les tables correspondantes ou un chronomètre)

# Décisions et effets : Activité physique

Making Ripples (Effet de vague) est une bonne méthode pour comprendre que les décisions que nous prenons peuvent avoir de nombreux effets sur nous-mêmes et sur les autres. Un petit changement peut avoir un impact énorme. C'est réfléchir à l'impact des conséquences involontaires d'une décision. L'objectif est qu'en tant qu'unité, nous réfléchissions à l'impact des conséquences involontaires comme s'il s'agissait de quelque chose de naturel à notre prise de décision.

## Ressources :

- Notes autocollantes multicolores
- Stylos



# L'effet de vague : Prendre des décisions

## L'effet de vague comporte cinq étapes :

1. Quels sont mes choix et/ou choix actuels ?
2. Tenez compte de l'effet de vague.
3. Quelles sont les conséquences involontaires ?
4. Prendre une décision ?
5. Déterminer le plan de communication.

## Création du groupe :

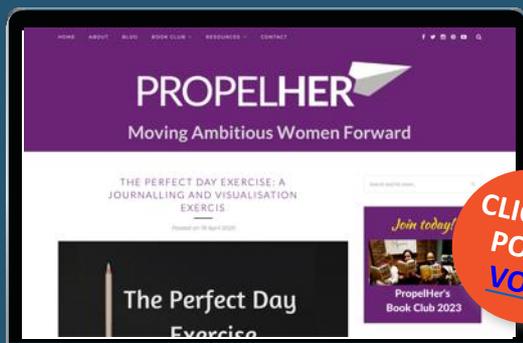
1. Montrez des images d'ondulations dans l'eau d'un lac ou d'un puits. Expliquez que si vous lancez une pierre, les ondulations s'étendent très loin ; discutez des conséquences considérables de ce phénomène.
2. Relier l'exemple au comportement humain ; comment ce que l'on fait a des effets profonds sur soi-même, sur les autres et sur les événements futurs.
3. Dessinez des cercles concentriques sur une feuille de papier pour représenter les ondulations de l'eau. Identifiez les cercles : le cercle le plus proche représente le comportement, le cercle suivant représente l'effet du comportement sur la personne la plus proche, et le cercle suivant l'effet sur une personne un peu plus éloignée, et ainsi de suite. Dessinez aussi loin que vous le souhaitez pour montrer à quel point les effets peuvent être étendus.

## Décisions et effets : Activité de suivi

La journée idéale est l'une des activités de fixation d'objectifs les plus efficaces pour les adultes. Grâce à cet exercice, vous pouvez amener les participants à réfléchir aux tâches et aux objectifs habituels qu'ils doivent accomplir. En outre, il est possible de découvrir les difficultés qui empêchent les participants d'atteindre leurs objectifs et résultats plus importants en leur demandant d'imaginer une journée idéale.

### Ressources :

- Cahier/papier
- Stylo/crayon
- Espace tranquille



## Le jour idéal/parfait

### Description :

En découvrant ces problèmes, les participants peuvent prendre des mesures pour déléguer ou concevoir des solutions en créant une méthode qui s'attaque aux causes sous-jacentes de ces problèmes. Les participants peuvent déterminer si les problèmes sont liés aux personnes ou s'il s'agit de failles dans le système, qui doivent être corrigées.

L'exercice du *jour idéal* peut se concentrer davantage sur la définition d'objectifs fondamentaux, mais il peut aider à découvrir les éléments négatifs qui semblent infimes mais qui ont une influence considérable.

### Essayez vous-même :

Fermez les yeux et imaginez le scénario suivant - Nous sommes dans le futur, d'ici 5 ans. Vous vous réveillez et vous vous sentez immensément heureux. Vous vivez la vie de vos rêves et savez qu'une excellente journée vous attend.

Une fois que vous pouvez vous imaginer dans votre lit ce matin-là, vous pouvez ouvrir les yeux et commencer à rédiger dans les moindres détails votre journée parfaite.

Vous devez noter tout ce qui se passe entre le moment où vous vous réveillez et celui où vous vous couchez le soir. En haut de la page, écrivez la date de la journée que vous imaginez. Ensuite, écrivez ce que vous faites, mais aussi ce que vous ressentez.

Essayez de faire appel à autant de sens que possible. Vous devez essayer de créer l'image la plus vivante possible.

Ne révisez pas ce que vous écrivez et ne doutez pas si quelque chose est possible. Pour cet exercice, vous êtes censé rêver. Croyez que tout est possible et écrivez librement avec votre cœur. N'oubliez pas que c'est votre journée PARFAITE. Vous devez puiser dans vos désirs les plus profonds, plutôt que penser à ce qui est réaliste ou possible.

## 4.3

# Fixer des objectifs réalistes et les atteindre

## Objectif



- Fixer des objectifs réalistes à court et à long terme.
- Réfléchir à la manière d'atteindre ces objectifs.

## Activités



- 15 minutes - **Activité d'échauffement** : C'est mieux que ça
- 30 minutes - **Activité physique** : Objectifs WOOP
- 20 minutes - **Activité de suivi** : Exercice de collage de tableaux de bord

## Ressources



- **Activité d'échauffement** : Différents objets de bureau
- **Activité physique** : Papier et stylos
- **Activité de suivi** : Matériel artistique, stylos, vieux magazines, livres, journaux, ciseaux, colle, papier ou carton

## Compétences couvertes par la Lifecomp



- **P1.1** Conscience de soi et expression des émotions, pensées, valeurs et comportements personnels.
- **P2.3** Gérer les transitions dans la vie personnelle, la participation sociale, le travail et les parcours d'apprentissage, tout en faisant des choix conscients et en se fixant des objectifs.
- **L1.3** Réfléchir aux commentaires des autres ainsi qu'aux expériences réussies et non réussies pour continuer à développer son potentiel.
- **L2.3** Développer des idées créatives, synthétiser et combiner des concepts et des informations provenant de différentes sources en vue de résoudre des problèmes.
- **L3.2** Planifier et mettre en œuvre des objectifs, des stratégies, des ressources et des processus d'apprentissage.

## Durée



- 70 minutes

## Mots-clés

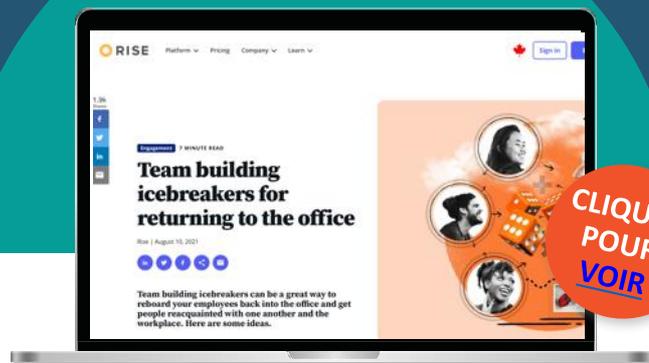


- Résolution de problèmes, prise de décision, travail d'équipe, résolution créative de problèmes.

# Activité d'échauffement : C'est mieux que ça

## RESSOURCES

- Différents objets de bureau



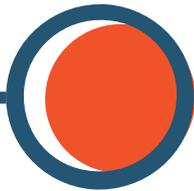
Cette activité permet aux membres de l'équipe de renforcer leurs compétences en matière de résolution créative de problèmes en leur montrant comment utiliser des objets ordinaires afin de résoudre des scénarios complexes. En outre, l'activité permettra à l'équipe de trouver de nouvelles façons de communiquer et de négocier les idées des membres de l'équipe.

## INSTRUCTIONS

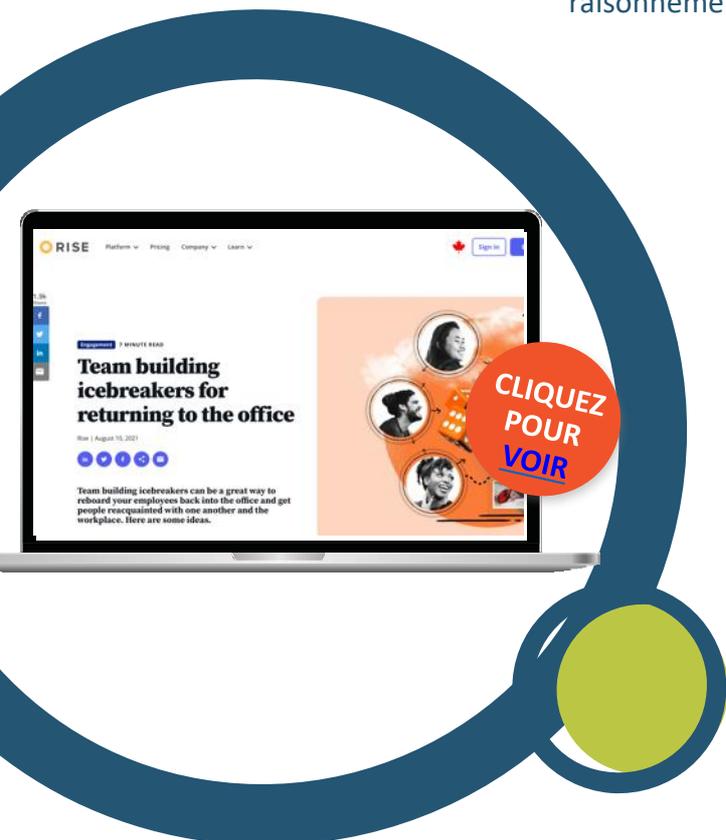
- Déterminer le nombre de groupes qui participeront à l'activité.
- Rassemblez quatre objets de bureau ou plus pour chaque groupe : ruban adhésif, ciseaux, stylo, tasse à café, agrafeuse, etc.

# Activité d'échauffement : C'est mieux que ça

## Pour débiter l'activité :

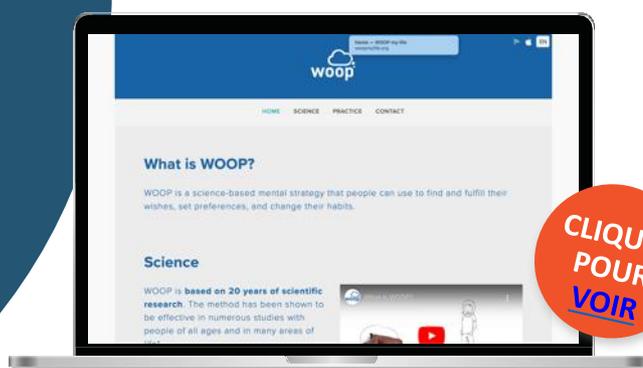
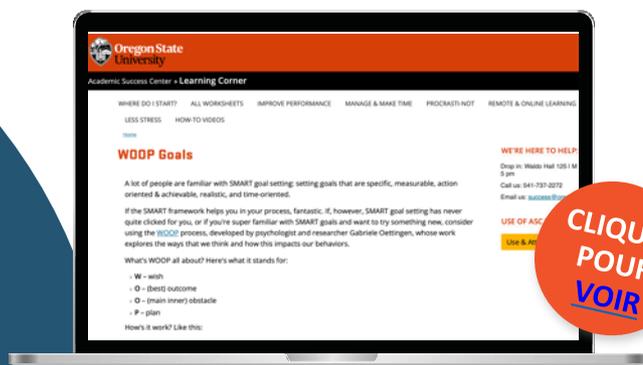


- Organiser les participants en groupes de cinq participants ou moins.
- Distribuer les objets de bureau à chaque groupe.
- Informez les groupes qu'ils devront se sauver d'un scénario donné en utilisant les différents objets de bureau fournis. Par exemple : *Vous êtes bloqués sur une île déserte* ou *Vous sauvez Manhattanville de Big Foot*, une attaque d'extraterrestres, etc. Pensez à des scénarios créatifs ou éventuellement loufoques.
- Donnez à chaque groupe cinq minutes pour décrire comment ils utiliseront les objets pour se sauver et classer l'utilité de chaque objet, du plus important au moins important.
- Au milieu de l'activité, informez chaque groupe qu'il recevra un objet bonus de son choix. Les objets bonus ne doivent pas forcément être sur place, et peuvent être : une calculatrice, un téléphone, de la nourriture, un briquet, une loupe, etc.
- Chaque groupe partagera son ordre de classement et son raisonnement pour chaque objet fourni.



Fixer des objectifs réalistes et les étudier :  
Activité physique

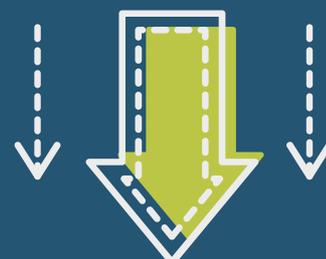
## Activité physique : Objectifs du WOOP



## RELATION AVEC le cadre LifeComp :



WOOP peut être utilisé par les individus pour trouver et réaliser leurs souhaits, définir leurs préférences et changer leurs habitudes. WOOP présente une idée unique et surprenante : les obstacles qui, selon nous, nous empêchent de réaliser nos souhaits peuvent en fait nous aider à les concrétiser. WOOP nous demande de rêver nos rêves futurs, puis d'imaginer les obstacles qui, en nous, nous empêchent de réaliser ces rêves.



## Fixer des objectifs réalistes et les étudier : Activité physique

WOOP est une stratégie mentale fondée sur la science. WOOP, acronyme de Wish (souhait), Outcome (résultat), Obstacle (obstacle), Plan (plan), utilise la technique unique du contraste mental. Elle demande aux participants d'opposer un souhait à un obstacle intérieur, puis d'élaborer un plan « si ceci, alors cela » (IFTT).

## Objectifs du WOOP

### Description :

**W - Wish (souhait) :** souhaitez quelque chose que vous voulez accomplir pour de vrai, quelque chose d'exaltant, de stimulant, de réaliste. Dans ce scénario WOOP, il est essentiel que le souhait soit quelque chose d'important pour vous. Il doit avoir de l'importance et signifier quelque chose pour vous, plutôt que d'être un souhait que quelqu'un d'autre pense que vous devriez avoir, ou souhaite pour vous.

**O - Résultat :** imaginez le meilleur résultat de votre objectif et imaginez ce que vous ressentirez. De quoi aura-t-il l'air ? À quoi ressemblera-t-il ? Que ferez-vous lorsque cela se produira ? Où serez-vous ? Qui fêtera l'événement avec vous ? Qu'est-ce que cela signifie ? Imaginez tout cela, visualisez-le dans les moindres détails, faites en sorte que cela se produise réellement dans votre esprit. Ensuite, revenez dans votre vie réelle et notez quelques-unes de ces imaginations et visualisations.

**O - Obstacle :** imaginez les obstacles personnels qui vous empêchent d'atteindre votre objectif. Il doit s'agir d'un obstacle interne - quelque chose qui surgit en vous et qui pourrait vous détourner de vos souhaits et vous faire dévier du chemin de la réussite. Il s'agit peut-être de quelque chose que vous remarquez que vous faites, quelque chose qui vous distrait de ce que vous devriez faire.

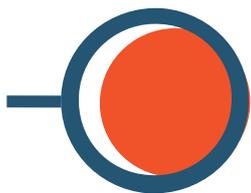
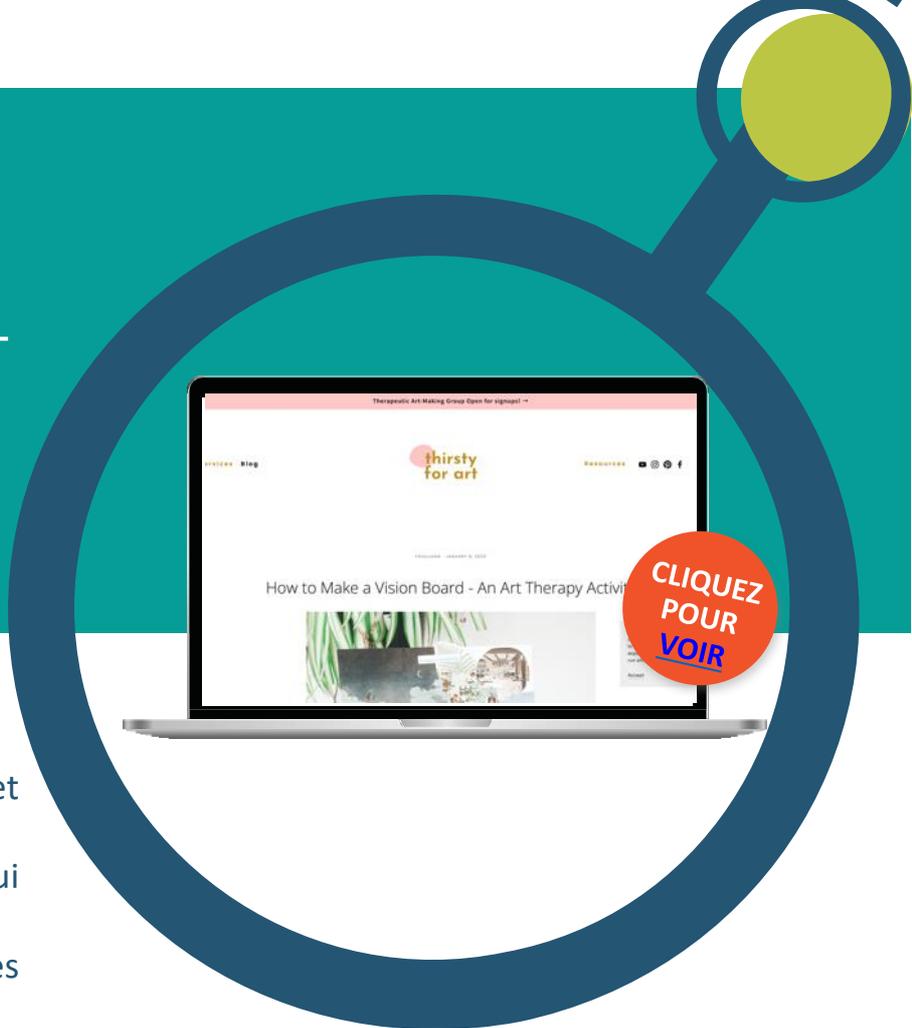
**P - Plan :** faites un plan de type *si ceci, alors cela* pour indiquer une action que vous pourriez entreprendre si un obstacle apparaissait. La planification est un élément essentiel, quelle que soit la manière dont vous choisissez de fixer vos objectifs. Dans WOOP, la planification concerne ce que vous feriez pour surmonter cet obstacle en vous, lorsque vous le rencontrerez.

# Activité de suivi :

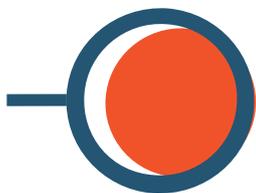
## Exercice de collage de tableaux de bord

### RESSOURCES

- Matériel d'écriture, y compris stylos et crayons
- Vieux magazines, livres ou journaux qui peuvent être découpés
- Ciseaux et colle pour tous les participants
- Papier, carton ou autre matériau à coller

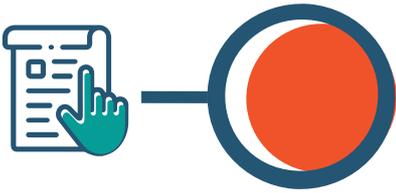


Cet exercice peut être très amusant et très artistique/créatif, tout en encourageant l'engagement du groupe. Les tableaux de vision (vision board) sont un excellent moyen de créer une représentation physique des objectifs et des idées. En commençant par une activité de visualisation, les participants peuvent créer un objet auquel ils se sentent liés et qui les aidera à se motiver lorsqu'ils en auront besoin.



Les tableaux de vision sont un excellent moyen de créer une représentation physique des objectifs et des idées. En commençant par une activité de visualisation, les participants peuvent créer un objet auquel ils se sentent liés et qui les aidera à se motiver lorsqu'ils en auront besoin.

## Exercice de collage de tableaux de bord



### Comment jouer :

- **Première étape** : Commencez par demander à chaque participant de pratiquer un simple exercice de visualisation. Demandez-lui de se concentrer sur un objectif qu'il/elle aimerait atteindre et de se faire une idée visuelle de ce à quoi ressemblerait la réalisation de cet objectif et de ce qu'il/elle ressentirait. Concentrez-vous sur les images mentales qui leur viennent à l'esprit et sur les sentiments qu'ils anticipent en cas de succès.
- **Deuxième étape** : Avec ces images en tête, les participants peuvent ensuite consulter les vieux magazines, livres ou journaux pour collecter des images, des mots et des représentations visuelles de ce à quoi leur visualisation pourrait ressembler. Ils peuvent rassembler autant d'images qu'ils le souhaitent.
- **Troisième étape** : La partie amusante ! Les participants peuvent maintenant commencer à créer leur propre tableau. Un tableau de bord est quelque chose de très personnel ; encouragez donc les participants à créer quelque chose qui les représente, eux et leur objectif - il n'y a pas de mauvaise ou de bonne façon de procéder. Les images choisies doivent leur permettre de se sentir et de se souvenir de la visualisation de leur objectif.

Il doit y avoir un lien émotionnel fort avec le tableau, pour aider à rappeler et à motiver les participants sur ce qu'ils essaient d'accomplir. À la fin, s'il le souhaite, chaque participant peut partager son tableau avec le groupe.

### Réflexion :

Après avoir créé votre tableau de bord, il est bon de réfléchir à votre travail. Si vous êtes prêt, prenez un stylo et un journal.

Vous pouvez écrire vos réponses à ces questions :

- Pourquoi les éléments que vous avez inclus dans le tableau de bord sont-ils importants pour vous ?
- Quelle est la chose la plus importante dans votre tableau de bord ?
- Comment vous sentirez-vous lorsque ces choses se concrétiseront dans votre vie ? Qu'est-ce qui serait différent ?

