

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



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



Sommaire

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

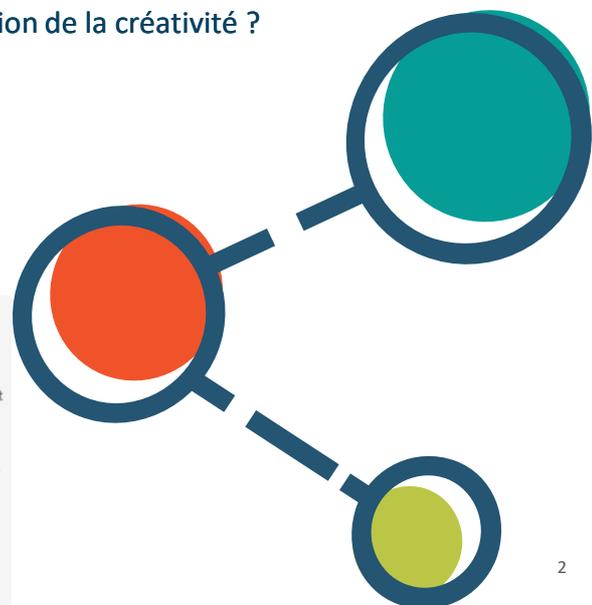
CC BY-SA 4.0

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.

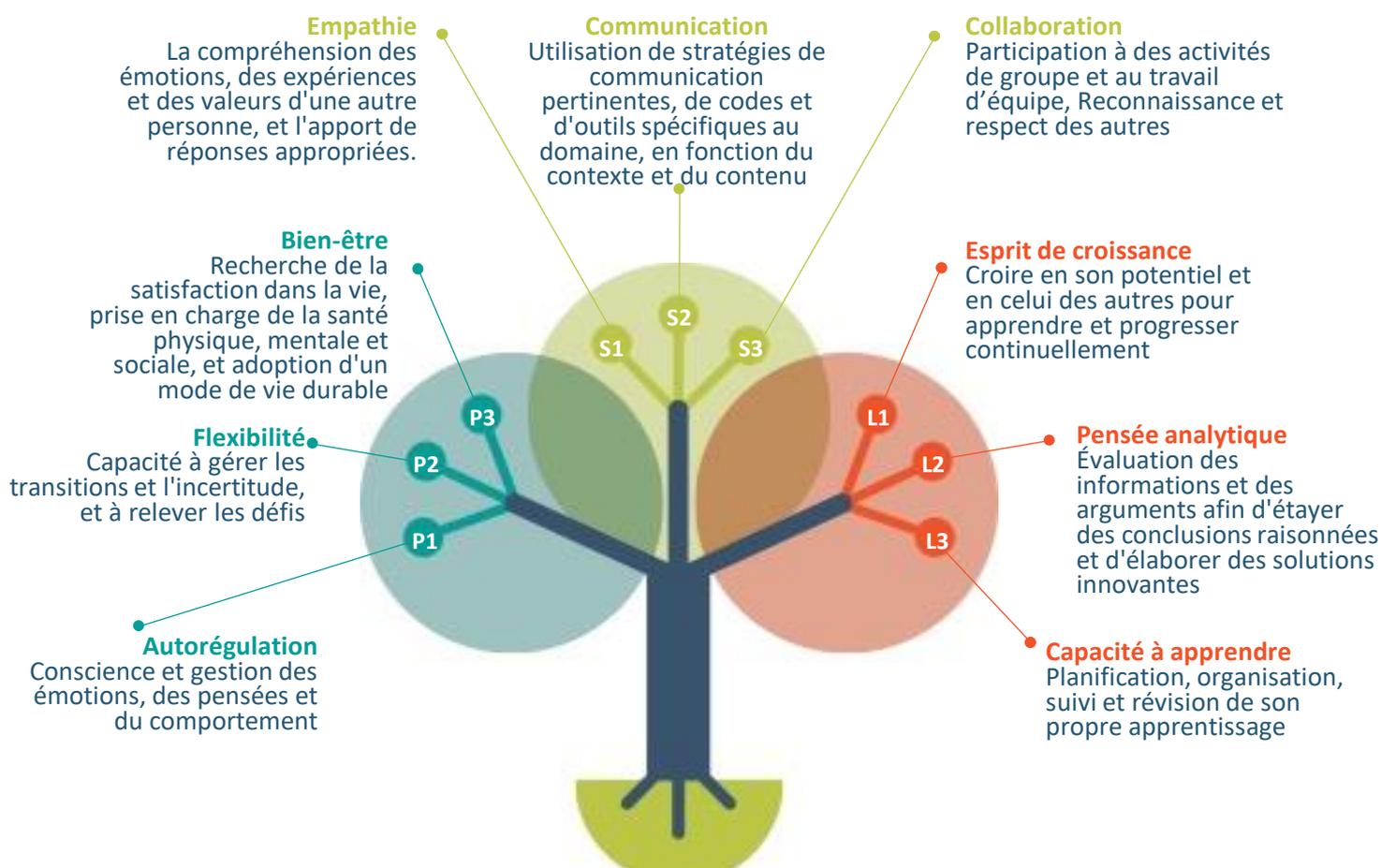


Figure 1 : L'arbre de compétences LifeComp décrit neuf compétences, organisées en trois domaines : Le domaine « personnel » (P1, P2, P3), le domaine « social » (S1, S2, S3) et le domaine « apprendre à apprendre » (L1, L2, L3).
© EU 2020, creative commons (CC BY 4.0)

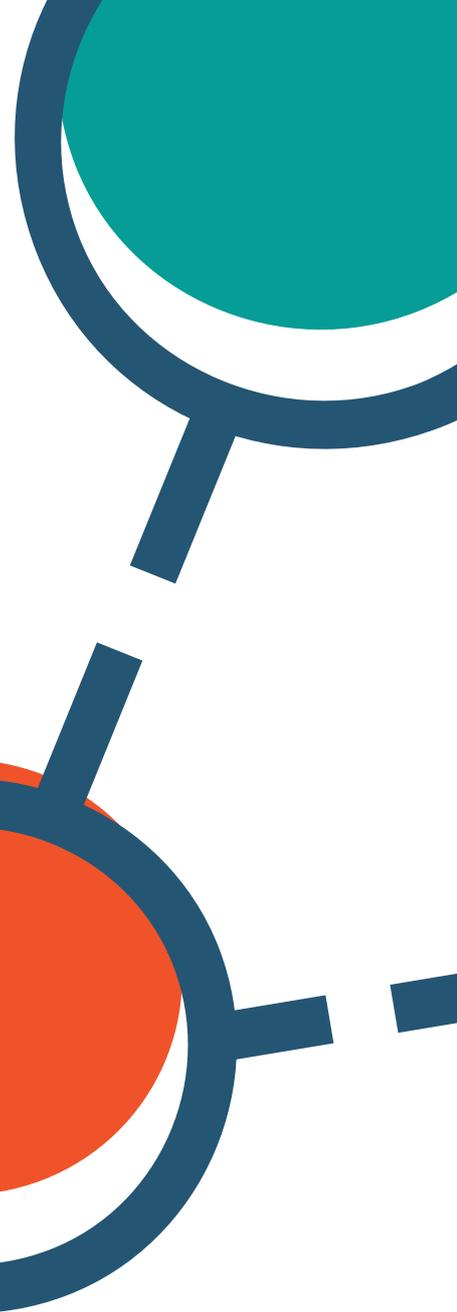
LifeComp peut servir de base à l'élaboration de programmes et d'activités d'apprentissage favorisant le développement personnel, social et l'apprentissage de l'apprentissage.

03

RELATIONS

- 3.1 Modification des images idéales
- 3.2 Résolution positive des conflits
- 3.3 Moyens créatifs de résoudre les conflits et créer des situations gagnant-gagnant





Les relations

Les relations sont un élément essentiel de notre vie quotidienne. Qu'il s'agisse d'une relation avec votre partenaire, meilleur ami, famille, collègue ou voisin, certaines sont plus faciles ou plus formelles. D'autres sont plus intimes et leur qualité a un impact important sur notre bonheur.

Le maintien d'une relation solide requiert une attention et une communication constantes, et certains traits de caractère se sont révélés particulièrement importants pour favoriser des relations solides. Chaque individu doit, tout d'abord, être convaincu que son partenaire est prêt à consacrer du temps et de l'attention à l'autre. Ils doivent également tous deux s'engager à tenir compte de leurs divergences, même si celles-ci évoluent au fil du temps.

La relation à soi-même est aussi importante que toutes les autres relations que vous entretenez avec autres personnes dans votre vie. Si vous n'êtes pas dans un bon état, caractérisé par l'équilibre, la compassion et la paix intérieure, vous n'êtes probablement pas en mesure de faire votre meilleur travail ou d'être le meilleur partenaire, parent ou ami que vous puissiez être. Vous en tirez profit si vous travaillez également sur la relation avec vous-même.

Les activités de ces sessions sont destinées aux adultes mais peuvent être adaptées à d'autres groupes-cibles si nécessaire.

3.1

Modification des Images idéales

Objectif

- Réévaluer l'image de soi
- Favoriser une image positive de soi
- Apprendre les mécanismes de régulation des images



Activités

- **Activité d'échauffement** : Scrapbooking - 30 minutes
- **Activité physique** : L'espoir et les craintes - Pensée analytique - 30 minutes
- **Activité de suivi** : L'arbre de l'espoir - 40 minutes



Ressources

- **Activité d'échauffement** : Stylo et papier
- **Activité physique** : Stylo et papier
- **Activité de suivi** : Stylo et papier (facultatif)



Compétences couvertes par la Lifecomp

- **P3.1** Comprendre que le comportement individuel, les caractéristiques personnelles et les facteurs sociaux et environnementaux influencent la santé et le bien-être.
- **P1.1** Comprendre et exprimer des émotions, pensées, valeurs et comportements personnels.
- **P1.3** Nourrir l'optimisme, l'espoir, la résilience, l'autorégulation et le sens de l'objectif pour soutenir l'apprentissage et l'action.



Durée

- 55 minutes



Mots-clés

- Perspective, image de soi, estime de soi



Activité d'échauffement

:

Trois bonnes personnes

Outil numérique ou non numérique : Non numérique

Niveau de difficulté suggéré : Intermédiaire

Instructions :

Asseyez-vous dans un endroit calme, afin de pouvoir vous concentrer. Sur une feuille de papier, vous écrirez 3 sections de texte.

1. Pensez à un personnage fictif

- Citez un personnage d'un livre ou d'une émission de télévision qui vous inspire.
- Dressez ensuite la liste de ses points forts et décrivez comment il les utilise pour surmonter les difficultés ou dans la vie de tous les jours.

2. Pensez à une personne que vous connaissez et qui vous inspire

- Citez une personne que vous connaissez.
- Dressez la liste de ses points forts et décrivez comment elle les utilise pour surmonter les difficultés ou dans la vie de tous les jours.

3. Pensez à vous

- Dressez la liste de vos points forts et décrivez comment vous les utilisez dans la vie de tous les jours.
- Décrivez comment vous avez utilisé vos points forts pour surmonter un défi précis.

Il est important de réfléchir aux personnes et aux compétences que vous notez. Essayez d'être aussi précis ou particulier que possible. Cela vous permettra de mieux comprendre les points forts que vous admirez.

Ressources :

Pour cette activité, vous aurez besoin d'un papier et d'un stylo uniquement et d'un endroit calme pour vous asseoir et réfléchir. Si vous le souhaitez, vous pouvez également réaliser cette activité sur un ordinateur portable ou une tablette.



Modification des images idéales : Activité physique

L'image de soi n'est pas figée en permanence. Elle est en partie dynamique et changeante. Nous pouvons apprendre à développer une vision plus saine et plus précise de nous-mêmes, remettant ainsi en question les distorsions du miroir.

Choisissez une ou plusieurs activités dans la liste et écrivez les réponses. Plus vous serez précis dans vos réponses, plus l'exercice aura d'impact.

Vous pouvez également mettre en pratique ces mesures en tenant un journal quotidien ou hebdomadaire, ou chaque fois que vous vous sentez dépassé, que vous avez besoin d'un rappel ou de vous changer les idées. Gardez à l'esprit que ces changements ne se produisent pas du jour au lendemain et qu'il n'y a pas d'exercice ou d'activité magique qui puisse y remédier. Cependant, avec une pratique constante et régulière, ces mesures ont la capacité de changer l'image que vous avez de vous-même.

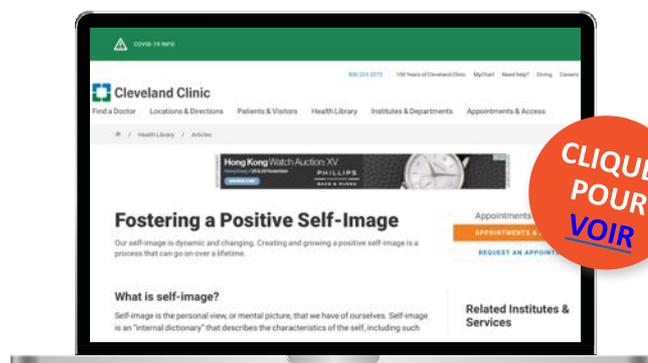
Favoriser une attitude positive L'image de soi

Description :

L'image de soi est la vision personnelle, ou l'image mentale, que nous avons de nous-mêmes. L'image de soi est un 'dictionnaire interne' qui décrit les caractéristiques de l'individu, notamment l'intelligence, la beauté, la laideur, le talent, l'égoïsme et la gentillesse.

Les étapes précises pour développer une image de soi positive :

- Faites l'inventaire de l'image que vous avez de vous-même.
- Dressez une liste de vos qualités positives.
- Demandez à vos proches de décrire vos qualités.
- Définir des objectifs personnels raisonnables et mesurables.
- Faire face aux distorsions de la pensée.
- Identifier et explorer l'impact des étiquettes de l'enfance.
- Ne pas se comparer aux autres.
- Développer vos points forts.
- Apprendre à vous aimer.
- Faire des affirmations positives.
- Ne pas oublier que vous êtes unique.
- Souvenez-vous du chemin parcouru.



Activité de suivi :

Lutter contre les pensées négatives



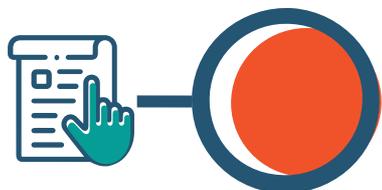
Outil numérique ou non numérique : Non numérique
Niveau de difficulté suggéré : Intermédiaire



Ressources :

- Papier
- Stylo

Il arrive souvent que l'on se retrouve avec une pensée négative qui semble sortir de nulle part. Bien que nous ne puissions pas l'empêcher d'apparaître, nous pouvons choisir la manière dont nous y réagissons. Nous pouvons dicter la manière dont elle nous affecte et le pouvoir qu'elle exerce sur nous. Si vos pensées négatives vous accablent, entraînez-vous à les voir différemment.

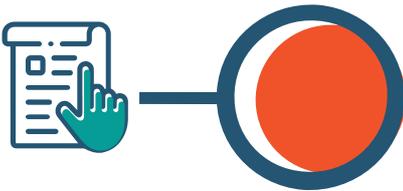


La dépression, la mauvaise estime de soi et l'anxiété sont souvent le résultat de pensées négatives irrationnelles. Une personne qui reçoit régulièrement des commentaires négatifs au travail peut avoir l'impression d'être horrible dans son travail à cause d'un commentaire critique. Ses pensées irrationnelles concernant ses performances professionnelles dicteront l'image qu'elle a d'elle-même.

Les pensées irrationnelles peuvent souvent être fausses, et le fait de les remettre en question peut nous aider à les changer. Cependant, cela ne se fait pas du jour au lendemain et il faut de l'intention et de la persévérance pour les modifier ou les remplacer. L'un des moyens d'y parvenir est d'envisager ses pensées sous un angle différent. Essayez de les considérer plus objectivement pour mieux comprendre si elles ont un fondement rationnel ou si vous êtes simplement trop dur avec vous-même.

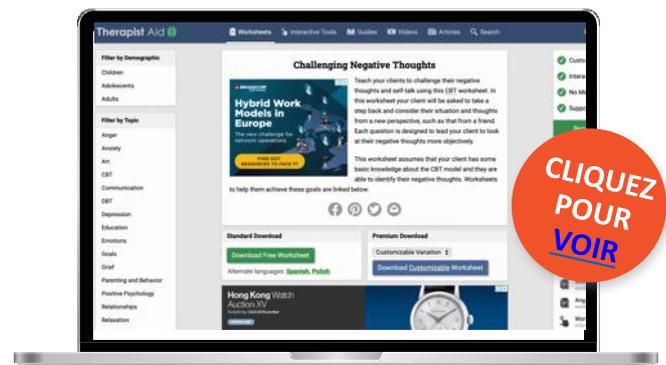
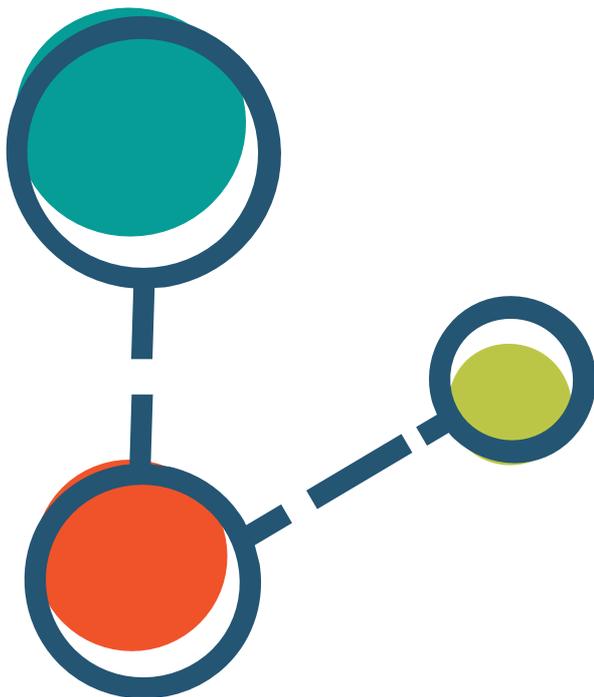
Activité de suivi :

Remise en question des pensées négatives



- Existe-t-il des preuves fondées de ce que je pense ?
- Existe-t-il des preuves contraires à ce que je pense ?
- Est-ce que j'essaie d'interpréter cette situation sans disposer de tous les éléments ?
- Que penserait un ami de cette situation ?
- Si je regarde la situation de manière positive, en quoi est-elle différente ?
- Cela aura-t-il de l'importance dans un an ?
- Et dans cinq ans ?

Ensuite, ouvrez les yeux et réfléchissez. Aviez-vous simplement trop réfléchi ou vu la situation d'un oeil négatif ? Ces questions vous ont-elles aidé à prendre conscience de quelque chose ?



3.2

Résolution positive des conflits

Objectif

- Apprendre à trouver un compromis adéquat.
- Créer un environnement plus positif.
- Développer le travail d'équipe et la communication.



Activités

- **Activité d'échauffement** : Dire, entendre, signifier - 10 minutes
- **Activité physique** : Comment résoudre les conflits dans les relations - 30 minutes
- **Activité de suivi** : Médiations fictives - 30 minutes



Ressources

- **Activité d'échauffement** : Aucune
- **Activité physique** : Papier et stylos (facultatif)
- **Activité de suivi** : Papier et stylos, matériel vidéo/photo



Compétences couvertes par LifeComp

- **S3.2** Comprendre l'importance de la confiance, du respect de la dignité humaine et de l'égalité, de la gestion des conflits et de la négociation des désaccords, pour établir et maintenir des relations justes et respectueuses.
- **S2.2** Comprendre et gérer les interactions et les conversations dans différents contextes socioculturels et dans des situations spécifiques à un domaine.
- **S2.1** Conscience de la nécessité de disposer d'une variété de stratégies de communication, de registres de langue et d'outils adaptés au contexte et au contenu.



Durée

- 70 minutes



Mots-clés

- Conflit, résolution, relation, communication, écoute active



Résolution positive des conflits :

Activité d'échauffement

Outil numérique ou non numérique :

Non numérique

Niveau de difficulté suggéré :

Intermédiaire

Il s'agit d'un simple exercice d'échauffement qui fait appel à l'écoute active et qui peut être utilisé dans presque toutes les situations. Il peut être utilisé dans un cadre professionnel, pour expliquer des tâches, ou dans un cadre personnel pour dissiper un malentendu qui pourrait devenir un conflit par la suite.

Bien qu'extrêmement simple, une clarification/explication, même brève, peut avoir un impact important sur votre relation et votre communication. Nous percevons souvent les choses d'un angle ou d'un point de vue légèrement différent de celui des autres. C'est pourquoi nous devrions nous efforcer d'éviter les conflits qui résultent d'une mauvaise communication ou d'un décalage, mais plutôt communiquer nos pensées de manière explicite.

Dire, entendre, signifier

Description :

Cet exercice fonctionne le mieux avec deux participants.

- La première personne commence par une question. Cette question doit être anodine, comme « Quand auras-tu terminé la tâche X ? »
- La deuxième personne interprète cette question de manière peu positive, comme elle le ferait si elle cherchait un sous-entendu. Elle utilise l'expression « j'ai entendu », comme dans « Tu as demandé cela et j'ai compris quelque chose de genre 'tu travailles trop lentement, fais plus vite' ».
- Le premier intervenant réfute cette affirmation en disant « je voulais dire ». Par exemple : « Tu as compris que tu travailles trop lentement, mais moi, je voulais dire « j'ai besoin de savoir ton calendrier pour pouvoir planifier le reste de ma journée' ».



Résolution positive des conflits :

Activité physique

Les conflits et leur résolution dans les couples et les autres relations sont essentiels pour un partenariat solide. L'introduction de stratégies et d'activités-clés permettant d'éviter ou de réparer les dommages causés est très bénéfique pour une vie quotidienne harmonieuse.

Ressources :

- Papier
- Stylos

Lorsque vous rencontrez un conflit, pensez à ces quatre étapes avant d'essayer de le résoudre. Gardez à l'esprit que ces étapes peuvent s'appliquer à presque tous les types de conflits, quel qu'en soit le sujet, tant que vous êtes déterminé à résoudre le problème.



Comment résoudre les conflits dans les relations

Description :

4 étapes : Comment résoudre les conflits dans les relations

Étape 1 - Éliminer les perturbations relationnelles

Tout d'abord, il est essentiel d'éliminer ou au moins de réduire les émotions qui entravent la résolution des conflits, telles que la blessure, la colère et les ressentiments.

Dans le cas contraire, il est peu probable que l'une ou l'autre des parties écoute patiemment et ouvertement ce que dit l'autre.

Étape 2 - S'engager à adopter une attitude gagnant-gagnant

Chaque partie doit s'engager à trouver une solution qui convienne aux deux parties.

Il n'est pas acceptable qu'un camp gagne et que l'autre perde.

Le couple doit rester motivé et ouvert au changement.

Étape 3 - Adopter une écoute active

Une solution gagnant-gagnant est plus probable lorsque chaque partenaire écoute activement l'autre.

Chaque individu sait à quoi ressemble une victoire pour lui-même, mais il doit maintenant écouter l'autre avec détermination, en évitant d'interrompre ou de juger.

Une fois que les deux parties ont une compréhension commune, une solution gagnant-gagnant est possible.

Étape 4 - Pratiquer le brainstorming synergique

Le couple peut progresser vers l'identification d'une résolution viable, après avoir éliminé toute 'contamination' émotionnelle, adopté un état d'esprit gagnant-gagnant et s'être pleinement engagé à obtenir une victoire pour les deux parties.

Le couple peut partager ses idées, ses espoirs, ses besoins, ses objectifs et ses préoccupations jusqu'à ce qu'il trouve une solution qui satisfasse tous les deux.

5 stratégies utiles

Le conflit peut devenir une habitude malsaine, conduisant à un schéma répétitif dans lequel l'un des partenaires, ou les deux, ont constamment le sentiment d'avoir perdu. Il est important de réfléchir à ce qui a rapproché le couple au départ et à ce qu'il peut faire en plus ou en moins pour exprimer ses sentiments et mieux s'entendre à l'avenir.

1

Rituels du départ et du retour

Se rendre au travail, à l'école ou au magasin est décrit comme un départ, un moment où l'un des partenaires quitte le monde de la relation pour le monde extérieur. Les départs et les retours (dans la relation) peuvent être l'occasion d'un conflit ou l'occasion idéale de prendre des habitudes saines pour construire la relation.

Posez-vous la question :

- Vous sortez en courant ?
- Vous donnez un baiser prolongé et partagez un moment ensemble ?
- Vous revenez, vous claquez la porte en entrant et vous demandez ce qu'il y a à manger ?
- Vous arrivez avec un sourire et une histoire drôle à raconter ?

Ce qui convient à un couple peut ne pas convenir à un autre. Il est essentiel de tenir compte du message envoyé par le comportement de chaque partenaire. Des adieux et un retour agréables peuvent, avec le temps, améliorer les liens et réduire le risque de conflit.

2

Plan d'action pour l'amour

Les conflits résultent souvent de malentendus ou de l'absence de prise en compte des besoins et des souhaits de l'autre. Comprendre à quoi ressemble une relation amoureuse pour votre partenaire peut vous permettre de reconnaître plus facilement ce qui le contrarie ou le frustre.

3

Rien n'est mis sous le tapis

Les conflits sont souvent inévitables et échappent parfois à notre contrôle. Cependant, nous pouvons contrôler la façon dont nous réagissons aux désaccords, aux mots durs et aux disputes. Les couples devraient adopter l'approche de ne jamais éviter quoi que ce soit, même si c'est difficile. Pour ne pas laisser les choses s'envenimer et y revenir plus tard, il faut être attentif à l'autre et reconnaître ce

qui est important pour l'autre. Essayez de discuter et de convenir d'une solution mutuellement bénéfique dès que possible après la survenue d'un problème. Si ce n'est pas possible, convenez d'un moment pour en discuter.

4

Réexamen du passé

Il arrive que les couples oublient ce qu'ils ont vu chez l'autre lors de leur première rencontre. Au lieu de cela, ils s'enferment dans des schémas répétitifs de disputes, de désaccords et de conflits. Revenir sur le passé peut être un rappel utile de ce qui est bon dans un couple et de la raison pour laquelle ils sont ensemble.

Examinez et discutez les questions suivantes relatives à la thérapie relationnelle :

- Qu'est-ce qui vous a fait tomber amoureux l'un de l'autre ?
- Comment se sont passées vos premières années ensemble ?
- En quoi les choses allaient-elles mieux à l'époque ?
- En quoi la situation s'est-elle améliorée ?
- Comment montrez-vous actuellement à votre partenaire que vous vous souciez de lui ?
- Qu'est-ce que votre partenaire fait pour que vous vous sentiez aimé(e) ?
- Quels sont les comportements bienveillants que vous pourriez adopter davantage ou commencer à adopter ?

5

Mettre l'accent sur une bonne communication

Un dialogue clair, ouvert et complet est essentiel à la réussite d'une relation et à la diminution des conflits. Le partage et la compréhension sont plus faciles à atteindre lorsque nous ne projetons pas nos propres croyances sur un partenaire ou sur ce qu'il va dire, mais que nous prêtons réellement attention à son comportement verbal et non verbal. L'écoute active est un véritable exercice. Concentrez-vous sur votre partenaire, sur ce qu'il a à dire et sur son comportement ; ne divisez pas votre attention en regardant votre téléphone ou les passants. Écoutez ce qu'il dit et comment il le dit, plutôt que de vous concentrer sur vos propres pensées. Enfin, il est essentiel d'être à l'aise avec les moments de silence et de ne pas porter de jugements.



Activité de suivi :

Médiations fictives

Outil numérique ou non numérique : Numérique

Niveau de difficulté suggéré : Intermédiaire



Ressources :

- Papier
- Stylos
- Matériel vidéo/photo

Cette activité permet de développer des compétences dans un contexte à faible risque. Elle utilise des clips populaires et des figures généralement connues pour résoudre un conflit de manière plus détendue.

Pour cette activité, vous devrez montrer un extrait de film ou lire une scène d'un livre. Vous pouvez également choisir une querelle entre personnes célèbres dans la vie réelle (à condition que tout le monde connaisse la querelle/le conflit).

- Mettez les participants au défi de résoudre le conflit. Vous pouvez leur demander de parler du scénario ou de le jouer.
- Laissez-les prétendre qu'ils sont l'équipe des ressources humaines des Avengers et qu'ils tentent d'apaiser les tensions entre Iron Man et Captain America dans le film Civil War.
- Il peut aussi s'agir de représentants du ministère de la Magie, en visite à Poudlard pour aider la faculté à confronter Dumbledore sur ses choix de recrutement pour le poste de défenseur contre les arts maléfiques.
- Choisissez une référence à la culture pop qui est bien connue ou qui est résumée dans un court clip, car cela permet de réduire la tension.

En incorporant une scène célèbre, les participants peuvent prendre de la distance par rapport au conflit en question, et ils seront en mesure de le résoudre plus efficacement et à tête reposée. Comme il ne s'agit pas d'un conflit personnel, il est probable qu'ils apprendront à résoudre systématiquement le problème et qu'ils utiliseront plus tard cette compétence dans la vie de tous les jours.

3.3

Moyens créatifs pour résoudre les conflits & créer une situation gagnant-gagnant

Objectif



- **S2.3** Écouter les autres et engager des conversations avec confiance, assurance, clarté et réciprocité, dans des contextes personnels et sociaux.
- **S3.2** Comprendre l'importance de la confiance, du respect de la dignité humaine et de l'égalité, de la gestion des conflits et de la négociation des désaccords, pour établir et maintenir des relations justes et respectueuses.
- **S3.3** Partager équitablement les tâches, les ressources et les responsabilités au sein d'un groupe en tenant compte de son objectif précis ; susciter l'expression de points de vue différents et adopter une approche systémique.

Activités



- **Activité d'échauffement** : L'exercice de la poignée de main - 10 minutes
- **Activité physique** : Comment créer une situation gagnant-gagnant - 25 minutes
- **Activité de suivi** : Jeu de survie sur une île - 20 minutes

Ressources



- **Activité d'échauffement** : Aucune
- **Activité physique** : Papier et stylos (facultatif)
- **Activité de suivi** : Papier et stylos

Compétences couvertes par la Lifecomp



- Communication, résolution de conflits, travail d'équipe, écoute active

Durée



- 55 minutes

Mots-clés



- Conflit, résolution

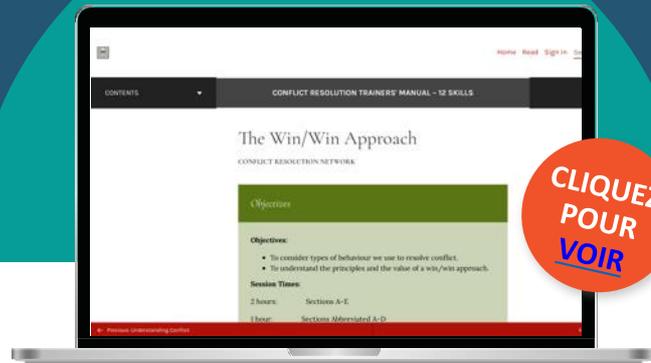
Activité d'échauffement :

Les exercices de la poignée de main

L'objectif de cette activité est de montrer à quel point le concept de victoire est souvent lié à l'idée que quelqu'un d'autre a perdu, et comment cela influence notre approche d'une tâche. Il s'agit d'un exercice relativement simple, qui peut être utilisé avec tous les groupes d'âge et tous les groupes-cibles, et qui peut être réalisé n'importe où.

Cette activité est d'autant plus efficace que les participants n'ont aucune notion de base avant de jouer.

- Pour commencer, placez-vous face à l'autre participant, avancez un bras et prenez la main de l'autre personne, comme si vous la serriez.
- Votre tâche consiste à gagner autant de points que possible. Vous marquez un point chaque fois que vous amenez la main de l'autre personne sur votre hanche (c'est-à-dire que vous amenez vos deux bras, toujours en position de poignée de main, vers vous, sur votre hanche, par exemple à côté de vous).
- L'exercice est présenté de la manière la plus neutre possible, afin que les personnes agissent aux instructions avec leur tendance naturelle. Veillez à comptabiliser les points.
- Chaque série doit durer entre 30 secondes et 1 minute.
- Faites autant de séries que vous souhaitez, mais idéalement de 10 à 30 séries (vous pouvez en faire plus, si l'activité est agréable).
- À la fin, comptez les scores et discutez des différences dans le nombre de points obtenus par les participants et de la manière dont ils y sont parvenus.



- Qui a marqué plus de 20 points ?
- Moins de 10 ?
- Comment l'avez-vous fait ou l'ont-ils fait ?
- Comment avez-vous interprété le **vous** dans les instructions - en tant qu'individu, en tant que couple ?
- L'idée de 'gagner' implique-t-elle aussi de 'perdre' ?
- Pour que l'un gagne, l'autre doit-il forcément perdre ?
- Qui en a discuté avec son partenaire ?
- De quoi a-t-on discuté ?
- Qui a changé de stratégie au cours de l'exercice ?
- Pourquoi ?

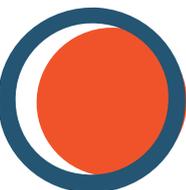
Lorsque nous sommes en conflit avec quelqu'un, abordons-nous souvent la situation en pensant qu'une personne gagnera et que l'autre perdra ? Dans un conflit, y a-t-il des moments où nous utilisons la même approche que dans l'exercice ? Y a-t-il d'autres occasions où nous utilisons une approche différente ?

Activité physique

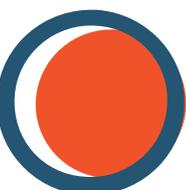
Comment créer une situation gagnant-gagnant

Ressources :

- Papier
- Stylos



Une négociation gagnant-gagnant est une exploration minutieuse de votre propre position et de celle de votre interlocuteur, afin de trouver un résultat mutuellement acceptable qui vous donne à tous les deux, autant que possible, ce que vous souhaitez. Si vous êtes tous les deux satisfaits de ce que vous avez obtenu, vous êtes gagnants !



INSTRUCTIONS :

Dressez une liste des défis ou des conflits actuels que vous avez avec votre partenaire ou votre ami.

Après avoir établi vos priorités, posez-vous les questions suivantes :

1. Quelles sont les parties impliquées ? (reconnaître le conflit)
2. Où se trouve le terrain d'entente ? (obtenir des points d'accord, un terrain d'entente)
3. Quel est le point de vue de chaque partie (chercher à comprendre tous les aspects de la question) ?
4. Quelles sont les solutions potentielles qui profiteraient à toutes les personnes concernées ? (s'attaquer au défi, pas aux personnes)
5. Que devons-nous faire pour atteindre nos objectifs communs ? (élaborer un plan d'action précis et limité dans le temps)

N'oubliez pas que les conflits peuvent être bénéfiques. Cherchez à l'aborder de manière positive afin de créer une situation gagnant-gagnant dans l'entreprise, qui profite à tous.



Description :

01

Si un conflit existe, il faut le reconnaître

Bien que cette étape puisse être difficile, le fait de reconnaître l'existence du conflit procure un sentiment de soulagement. Lorsque les individus partagent l'engagement de travailler conjointement à la recherche de solutions convenues, ils deviennent des partenaires dans le processus.

02

Trouver un terrain d'entente entre les parties concernées

Examinez le conflit du point de vue de l'objectif commun. Quelle est la vision qui unit les deux individus dans la relation, malgré leurs divergences ? Si vous êtes tous deux engagés sur le même chemin et que vous pouvez trouver un terrain d'entente, vous devriez être prêts à aborder tout problème qui menace cette vision.

03

Comprendre tous les aspects de la question

Comprendre ne signifie pas être d'accord. Il n'est pas requis d'être d'accord avec un point de vue différent afin de comprendre le point de vue de l'autre. L'objectif de cette étape est d'obtenir les informations dont vous avez besoin pour vous mettre à la place de l'autre personne et pour essayer de comprendre son point de vue.



04

S'attaquer au problème, pas à l'autre

Lorsque l'on s'attaque aux individus plutôt qu'au problème, tout le monde perd. Apprendre à affronter les problèmes créera un environnement propice au dialogue et à la résolution des conflits et permettra aux relations de fonctionner à un niveau plus élevé. L'objectif est de parvenir à une solution de collaboration qui permette à chaque partie impliquée dans le conflit d'atteindre ses objectifs individuels et communs, sans omettre ses valeurs propres.

05

Élaborer un plan d'action

La dernière étape de ce processus consiste à définir les responsabilités de chacun et la manière dont il s'acquittera de ses obligations. Ce plan d'action doit être formulé par écrit, afin que chaque personne puisse se rendre compte de sa part du plan.

Moyens créatifs de résoudre les conflits et créer des situations gagnant-gagnant : Activité de suivi

Cette activité s'adresse aux couples et vise à simuler la résolution de conflits sous la forme d'un jeu. Comme le conflit n'est pas directement lié au couple, mais qu'il s'agit d'une simulation, les participants peuvent le résoudre et utiliser plus tard ces connaissances et leurs compétences en matière de compromis, dans la vie réelle.

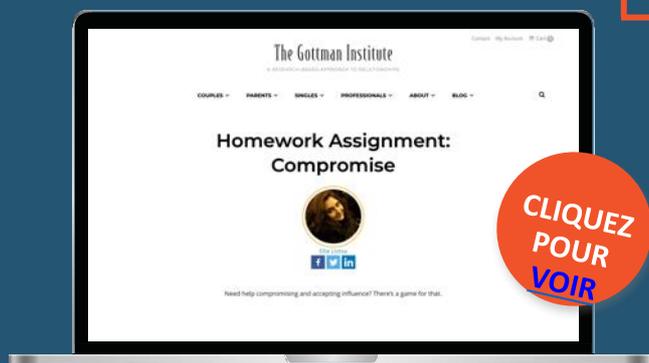
Jeu de survie sur une île

Description :

Imaginez que votre bateau de croisière vient de couler dans les Caraïbes et que vous vous réveillez sur une île déserte tropicale. Vous êtes tous les deux les seuls survivants. Vous n'avez aucune idée de l'endroit où vous vous trouvez. Une tempête semble se profiler à l'horizon. Vous décidez de vous préparer à survivre sur cette île pendant un certain temps et de vous assurer que vous serez repérés par une équipe de secours. Il y a beaucoup d'objets provenant du bateau sur la plage, qui pourraient vous aider, mais vous n'en pouvez en transporter que dix.

Chacun d'entre vous écrit sur une feuille séparée ce qu'il considère comme les dix objets les plus importants à conserver dans la liste d'inventaire ci-dessous. Classez ensuite ces objets en fonction de leur importance à vos yeux. Attribuez la note 1 à l'objet le plus important, la note 2 à l'objet suivant, et ainsi de suite.

01



Moyens créatifs de résoudre les conflits et créer des situations gagnant-gagnant : Activité de suivi

Jeu de survie sur une île

Inventaire du navire :

- Deux vêtements de rechange
- Récepteur radio AM-FM ondes courtes
- 38 litres d'eau
- Marmites et casseroles
- Correspondances
- Pelle
- Sac à dos
- Papier hygiénique
- Deux tentes
- Deux sacs de couchage
- Couteau
- Petit radeau de sauvetage, avec voile
- Lotion solaire
- Fourneau et lanterne
- Corde longue
- Deux unités émetteur-récepteur talkie-walkie
- Aliments lyophilisés pour sept jours
- Un vêtement de rechange
- Une bouteille de whisky
- Fusées de détresse
- Boussole
- Cartes aériennes régionales
- Pistolet à six balles
- Cinquante paquets de préservatifs
- Trousse de premiers secours avec pénicilline
- Réservoirs d'oxygène

02

Reconnaissez les points problématiques et acceptez de travailler ensemble sur ces questions avec votre partenaire. Changer les mauvaises habitudes ne se fait pas du jour au lendemain, mais vous pouvez aller de l'avant si vous assumez la responsabilité du rôle que vous jouez dans les problèmes conjugaux causés par des questions de compromis.

03

Partagez votre liste avec votre partenaire. Établissez ensemble une liste mutuelle de dix éléments. Cela veut dire qu'il faut en parler et travailler en équipe pour résoudre le problème. Vous devez tous les deux être influents dans la discussion, de votre point de vue et dans la prise de décision finale.

Une fois que vous vous êtes mis d'accord sur une troisième liste, il est temps d'évaluer le déroulement du jeu. Réfléchissez à l'efficacité avec laquelle vous avez influencé votre partenaire et à l'efficacité avec laquelle il/elle vous a influencé. L'un de vous a-t-il essayé de dominer l'autre, ou avez-vous été compétitif l'un envers l'autre ? Demandez-vous si vous vous êtes amusés. Avez-vous bien travaillé en équipe et vous êtes-vous sentis tous les deux intégrés ou avez-vous boudé, vous êtes-vous retiré, avez-vous exprimé de l'irritabilité et de la colère ?