



CARNET D'AVENTURE

à bord d'un voilier



ATELIERS MAEWAN

Autonomie, engagement et responsabilité

Pour t'accompagner dans la création de TON projet

Cet outil de voyage sera animé par :

MAEWAN, constitué d'un équipage pluri-disciplinaire d'aventureiers amoureux du sport pour découvrir la richesse de la nature et partager les savoirs et savoir-faire avec les personnes rencontrées aux cours des différentes escales de l'expédition.

Équipe :

- Erwan Le Lann, Responsable d'expédition - Capitaine de Maewan.
- Marion Courtois, Coordinatrice opérationnelle
- Nathan Paulin, Highlineur
- Antony Newton, Highlineur
- Bertrand Delapierre, Réalisateur

La rédaction de ce cahier a quand à lui été confié à la responsabilité de :

- Fatima Encisco, Chef de projet socio-éducatif.
- Ana Segovia, consultante spécialisée dans le domaine socio-éducatif.

PRÉSENTATION



La vie est un voyage, avec des directions infinies et des zones d'embarquement. Chaque destination est le scénario dans lequel tu crées et recrées ton quotidien. Ce voyage peut être passionnant ou devenir monotone selon la façon dont tu le conçois, tu lui fais face. C'est pourquoi il est important d'avoir des outils clairs pour dessiner notre chemin.

Rappelons que chaque membre d'équipage a un potentiel incalculable. Il est capable de se transformer et de transformer l'environnement qui l'entoure. Nous ne sommes pas seuls, dans chaque espace temps que nous habitons, nous interagissons avec d'autres êtres humains, tout aussi extraordinaires, et nous tissons un monde de connexions infinies grâce à l'échange permanent de points de vue, de regards.

Tous ces destins sont renforcés par le chemin parcouru. Chaque pas est important. Dans chacun est déposé nos désirs, nos espoirs, nos expériences et nos souvenirs qui nous poussent à continuer de construire ce voyage est le nôtre.

De cette façon, avec MAEWAN, nous t'invitons à l'aventure d'aller à la capture d'idées, de stratégies, d'intérêts et de perspectives. Pour ce faire, nous te présentons un cahier d'aventures à bord d'un voilier. Il sera notre compagnon de voyage pour nous guider dans l'entrelacement d'histoires de vie à travers des échanges personnels et collectifs afin de contribuer à la croissance et au développement de tous.

Bienvenue et bienvenue

DÉBUT DE L'AVENTURE- FEUILLE DE ROUTE

L'itinéraire que nous te proposons de prendre sera retranscrit dans ce cahier qui servira d'outil pour garder en tête à n'importe quel moment, les points essentiels que nous souhaitons atteindre pour réaliser les objectifs déterminés pour ce voyage auquel nous t'invitons !

Nous avons aussi pensé à un second cahier qui nous permettra de rester connecter. Il sera un support fondamental pour mémoriser tout ce que nous avons vécu durant la traversée !

> CAHIER 1

Un voyage pour se connaître et apprendre

12 sessions à travers lesquelles nous aborderons des thèmes essentiels comme la construction de soi, l'autonomie, la liberté, l'engagement... Maewan aimerait te proposer une aventure unique, celle de partir à la recherche de ton projet qu'il soit personnel, professionnel, communautaire. Un moment unique où nous partagerons savoirs et expériences pour définir et construire ton projet.

> CAHIER 2

Souvenir de voyage et collecte des apprentissages de cette expérience.

4 sessions virtuelles durant lesquelles tous les voyageurs de Maewan auront un espace pour construire ensemble la boussole de ses souvenirs et découvertes.

Comment utiliser le cahier 1 ?

Ce cahier est structuré en 12 sessions pour travailler avec une méthodologie active-participative basée sur l'échange d'expériences et de connaissances de ceux qui participent aux rencontres. Cet apprentissage est basé sur l'expérience et le travail personnel et collectif dans le cadre d'un processus progressif qui propose de connaître, d'expérimenter et de développer avec succès des projets personnels, professionnels et / ou communautaires.

Le tableau suivant reflète brièvement le contenu de chacune des sessions.

DATE	SESSION	CONTENU	INTERVENANTS
01/09/2018 9h30-11h30	1 À la rencontre de l'expédition Maewan	Cette session propose de partager l'histoire, l'itinéraire et les objectifs de MAEWAN. Les objectifs et les différentes étapes du voyage que nous allons vivre ensemble seront expliqués. La session se clôturera ainsi par la présentation du calendrier des différents ateliers. > L'ensemble de l'équipage de Maewan se présentera mixant courtes vidéos et témoignages.	Marion Courtois Erwan Le Lann
01/09/2018 13h00-15h00	2 À la rencontre de ton histoire, de nos rêves et des tiens.	Cette session a pour objectif de construire un espace de confiance pour découvrir l'histoire et les souhaits des jeunes, de l'équipage et de l'équipe éducative présente par rapport au projet et de manière plus général. > Dans le cadre de cette session, une visite du bateau sera réalisée et une discussion de groupe sera organisée.	Marion Courtois Erwan Le Lann
02/09/2018 9h30-11h30	3 À la rencontre de ta communauté	Au cours de cette session, les jeunes identifieront et présenteront sur les ressources de leur communauté, les activités et les actions mises en œuvre par les autorités, les entreprises, les associations - aspects essentiels à prendre en compte à l'heure de monter un projet. > Cette session débutera par la présentation de l'équipage de sa région : Les Alpes	Marion Courtois Erwan Le Lann
02/09/2018 13h00-15h00	4 À la rencontre de soi-même	Au cours de cette session seront abordés sur les éléments qui permettent la réalisation d'un projet : connaissances, compétences, valeurs... > La notion d'échec sera également abordé à travers la mise en place d'atelier de slackline pour les jeunes avec les détenteurs du record du monde de la discipline.	Marion Courtois Erwan Le Lann

DATE	SESSION	CONTENU	INTERVENANTS
14/09/2018 13h00-15h00	5 Construire un projet pas à pas	Cette session permettra de commencer la transmission d'information concernant la conception d'un projet : Du rêve à l'idée. Un temps spécifique sera consacré à l'importance de la définition des objectifs, ses conséquences autant pour soi, que pour les autres et pour sa communauté. > À la fin de cette session, une restitution des thèmes abordés sera demandée aux jeunes sous forme de dessins, théâtre ou film et les enfants continueront leur initiation à la slackline avec les recordmen mondiaux !	Marion Courtois Erwan Le Lann Nathan Paulin Antony Newton
Groupes de travail : À partir de ce moment, nous considérons important de travailler par groupe pour offrir aux jeunes, un accompagnement rapproché dans la rédaction de leur projet. Chaque groupe sera formé de 6 jeunes et un membre de l'équipage jouant le rôle de coach.			
15/09/2018 9h30-11h30	6 À la découverte des étapes essentielles de conception	Durant cette session, l'équipage de Maewan accompagnera les jeunes à définir le thème de leur projet. Les étapes essentielles de conception d'un projet seront également présentées suivies des modalités de sélection des projets.	Marion Courtois Erwan Le Lann Nathan Paulin Antony Newton
15/09/2018 13h00-15h00	7 1 ^{ère} journée des groupes de travail	Au cours de cette première journée, chaque jeune définira le contexte de son projet (localisation, opportunités et possible difficultés), les objectifs et les résultats attendus.	Marion Courtois Erwan Le Lann Nathan Paulin Antony Newton
16/09/2018 13h00-15h00	8 2 ^{ème} journée des groupes de travail	Au cours de cette session seront abordés sur les éléments qui permettent la réalisation d'un projet : connaissances, compétences, valeurs... > La notion d'échec sera également abordé à travers la mise en place d'atelier de slackline pour les jeunes avec les détenteurs du record du monde de la discipline.	Marion Courtois Erwan Le Lann Nathan Paulin Antony Newton

DATE	SESSION	CONTENU	INTERVENANTS
18/09/2018	9 3 ^{ème} journée de groupe de travail	Au cours de cette journée, chaque jeune définira les ressources humaines et matérielles nécessaires à la mise en oeuvre de son projet.	Marion Courtois Erwan Le Lann Nathan Paulin Antony Newton
19/09/2018	10 Journée d'intégration	Le capitaine de Maewan accompagnera les jeunes dans une journée à l'extérieur du centre. Les activités restent à définir en collaboration avec le chef de projet de SOS Villages d'enfants. Ce sera de reprendre les différents thèmes abordés et de voir comment ils peuvent se matérialiser dans des situations quotidiennes.	Marion Courtois Erwan Le Lann Nathan Paulin Antony Newton
20/09/2018	11 Préparation des présentations des projets	Au cours de cette session, chaque jeune préparera la présentation de son projet.	Marion Courtois Erwan Le Lann Nathan Paulin Antony Newton Bertrand Delapierre
21/09/2018	12 Gouté / Soirée de clôture. (A préciser avec le chef de projet SOS Village d'enfants)	Durant la journée, les jeunes et l'équipage prépareront ensemble la soirée de clôture des ateliers. Pour cela, ils élaboreront une recette de cuisine qu'ils partageront le soir, une projection d'un film Maewan sera proposée et musiques et danses accompagneront la fin de soirée. > Un temps pourra être consacré à la présentation des projets des jeunes s'ils le souhaitent.	Marion Courtois Erwan Le Lann Nathan Paulin Antony Newton Bertrand Delapierre

Dans chaque session, tu trouveras les parties suivantes :

Que cherchons-nous aujourd'hui ?

Nous souhaitons te présenter l'intérêt, l'objectif, le sens de chaque rencontre.

Combien de temps allons-nous partager ?

Il est nécessaire de nous mettre d'accord sur la durée de la session pour le développement des activités proposées chaque jour.

Qu'allons-nous utiliser pour mener ce voyage ?

Nous précisons, ici, les quelques ressources et / ou matériels nécessaires pour réaliser les activités.

DÉROULÉ

Avec ce paragraphe, nous commençons les activités prévues pour chaque session

BILAN DU JOUR

Nous considérons important de connaître ta perception concernant le déroulement de la session, les aspects à améliorer, les leçons apprises et les propositions pour le développement des sessions suivantes.

SESSION 2 : Connaitre ton histoire, partage de nos rêves à bord de notre voilier

Que cherchons-nous aujourd'hui ?

Cette session cherchera à créer un espace de confiance, grâce au partage de ton histoire et tes attentes, celle de tes compagnons et tes encadrants. Pour cela nous te proposons de faire une visite à bord de notre voilier et une ronde d'échange entre nous toutes / tous.

Combien de temps allons-nous partager ?

Pour cette session, nous aimerions te demander 2 heures de ton temps

Qu'allons-nous utiliser pour continuer ce voyage ?

- Silhouettes de voiliers, cartes de couleurs, rubans, feuilles de magazines, ciseaux, marqueurs, colle, créativité et imagination.
- Transport des enfants pour aller visiter le voilier.

SESSION 2 : Connaitre ton histoire, partage de nos rêves à bord de notre voilier

DÉROULÉ

A. CARTE D'IDENTITÉ

Durée : 35 min

Qu'allons-nous utiliser pour continuer ce voyage ?

Des feuilles de carton en formes de voiliers, (20x10cm), des marqueurs et des épingles pour fixer la carte sur ton t-shirt.

Une carte, un marqueur et une épingle sont distribués à chaque participant. Nous prenons le temps de préparer individuellement notre carte d'identité en tenant compte des aspects suivants :

- Nom
- Âge
- Centres d'intérêt
- Une compétence
- Ce que nous aimerions apprendre

Ensuite, nous formons un cercle assis ou debout et l'animateur explique que la personne qui est sur l'un des côtés (gauche ou droite) commence la ronde de présentation.

SESSION 2 : Connaitre ton histoire, partage de nos rêves à bord de notre voilier

B. CRÉATION COLLECTIVE

Durée : 1 heure

Qu'allons-nous utiliser pour continuer ce voyage ?

Papier, ciseaux, colle, ruban, journaux, magazines, cartons

Reprenant la dynamique précédente, le facilitateur souligne que nous sommes des êtres en perpétuel mouvement, il y a des multiples facteurs qui influencent notre quotidien avec lequel nous tissons notre identité en tant qu'individus en relation permanente avec l'environnement qui nous entoure.

Ensuite, nous te proposons de réfléchir sur l'histoire personnelle de chacun. Pour ce faire nous formons des groupes de 4 ou 5 personnes avec lesquels nous penserons à un personnage / personnage réel / imaginaire qui ressemble aux membres du groupe ou qui est différent.

Ensemble, nous choisissons tes accessoires, tes vêtements, tes couleurs préférées; nous choisissons ton nom, ton âge, tes goûts, ce qui t'anime, tes qualités, ses rêves, tes buts, où tu vis, tu étudies et / où tu travailles, entre autres. N'oublie pas que ce personnage doit avoir un peu de tout le monde.

Chaque groupe présente son personnage en soulignant les aspects partagés.

Ensuite, nous proposons de réfléchir sur les aspects suivants :

Comment vous sentiez-vous en réalisant cette activité ?

Cette activité t'a paru facile ou compliquée ? Pourquoi ?

Comment s'est déroulé le processus de créer l'identité d'une personne ?

SESSION 2 : Connaitre ton histoire, partage de nos rêves à bord de notre voilier

C. AVEC QUEL ANIMAL EST-CE QUE JE M'IDENTIFIE ?

Durée : 30 min

Qu'allons-nous utiliser pour continuer ce voyage ?

Figures animales, marqueurs, ruban adhésif, papiers de couleur, peinture murale

Au milieu de la pièce est placée dans un cercle quelques feuilles avec différentes espèces animales. Il est demandé de faire un tour du cercle afin d'observer les images. Après un certain temps l'animateur(trice) indique que chaque participant peut choisir jusqu'à trois animaux qui le représente le mieux.

L'animateur(trice) remet des feuilles colorées et des marqueurs à chaque participant(e) de réaliser une fiche qui avec le nom et / ou le dessin des animaux sélectionnés, accompagnés d'une brève description qui reflète les raisons pour lesquelles ils estiment que ces animaux les identifient.

Nous nous mettons en cercle pour observer les cartes et écouter attentivement les descriptions faites par chaque participant.

Réflexion : Parfois, les gens se rapportent à des animaux soit pour leur apparence physique, leurs compétences, leurs qualités, ou leurs moyens d'être et de se comporter. En ce sens, les animaux peuvent nous aider à découvrir qui nous sommes.

SESSION 2 : Connaitre ton histoire, partage de nos rêves à bord de notre voilier

D. UNE HISTOIRE DE CINÉMA

1. Biographie

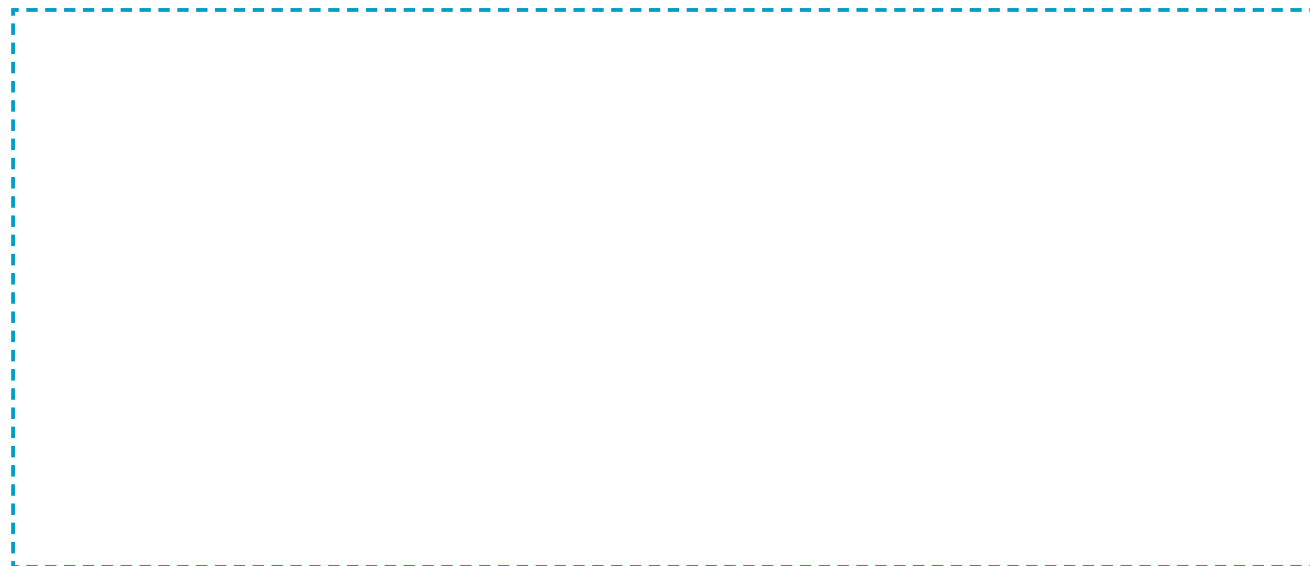
Durée : 20 min

Qu'allons-nous utiliser pour continuer ce voyage ?

Marqueurs, crayons, stylos, feuilles de couleur.

L'animateur(trice) écrit l'expression «on ne finit jamais de se connaître soi-même», puis demande qu'on interprète l'expression et qu'on puisse l'exprimer dans les feuilles, en soulignant que le savoir fait partie d'un processus de renouvellement permanent où il y a toujours quelque chose de nouveau à raconter, montrer et apprendre par lequel nous ne finissons jamais de nous connaître.

Pour cet exercice, nous te demandons dans un premier temps d'écrire ta propre histoire. Chacun doit répondre différemment à l'affirmation JE SUIS. Ainsi, nous t'invitons à partager des aspects qui nous permettent d'aller au-delà d'une carte d'identité (nom, prénom, âge ou origine) et de construire d'autres moyens de relation afin de se découvrir en tant qu'êtres humains porteurs d'histoires sans fin.



SESSION 2 : Connaitre ton histoire, partage de nos rêves à bord de notre voilier

D.2. CONSTRUIT LE SCRIPT DU FILM

Durée : 40 min

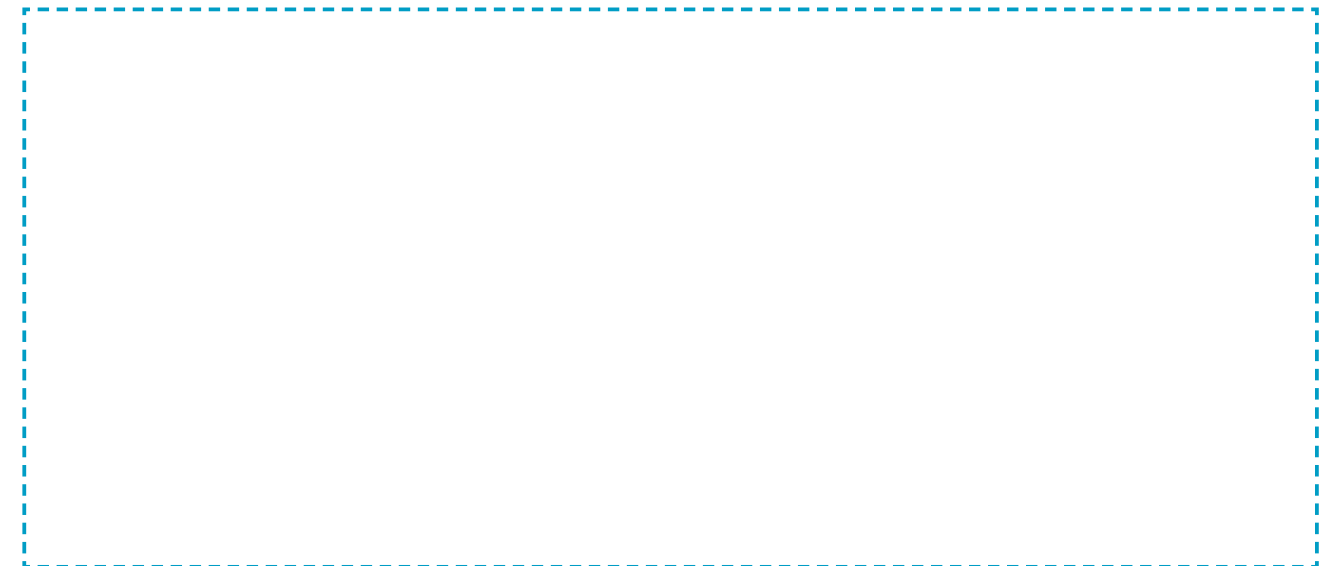
Qu'allons-nous utiliser pour continuer ce voyage ?

Feuilles de cartes noires, ciseaux, cutter, colle, bâtons de bois ou de bambou, ruban électrique ou isolant, 3 feuilles de papier végétal (1m par 80cm) pour chaque participant.

Maintenant, nous te proposons de recréer l'histoire de ta vie dans un script de film. Dans cet exercice, nous retrouverons le garçon ou la fille que nous étions (le passé) pour découvrir ce que nous sommes aujourd'hui (le présent) et ensuite dessiner un futur (ce que nous voulons être).

Chaque histoire sera racontée avec des ombres. Tu devras donc créer une silhouette pour chacun des personnages, passages ou scénarios que tu utiliseras dans ton spectacle. Nous te recommandons de faire des silhouettes simples car les formes les plus compliquées sont difficiles à distinguer.

Tu peux créer le script avec une série de trois feuilles de papier végétal pour une présentation d'une durée maximum d'1 minute et 30 secondes.



SESSION 2 : Connaitre ton histoire, partage de nos rêves à bord de notre voilier

D.3. LUMIÈRE, CAMÉRA ET ACTION !

Durée : 30 min

Qu'allons-nous utiliser pour continuer ce voyage ?

Pour l'écran nous avons besoin d'une boîte en carton (1m par 80cm) avec 1 ampoule de 100 w située au centre de l'écran, chronomètre, feuilles pour chaque participant.

Les participants sont invités à écrire le nom du scénario sur une feuille, à la plier et à la mettre dans un sac. L'animateur(trice) va procéder à l'établissement de la liste des films disponibles sur le panneau d'affichage dans un ordre aléatoire. Chaque participant doit projeter l'animation selon la carte et aura un maximum de 1 minute 30 secondes pour raconter le script. Nous vous rappelons qu'il n'est pas nécessaire de mentionner les images qui se trouvent dans chaque feuille car elles font partie d'un langage visuel qui doit être interprété par les spectateurs.

E. BILAN DU JOUR

Le cercle

Durée : 10 min

Nous réalisons une ronde et exprimons :

Un aspect positif	Un aspect à améliorer	Un apprentissage de cette expérience

En tant que synthèse de la rencontre, l'accent est mis sur l'importance de se connaître soi-même dans le cadre d'un processus continu et non superficiel qui se déroule tout au long de notre vie de manière personnelle et collective

SESSION 3 : Connaitre sa communauté

Que cherchons-nous aujourd'hui ?

Au cours de cette session, tu travailleras sur l'identification des ressources de ta communauté, les activités et les actions menées par la municipalité dans le domaine de la jeunesse, un aspect important de la réflexion sur le développement d'un projet. Nous allons commencer cet espace en partageant des images d'où nous venons.

Combien de temps allons-nous partager ?

Pour cette session, nous aimerions te demander 2 heures de ton temps

DÉROULÉ

A. CONNAITRE SA COMMUNAUTÉ

Durée : 40 min

Qu'allons-nous utiliser pour continuer ce voyage ?

Marqueurs, colle, ruban adhésif, magazines, journaux, ciseaux, carton, carton, pâte à modeler.

Nous allons commencer la session avec la présentation de notre région Les Alpes. Tu peux écrire les questions qui t'intéressent et qu'ensuite nous discuterons ensemble.

Question :

Ensuite, nous formerons des groupes de 4 à 5 membres pour discuter en fonction des différents paramètres que nous pouvons observer dans la communauté. Pour cela, nous te proposons le guide suivant :

- Caractéristiques de l'environnement et de ses habitants.
- Identifier les maisons, les bâtiments, les écoles, les institutions, les centres commerciaux, les espaces verts, les zones touristiques, etc.
- Quelles sont les principales voies d'accès à la communauté, ses rues, ses autoroutes, ses voies ferrées, etc ?
- Quelle est l'histoire de la communauté ?
- Activités fréquentes dans la région

Les points principaux de la discussion par groupe sont enregistrés. Sur la base de ce qui a été discuté, nous allons élaborer collectivement une maquette de la communauté.

Ensuite, chaque groupe partage son expérience avec les autres participants.

Après les présentations, l'animateur(trice) fait une synthèse du processus d'élaboration et de socialisation des maquettes et demande aux participants ce qu'ils ont pensé de l'expérience, quelles difficultés ils ont rencontrés et comment ils se sont sentis.

B. TRAVAIL EN GROUPE

Durée : 20 min

Qu'allons-nous utiliser pour continuer ce voyage ?

Marqueurs, ruban adhésif

Maintenant, nous allons continuer à travailler avec les groupes formés. Pour cela, nous t'invitons à commencer à penser à l'élaboration d'une conception de projets. Ainsi, nous devons identifier certains éléments qui peuvent être très utiles pour définir ce que nous voulons projeter.

Pour cela, nous allons parler de :

Quels sont organisations et groupes existants dans la communauté ?

Lequel de ces groupes ou organisations pourrait soutenir la création et la mise en œuvre d'un projet ?

Quelles sont les ressources existantes dans la région ?

Quels sont, selon toi, les avantages et les limites qui pourraient survenir ?

Connais-tu des projets mis en œuvre par des jeunes ? Lesquels et qu'en penses-tu ?

Ensuite, nous partagerons, tous ensemble, ce qui a été discuté dans les différents groupes. À la fin de la ronde de présentations, l'animateur(trice) insiste sur les avantages de connaître l'environnement dans lequel nous vivons et l'importance d'identifier la communauté dans le cadre de notre construction en tant qu'êtres humains, puisqu'elle constitue le scénario quotidien dans lequel nous développons. Connaître son histoire, ses habitants, ses lieux nous aident à nous sentir proche de l'environnement qui nous entoure.

C. CONSTRUIR MA COMMUNAUTÉ

Durée : 20 min

Qu'allons-nous utiliser pour continuer ce voyage ?

Marqueurs de couleur, ruban adhésif, colle, ciseaux, cartes, magazines, journaux.

1. Individuellement, nous établissons une liste de dix aspects que j'aime et je n'aime pas de la communauté.

J'aime	Je n'aime pas

2. Je choisis trois aspects principaux que je voudrais changer et je les partage en plénière. L'animateur(trice) prépare une liste commune avec tous les aspects indiqués et il recherche ce qu'ils ont en commun. La ronde de socialisation se termine par le partage de chaque participant autour du pourquoi il a sélectionné ces trois éléments de la liste ?

SESSION 3 : Connaitre sa communauté

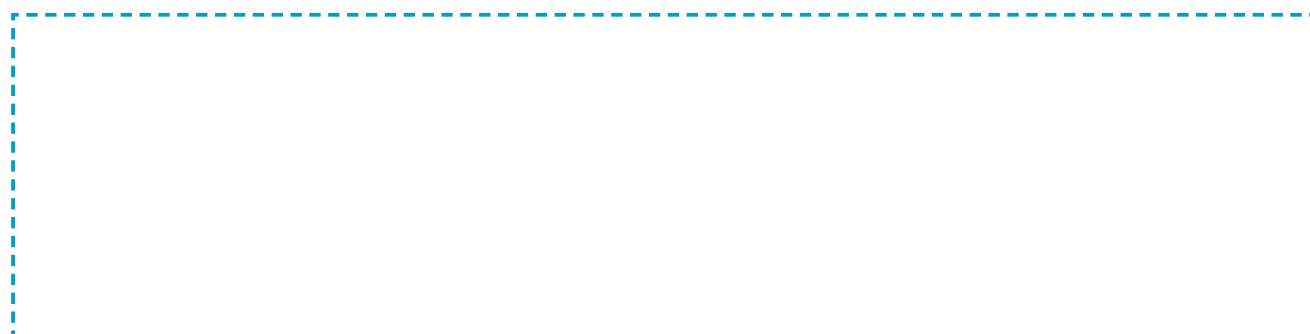
D. UNE HISTOIRE À RACONTER

Durée : 30 min

Qu'allons-nous utiliser pour continuer ce voyage ?

Musique pour l'ambiance, crayons, feuilles de couleur.

Imagine que tu es un écrivain, que tu peux changer l'histoire, qu'un autre monde est possible. Maintenant, nous te proposons d'écrire une brève histoire qui représente la communauté que tu aimerais habiter. Rappelle-toi que le pouvoir de transformer est en toi.



Quand tu as fini d'écrire, tu écriras le titre du texte sur une carte qui sera au centre de la pièce. Ensuite, installés en cercle, nous partagerons nos histoires de manière aléatoire. L'animateur(trice) peut proposer les titres de manière aléatoire.

À la fin du cycle d'histoires, nous réfléchirons à ce que nous avons découvert en faisant cette activité ?

E. BILAN DU JOUR

Durée : 5 min

Grâce à une ronde d'opinions, nous évaluerons la journée. Pour cela nous allons essayer de résumer en une phrase ce que nous avons pensé de cette journée et ce que nous avons découvert.

SESSION 4 : Re-Connaitre ses propres ressources

Que cherchons-nous aujourd'hui ?

Dans cette session nous chercherons à travailler sur tout ce qui contribue à générer un projet personnel : valeurs, compétences personnelles, servant de base pour démarrer le développement des projets de chacun.

Combien de temps allons-nous partager ?

Pour cette session, nous aimerions te demander 2 heures de ton temps

Qu'allons-nous utiliser pour continuer ce voyage ?

Marqueurs, tableaux de conférence, ruban adhésif.

DÉROULÉ

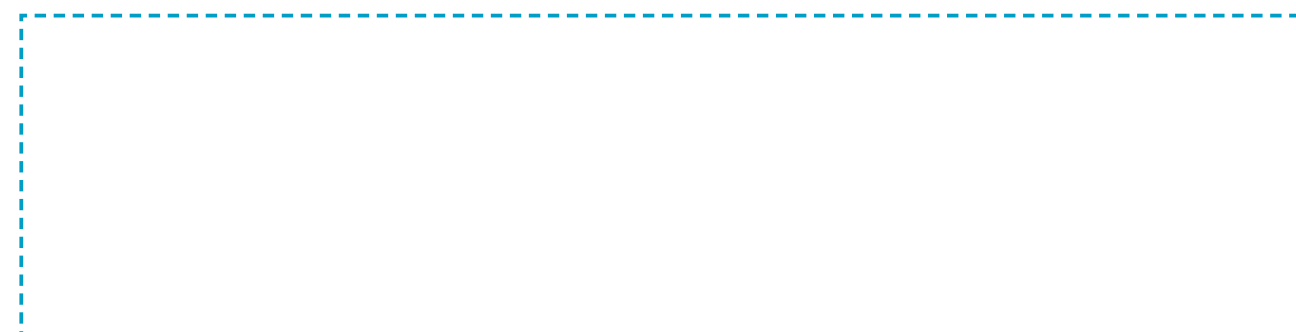
TÉMOIGNAGES DE VIE

Durée : 20 min

Qu'allons-nous utiliser pour continuer ce voyage ?

Nous allons commencer la journée avec une série de témoignages de vie. Nous pourrions poser des questions à la fin de l'expérience.

Écrivez les questions que vous avez et placez-les dans cette boîte



SESSION 4 : Re-Connaitre ses propres ressources

Cette séance mettra l'accent sur l'importance de la connaissance de soi en tant qu'outil essentiel pour relever les défis quotidiens.

Forces et faiblesses

Qu'allons-nous utiliser pour continuer ce voyage ?

Marqueurs et feuilles de papier

A- LISTE COMBINÉE

Durée : 30 min

Qu'allons-nous utiliser pour continuer ce voyage ?

Feuilles, marqueurs.

Nous créons un cercle, puis, distribuons des feuilles et des marqueurs à chaque participant(e). L'animateur(trice) demande de plier la feuille en deux. Sur le côté droit de la feuille, écris une liste de tes faiblesses, limites et handicaps. Sur le côté gauche de la feuille, écris une liste de tes forces, vertus, talents, capacités et qualités. Tu peux écrire au moins 12 aspects de chaque côté.

Forces, vertus, talents, capacités et qualités.	Faiblesses, limites et handicaps

SESSION 4 : Re-Connaitre ses propres ressources

Échange des commentaires sur : Qu'as-tu pensé de l'activité, quelles difficultés as-tu rencontrées ?

B. Ensuite, nous effectuons une analyse des réponses contenues dans le côté droit de la page et plaçons une lettre "C" à côté des éléments que nous sommes capables de changer ou de surmonter, une lettre "D" si cela rend difficile de changer ou de surmonter.

Forces, vertus, talents, capacités et qualités	Faiblesses, limites et handicaps

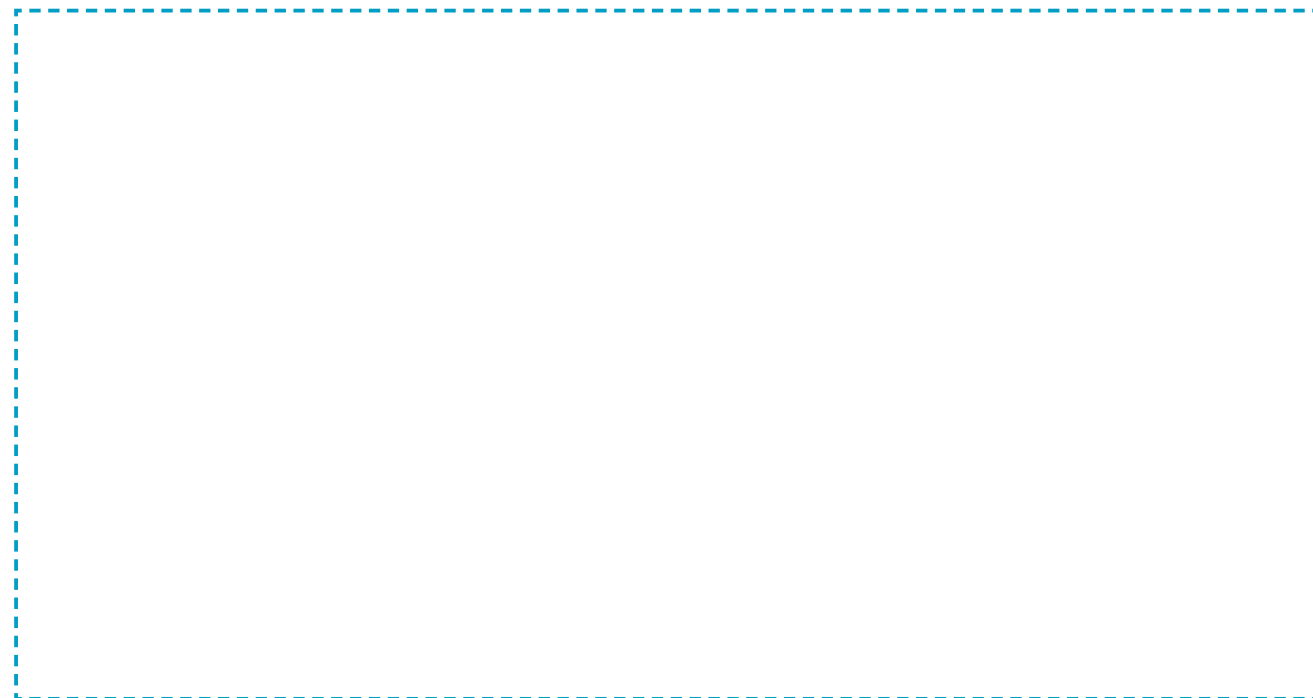
SESSION 4 : Re-Connaitre ses propres ressources

C. ÉCHANGE

Durée : 20 min

L'animateur(trice) remet une carte à chaque participant(e) lui demandant d'écrire trois faiblesses, limitates ou handicaps qu'il/elle lui est difficile de modifier. Quand tu as fini d'écrire, tu plies la carte et la places dans une boîte qui sera mise à disposition par l'animateur. Une fois que tout le monde a terminé, chaque participant(e) doit choisir aléatoirement une carte pour que l'animateur(trice) écrive le contenu sur une page de tableau de conférence. La carte est analysée collectivement et chaque participant fera des recommandations et propositions sur ce que nous pouvons faire pour changer la situation. Vous continuez, ce tirage avec la même procédure jusqu'à ce que les cartes soient terminées.

Ensuite, nous réfléchirons sur les ressentis durant la réalisation de cet exercice, les éléments et / ou apprentissage à garder ? À ce moment, il est important de transférer l'exercice dans la routine quotidienne en considérant les faiblesses et les limites non pas comme un élément négatif ou intimidant, mais comme une condition préalable à la reconstruction.



SESSION 4 : Re-Connaitre ses propres ressources

D. LE CADEAU

Durée : 10 min

Qu'allons-nous utiliser pour continuer ce voyage ?

Feuilles, marqueurs

Tu ne crois pas que nous avons oublié la liste faite sur le côté droit de la page ? Sélectionnes maintenant les 3 éléments les plus importants de la liste de tes forces, vertus, talents, capacités ou qualités, inscris-les sur des morceaux de papier qui seront distribués avant de commencer l'exercice. Ensuite, fais une petite boule de chaque papier et places-la sur le site déterminé par l'animateur(trice). Une fois que tout le monde a placé ses papiers, sélectionnes au hasard une boule de papier et examines leur contenu. Ensuite, place le nom de la personne derrière le papier qui selon toi a cette qualité et donne le papier à son nouveau propriétaire.

Nous réfléchirons sur ce que nous avons ressentis au cours du DÉROULÉ de cet exercice. Nous ferons une comparaison entre ce que nous pensons de nous-mêmes et comment les gens nous perçoivent. De la même manière, l'animateur(trice) insistera sur l'importance de voir le positif dans chacun d'entre nous.