



matériel didactique | exemples de...



matériel didactique | exemples de...

## SOMMAIRE

Nous aimons rendre visibles les réalités tant féminines que masculines, en utilisant les deux genres conjointement (ex : formateur-trice). Néanmoins, pour ne pas rendre la lecture des modules et du matériel didactique trop lourde, nous avons choisi de nous limiter à l'usage du féminin dans ces parties de l'outil. D'une part, cela rappelle que nous avons travaillé avec des groupes majoritairement ou exclusivement féminins, d'autre part, cela rend visible le fait que la majorité des personnes travaillant dans l'insertion sont des femmes. L'outil s'adresse bien sûr autant aux hommes qu'aux femmes !

### Droits d'utilisation

Du Je au Nous | Van Ik naar Wij produit par l'asbl Flora est mis à disposition selon les termes de la *licence Creative Commons* | Paternité  - Pas d'Utilisation Commerciale  - Partage des Conditions Initiales à l'Identique .

Le texte complet de la licence d'utilisation peut être visualisé à cette adresse :

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>



|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| <b>MATÉRIEL DIDACTIQUE</b> ..... | 5  |
| Energizers .....                 | 6  |
| Exercices de bien-être .....     | 22 |
| Modes de réflexion .....         | 34 |
| Cadrage du projet .....          | 38 |
| Modes de prise de décision ..... | 42 |
| Plans de travail .....           | 46 |
| Évaluations .....                | 48 |
| <b>EXEMPLES DE...</b> .....      | 55 |
| Parcours .....                   | 56 |
| Dossier .....                    | 62 |
| Représentation du temps .....    | 64 |
| Charte de vie .....              | 68 |
| Initiatives citoyennes .....     | 72 |
| Réseaux .....                    | 76 |



matériel didactique

# ENERGIZERS

► TOUS LES MODULES

## 1. DIFFÉRENTS TYPES D'EXERCICE

Les energizers sont des exercices courts (5' à 15') utilisés pour atteindre certains objectifs et jouent différents rôles :

- les *démarrateurs*, qui proposent un échauffement : ils aident à créer une atmosphère détendue et à unir les participantes ;
- les *brise-glace* permettent à un nouveau groupe de mieux se connaître, d'intégrer de nouvelles participantes ou d'introduire un nouvel exercice ;
- *former des groupes* de manière ludique et aléatoire garantit la spontanéité des participantes qui, par ailleurs, apprennent à travailler avec toutes. Les participantes apprennent à se connaître et à se respecter via le travail en équipe, le fait de viser le même but et de chercher les différences et les ressemblances. La formation de groupes différents d'une fois à l'autre favorise donc la solidarité entre toutes ;
- de nombreux energizers garantissent également une bonne *cohésion de groupe*, en stimulant le plaisir d'être ensemble, l'écoute mutuelle et le respect, notamment ;
- en cas de baisse d'énergie ou de concentration, les groupes doivent être *redynamisés*, ou mis en mouvement ;
- certains energizers stimulent la *créativité* des participantes et sont l'occasion de découvrir des talents cachés, notamment par l'improvisation ;
- il existe aussi des jeux qui favorisent la *coopération* dans le groupe ;
- ... libre à la formatrice et aux groupes d'en inventer d'autres ! (voir aussi  Bibliographie)



## 2. CHOIX D'UN ENERGIZER

Le choix d'un energizer est déterminé par l'objectif à atteindre et par le contexte. Certains critères peuvent aider à opérer un choix :

- l'objectif à atteindre ;
- la taille du groupe ;
- le moment de la journée / du module ;
- l'attitude attendue ;
- le niveau d'énergie attendu.

## 3. QUELQUES RÈGLES À SUIVRE

- expliquer le pourquoi de l'energizer ;
- utiliser un energizer qu'on maîtrise, de manière à soi-même diffuser une énergie positive ;
- ne pas forcer les participantes à prendre part à l'exercice ;
- participer soi-même à l'energizer ;
- observer (les interactions, les réactions, la dynamique du groupe) ;
- ne pas prolonger ;
- faire preuve d'humour (relativiser, se libérer des tensions, oser) ;
- proposer au groupe d'inventer un energizer (ce qui est un energizer en soi !).

| TABLE DES MATIÈRES         | Faire connaissance | Former des groupes | Se redynamiser | Se concentrer | Créer ensemble | Coopérer | Se relier | Resentir la cohésion du groupe |
|----------------------------|--------------------|--------------------|----------------|---------------|----------------|----------|-----------|--------------------------------|
| À la trace                 | •                  |                    |                | •             |                |          |           |                                |
| Ali Baba et les 40 voleurs |                    |                    | •              | •             |                |          |           |                                |
| Animaux                    |                    | •                  |                |               |                | •        | •         |                                |
| Arrêt sur image            |                    |                    |                | •             |                |          |           | •                              |
| Autocollants               |                    |                    | •              |               |                |          |           |                                |
| Balle aux mots             | •                  |                    |                |               |                |          |           |                                |
| Balle magique              | •                  |                    |                | •             |                |          |           |                                |
| Ballons éclatés            |                    |                    | •              |               |                |          |           |                                |
| Big fat poney              |                    |                    | •              |               |                |          |           | •                              |
| Bingo !                    | •                  |                    |                |               |                |          | •         | •                              |
| Bonjour... et toi ?        | •                  |                    |                |               |                |          |           |                                |
| Bouteille ivre             |                    |                    |                |               |                | •        |           | •                              |
| Cercles concentriques      | •                  |                    |                |               |                |          |           |                                |
| Chaîne humaine             | •                  |                    |                |               |                |          | •         |                                |
| Chasse aux papillons       |                    |                    |                | •             |                |          |           |                                |
| Chef d'orchestre           |                    |                    |                | •             |                | •        |           | •                              |
| Collectionner              | •                  | •                  |                |               |                |          |           |                                |
| Comment danser la samba    |                    |                    | •              | •             | •              | •        |           |                                |
| Compter en groupe          |                    |                    |                | •             |                | •        |           | •                              |
| Contact                    |                    |                    |                | •             |                | •        | •         |                                |
| Coude à coude              |                    |                    |                |               |                | •        | •         |                                |
| Deux fois deux             |                    |                    |                |               |                | •        | •         | •                              |
| Duos                       |                    | •                  |                |               |                |          | •         |                                |
| Élastiques                 |                    |                    |                |               |                | •        |           | •                              |
| Entretiens                 | •                  |                    |                |               |                |          |           |                                |
| File                       | •                  |                    |                |               |                | •        |           |                                |
| Gommettes                  |                    | •                  |                |               |                | •        |           |                                |
| Imiter                     |                    |                    | •              |               |                |          |           |                                |
| Improvisation              |                    |                    | •              |               | •              |          |           |                                |

|                            | Faire connaissance | Former des groupes | Se redynamiser | Se concentrer | Créer ensemble | Coopérer | Se relier | Resentir la cohésion du groupe |
|----------------------------|--------------------|--------------------|----------------|---------------|----------------|----------|-----------|--------------------------------|
| J'aime...                  | •                  |                    |                |               |                |          | •         |                                |
| J'ai un ballon...          |                    |                    | •              | •             | •              |          |           | •                              |
| Jeu de la chaise           | •                  |                    | •              | •             |                |          |           |                                |
| Jeu de la ficelle          |                    |                    | •              |               |                |          |           | •                              |
| Liens                      |                    |                    |                | •             |                |          | •         |                                |
| Machine infernale          |                    |                    |                |               | •              | •        | •         |                                |
| Maladie contagieuse        |                    |                    |                | •             | •              |          |           | •                              |
| Métamorphose               |                    |                    | •              |               | •              |          |           |                                |
| Mots en rythme             |                    |                    | •              | •             | •              |          |           |                                |
| Ne dis rien                |                    |                    |                | •             | •              |          |           |                                |
| Nœud humain                |                    |                    |                |               |                | •        | •         |                                |
| Nuages                     |                    |                    |                |               |                | •        | •         |                                |
| Passe énergétique          |                    |                    | •              | •             |                |          |           | •                              |
| Petra cherche une place... |                    |                    | •              | •             |                |          |           | •                              |
| Posté !                    |                    |                    |                | •             |                |          |           |                                |
| Puzzle                     |                    | •                  |                |               |                |          |           |                                |
| Qu'est-ce qui a changé ?   |                    |                    | •              | •             |                |          |           |                                |
| Rythmes                    |                    |                    | •              | •             | •              |          |           |                                |
| Salade de fruits           |                    | •                  | •              |               |                |          |           |                                |
| Se serrer la main          | •                  |                    | •              |               |                |          |           |                                |
| Statues                    |                    |                    | •              |               |                |          |           |                                |
| Sur les genoux             |                    |                    |                |               |                | •        |           |                                |
| Symphonie                  |                    |                    |                |               |                | •        | •         |                                |
| Toile d'araignée           | •                  |                    |                |               |                |          | •         |                                |
| Vague                      |                    |                    |                | •             | •              |          | •         | •                              |
| Visages de marbre          |                    |                    | •              | •             |                |          | •         |                                |
| Vrai ou faux               | •                  |                    |                |               |                |          |           |                                |
| Wow, une popstar           |                    |                    | •              | •             |                |          | •         |                                |

## A

**À la trace****Faire connaissance | Se concentrer**

La formatrice lance une balle à une participante, qui fait de même avec une autre participante, et ainsi de suite, de manière à ce que toutes aient eu une fois la balle en main. Après un premier tour, la balle doit suivre le même chemin. À un certain moment, on introduit une deuxième balle dans le jeu. Cette balle suit le même parcours que la première.

**Variante :** Chacune nomme la personne à qui elle lance la balle.

**Ali Baba et les 40 voleurs****Se redynamiser | Se concentrer**

Les participantes se placent en cercle et le groupe entier répète la phrase suivante : « Ali Baba et les 40 voleurs » tout en gardant le même rythme. Après que tout le monde ait ‘scandé’ une première fois la phrase, la formatrice effectue un geste qui se calque sur le tempo (ex. : elle touche 2 x son nez avec l’index droit, puis 2 x son nez avec l’index gauche). Au son de la deuxième phrase, elle entame un nouveau geste, alors que sa voisine de droite reproduit le premier geste. Et ainsi de suite jusqu’à ce que tous les gestes de la formatrice aient été effectués par l’ensemble du groupe (donc, s’il y a 10 personnes dans le cercle, il y aura 10 gestes à effectuer par chacune).

**Animaux****Se relier | Former des groupes | Coopérer**

Chaque participante reçoit une fiche avec le nom d’un animal. Celui-ci doit rester secret. Dans le groupe, le même animal est représenté par trois personnes. Celles-ci, au signal de la formatrice, doivent se retrouver grâce à leur cri.

**Arrêt sur image****Ressentir la cohésion du groupe | Se concentrer**

Le groupe marche dans le local. Sans que ce ne soit explicité, le groupe s’arrête et reste un instant immobile. Puis, toujours sans signal explicite, le groupe redémarre. Si le groupe parvient à une bonne cohésion, la formatrice peut suggérer de varier le type de marche. Par exemple, sauter, marcher normalement, puis marcher à reculons.

**Autocollants****Se redynamiser**

Chacune reçoit 10 autocollants, qu’elle place sur elle. Au signal de la formatrice, toutes tentent de s’approprier les autocollants des autres pour les coller sur soi. La formatrice interrompt le jeu. Celle qui porte le plus d’autocollants a gagné.

## B

**Balle aux mots****Faire connaissance**

La formatrice lance une balle (ou un autre objet). La participante qui la reçoit doit se présenter et donner quelques informations supplémentaires sur elle. Ensuite, elle relance la balle à une autre participante qui se présente à son tour.

**Balle magique****Faire connaissance | Se concentrer**

Le groupe est en cercle. La formatrice lance une balle à une personne dont elle prononce le prénom. À son tour, celle-ci lance la balle, et ainsi de suite. La balle doit être lancée à quelqu’un qui ne l’a pas encore reçue, jusqu’à ce que toutes les participantes aient eu une fois la balle en main. Pendant l’exercice, les participantes ont dû retenir de qui elles ont reçu la balle et à qui elles l’ont lancée. De cette manière, le groupe fait suivre à la balle le même trajet, plusieurs fois, en prononçant le prénom de chacune, puis, une fois, en silence. Pour terminer, on fait suivre à la balle le trajet inverse (on lance la balle à la personne qui nous l’avait lancée précédemment), une fois en silence, et une dernière fois en prononçant le prénom de la personne à qui on lance la balle.

**Ballons éclatés****Se redynamiser**

Toutes les participantes reçoivent deux ballons et les attachent à leurs pieds par une ficelle pas trop courte (le ballon traîne derrière). Elles doivent faire éclater les ballons des autres. La dernière qui a un ballon encore entier a gagné.

**Big fat poney****Se redynamiser | Ressentir la cohésion du groupe**

La formatrice présente et fait mémoriser une chanson au groupe, qui est en cercle.

*Here we go with the big fat poney* (3 x)

*Early in the morning*

*Front, front, front, my baby*

*Back, back, back, my baby*

*Side, side, side, side, my baby*

*Early in the morning*

Elle commence à entonner la chanson en ‘galopant’ à l’intérieur du cercle. Tout le monde chante avec elle. Lorsque, après la première ligne répétée 3 fois, elle s’arrête devant une participante, celle-ci doit enclencher le mouvement avec la formatrice (danser face à face, dos à dos, côte à côte, dans le sens de la marche de la formatrice). Ensuite, elle emboîte le pas à la formatrice. À l’arrêt suivant, deux participantes se mettent en mouvement et accompagnent les deux premières, et ainsi de suite, jusqu’à ce que tout le monde ‘galope’ en chantant.

Voir aussi sur [www.youtube.com](https://www.youtube.com) (encoder « Big fat poney »)

## Bingo !

Faire connaissance | Ressentir la cohésion du groupe | Se relier

Chaque participante reçoit la même fiche faite de cases où sont inscrites une série d'affirmations (une affirmation par case). Pour chaque affirmation, il s'agit de trouver individuellement dans le groupe une personne pour laquelle l'affirmation est vraie. Chacune s'adresse donc aux personnes de son choix pour compléter sa fiche. Une fois la personne trouvée, on note son nom dans la case adéquate. On ne peut pas inscrire son propre nom, mais un autre nom peut se retrouver plusieurs fois dans la fiche. La première qui a complété la fiche a gagné !

## Bonjour ... et toi ?

Faire connaissance

Dans un espace délimité, les participantes se promènent sans se parler. Au signal de la formatrice, elles se placent par groupes de deux et se présentent mutuellement en se disant : « Bonjour, je m'appelle.... Et toi ? ». À chaque signal de la formatrice, les participantes prennent congé et forment un nouveau binôme.

## Bouteille ivre

Ressentir la cohésion du groupe | Coopérer

Les participantes et la formatrice forment un cercle très serré. Une volontaire se place au centre du cercle (qui se resserre encore). La personne au centre, détendue, les yeux fermés, mais rigide, se laisse tomber à droite, vers l'avant, l'arrière ou les côtés. Les personnes du cercle la réceptionnent délicatement et la relancent tout aussi délicatement vers une autre direction.

**Variante :** Les participantes en cercle placent leurs mains sur la personne au centre du cercle et la balancent d'un côté à l'autre ; elles s'accordent sur la direction à donner de manière non-verbale.



## Cercles concentriques

Faire connaissance

Les participantes se placent en deux cercles concentriques, et sont face à face (le cercle le plus au centre regarde vers l'extérieur). La formatrice annonce que les participantes vont échanger de brèves informations, deux par deux. Il y aura au total quatre sujets de conversation. Chacune a une minute pour parler de ce sujet, pendant que l'autre écoute attentivement. Ensuite, on échange les rôles. Après un premier sujet de conversation, les participantes se saluent et prennent congé (se donner la main, nommer l'autre, la remercier) puis, le cercle extérieur se décale d'une personne vers la droite, les nouveaux binômes s'accueillent, et la formatrice lance un nouveau sujet de conversation.

À chaque sujet, la formatrice indique qui commencera à parler :

| Sujet de conversation          | > | Qui commence ?                                        |
|--------------------------------|---|-------------------------------------------------------|
| – Un bon souvenir de vacances  | > | – Le numéro d'habitation le plus bas                  |
| – Les loisirs                  | > | – La personne qui s'est levée le plus tôt aujourd'hui |
| – Ce qui te fait plaisir       | > | – La personne qui habite le plus loin                 |
| – Ce qui te donne de l'énergie | > | – La personne qui fait le plus long clin d'œil        |

## Chaîne humaine

Faire connaissance | Se relier

La formatrice donne deux qualités/caractéristiques qui lui sont liées. Si une participante s'y reconnaît, elle vient lui donner la main. Chaque participante faisant partie de cette chaîne agrandit celle-ci en donnant une caractéristique qui lui est propre (et qui n'a pas encore été citée). Et ainsi de suite jusqu'à ce que la chaîne soit formée (en cercle) par toutes les participantes.

## Chasse aux papillons

Se concentrer

Désigner un 'Tori' (= 'oiseau' en japonais). Les autres participantes sont des papillons. Tori est au centre du cercle. Elle a les yeux fermés et tend sa main, paume vers le haut. Les papillons volent tout autour et parfois frôlent sa main. Tori essaie d'attraper le papillon. Si elle l'attrape (un doigt suffit), la participante capturée la rejoint au centre du cercle, ferme les yeux et tend la main pour attraper d'autres papillon. C'est celle qui reste la dernière qui a gagné.

## Chef d'orchestre

Ressentir la cohésion du groupe | Coopérer | Se concentrer

Les participantes sont assises en cercle. Une volontaire, la détective, sort du groupe et s'isole, pendant que le reste du groupe désigne un chef d'orchestre. Celle-ci initiera un geste lié à un instrument, que le reste du groupe devra reproduire le plus rapidement possible pour que la détective ne repère pas le chef d'orchestre. Celle-ci changera régulièrement d'instrument. La détective revient dans le groupe et observe l'orchestre, qui joue jusqu'à ce que son chef soit démasquée (avec un maximum de 3 tentatives).

## Collectionner

Faire connaissance | Former des groupes

La formatrice demande aux participantes de se regrouper en fonction de différents critères : « Formez un groupe avec les personnes qui portent les mêmes couleurs ». Chaque groupe précise la couleur que les participantes ont en commun.

Pour de nouvelles combinaisons, on peut demander aux participantes de se regrouper par hobby, par leur parfum de crème glacée préféré, par leur couleur de cheveux...

## Comment danser la samba !

Se redynamiser | Créer ensemble | Coopérer | Se concentrer

Les participantes marchent dans le local pour occuper l'espace. Dès qu'elles ont un contact par le regard avec quelqu'un d'autre, elles se placent, l'une et l'autre, dans un cercle. Une fois que le cercle est formé, la formatrice annonce que chacune va présenter sa manière de danser la samba, tour à tour. La première personne se lance. Elle montre un pas de danse, que toutes les participantes répètent. La personne suivante (on suit l'ordre dans le cercle) continue en ajoutant un nouveau pas de danse. Le groupe reprend les deux pas de danse... et ainsi de suite, jusqu'à ce que chacune ait pu montrer son pas de danse. À chaque fois, le groupe répète tous les pas de danse, dans l'ordre. Pour clôturer, le groupe répète tous les pas, dans l'ordre, et crée une samba extraordinaire en frappant dans les mains, marchant, se secouant, tournant, pliant les genoux, etc.

Source : [http://85.119.217.66/livingvalues.be/Documents/Wvs\\_energizerzodansjederumba.pdf](http://85.119.217.66/livingvalues.be/Documents/Wvs_energizerzodansjederumba.pdf)

## Compter en groupe

Ressentir la cohésion du groupe | Coopérer | Se concentrer

Le groupe se place en cercle. Il s'agit de compter de 1 à 12 sans qu'aucun chiffre ne soit prononcé par 2 personnes. Si c'est le cas, on recommence à zéro.

## Contact

Se redynamiser | Se relier | Se concentrer

Les participantes se placent en cercle. Elles doivent établir un contact visuel avec une partenaire. Une fois ce contact établi, les deux participantes s'échangent leur place dans le cercle. Elles se choisissent alors une nouvelle partenaire. L'exercice se fait au début en silence. Ensuite, le binôme peut échanger quelques mots de salutation/accueil au centre du cercle.

**Variante :** Une participante est au centre. Pendant l'échange de place, elle doit tenter de s'installer dans le cercle, à la place d'une des deux participantes en mouvement. Si elle y parvient, c'est la participante dont la place a été prise qui se retrouve au centre.

## Coude à coude

Se relier | Coopérer

Par deux, les participantes doivent le plus rapidement possible mettre en contact les deux parties du corps indiquées.

**Exemple :** épaule/épaule, oreille/oreille, front/genoux, nez/ventre

## D

## Deux fois deux

Ressentir la cohésion du groupe | Se relier | Coopérer

Les participantes forment des binômes et décident par deux comment elles vont se mettre en mouvement. Elles peuvent par exemple sauter, frapper dans les mains, se déhancher... Les binômes évoluent à leur manière dans le local ; à un certain moment, la formatrice crie « Fois deux ». Chaque binôme doit alors se trouver un autre binôme. Ensemble, elles décident d'un mouvement commun. Au signal suivant, les groupes doublent encore, jusqu'à ce que toutes soient amenées à faire le même mouvement. C'est possible ?

## Duos

Se relier | Former des groupes

La formatrice prépare des cartons avec des titres de chanson. Chaque titre est inscrit sur deux cartons. Elle distribue alors les cartons, et les participantes marchent de manière aléatoire dans le local. Au signal de la formatrice, les participantes se mettent à chanter. Elles doivent retrouver leur binôme dans cette cacophonie.

## E

## Élastiques

Ressentir la cohésion du groupe | Coopérer

Les participantes se mettent en cercle et se tiennent par la main. Elles s'imaginent qu'elles forment un énorme élastique qui s'étire quand elles font un pas en arrière. Quand l'élastique est suffisamment tendu, quelqu'un dit « clac ! » et toutes se compressent au centre. Quelqu'un prononce alors « clic ! » et chacune va en arrière, l'élastique se tend à nouveau.

## Entretiens

Faire connaissance

Sous la forme d'une émission télévisée, les participantes se mettent par deux et se présentent mutuellement. Une première joue le rôle de la journaliste. Elle pose des questions à la seconde, l'invitée. Après un certain temps, on change les rôles.

## F

## File

Faire connaissance | Coopérer

Les participantes se mettent à la queue leu leu. Elles doivent ensuite s'arranger pour se placer en fonction d'un certain ordre, sans 'casser' la file.

**Exemples d'ordre logique :** alphabétique, date de naissance (du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre), âge, pointure, taille...

## G

## Gommettes

Former des groupes | Coopérer

Tout le monde ferme les yeux et se tait. La formatrice place sur le front de chacune une gommette de couleur (autant de couleurs qu'elle veut former de groupes). À son signal, tout le monde ouvre les yeux. Sans parler, les participantes doivent s'arranger pour former des groupes d'une couleur identique.

## I

## Imiter

Se redynamiser

Toutes les participantes sont en cercle, à côté de leur chaise. La formatrice fait un mouvement avec les mains, que les participantes répètent. Puis elle continue avec les bras, les pieds et enfin les jambes. Par la suite, la formatrice combine les mouvements de deux parties du corps : bras et jambe, et ainsi de suite. Enfin, les participantes sont invitées à sauter sur place, d'abord calmement, puis le plus haut possible, en veillant à se réceptionner en pliant les genoux. Le groupe clôture l'exercice en bougeant les bras et en sautant sur place, dans un mouvement de danse.

## Improvisation

### Se redynamiser | Créer ensemble

Les participantes sont placées en cercle. Tour à tour, chacune utilise l'objet en question (ballon, foulard, brosse...) pour mimer autre chose. Les autres devinent ce dont il s'agit.

## J

### J'aime...

#### Faire connaissance | Se relier

Les participantes sont assises en cercle. Une participante ou la formatrice annonce une affirmation, qui est vraie pour elle (ex : « J'aime le chocolat ») et se met debout. Toutes celles qui partagent l'affirmation se lèvent. Celles qui n'aiment pas le chocolat restent assises. Celles qui l'aiment plus ou moins sont à moitié debout. Après 5 affirmations, une nouvelle participante se fait connaître au groupe par de nouvelles affirmations, et ainsi de suite.

**Quelques exemples :** J'aime camper. J'aime cuisiner. J'aime me lever tôt...

**Variante :** La formatrice annonce « J'aime le sport », et chaque participante qui partage cette affirmation mime le sport qu'elle préfère.

### J'ai un ballon...

#### Se redynamiser | Créer ensemble | Ressentir la cohésion du groupe | Se concentrer

La formatrice prend un ballon (imaginaire). Les participantes doivent répéter ses gestes et ses paroles, toutes ensemble : « J'ai un ballon... et je le mets là (par exemple, sur la hanche). Poutipoutioula ! ». Les participantes refont les gestes et prononcent ensemble ces mots. La formatrice passe ensuite le ballon imaginaire à une des participantes, qui propose de nouveaux gestes, et un nouvel air.

### Jeu de la chaise

#### Faire connaissance | Se redynamiser

Les participantes sont placées en cercle, sur une chaise. Une volontaire se place debout, au centre. Son but est de s'asseoir sur la chaise libre. Si elle y parvient, la personne à sa gauche prend sa place au centre.

Pour que la personne à la gauche de la chaise libre ne se retrouve pas au centre, elle doit taper sur la chaise en nommant une autre personne assise. Celle-ci libère sa chaise et vient prendre place sur la chaise inoccupée.

### Jeu de la ficelle

#### Se redynamiser | Ressentir la cohésion du groupe

Les participantes forment 2 groupes. Chaque groupe saisit un bout de la corde et se situe de part et d'autre d'une ligne tracée au sol. Chaque équipe doit tirer sur la corde pour attirer l'équipe adverse vers elle.

## L

### Liens

#### Se relier | Se concentrer

Chaque participante reçoit une corde de 2 mètres. Des binômes se forment de manière volontaire. Chacune noue la corde à ses poignets, en laissant beaucoup de jeu, et croise la corde avec celle de sa partenaire (sans la nouer). Chaque binôme doit alors se délier, sans toutefois dénouer les poignets. Les participantes trouvent des solutions soit en en discutant ensemble, soit en expérimentant, soit encore en observant les autres binômes.

## M

### Machine infernale

#### Créer ensemble | Se relier | Coopérer

L'aire de jeu est vide. Le groupe va créer une machine qui fabrique un produit (du yaourt, des tables, des voitures, peu importe). Il va représenter le processus de production, qui peut être très fantaisiste. Une première personne se place au centre et crée un mouvement simple, accompagné d'un bruit, sur deux temps. Les autres participantes vont se greffer une à une au signal de la formatrice et créent elles aussi un mouvement et un son en touchant obligatoirement une participante déjà présente dans l'aire de jeu. Aucun son ne doit prendre le dessus sur les autres. Lorsque tout le groupe est en action, la formatrice varie les rythmes et l'intensité des sons.

### Maladie contagieuse

#### Créer ensemble | Ressentir la cohésion du groupe | Se concentrer

Les participantes marchent dans la pièce. Au signal de la formatrice, tout le monde se fige en statue. Une personne désignée par la formatrice doit proposer un sentiment (panique, peur, joie intense, curiosité, peine, déprime...). Petit à petit, cette personne touche aux statues et ces dernières s'animent en fonction de l'émotion donnée. Ainsi, les participantes sont peu à peu 'infectées'. La contagion se répand dans le groupe jusqu'au signal de la formatrice : toutes se figent et une autre participante propose une autre 'maladie'.

### Métamorphose

#### Se redynamiser | Créer ensemble

La formatrice propose au groupe de modifier le local dans lequel il se trouve : « Comment ce local pourrait changer, d'après vous ? ». Le groupe a un temps limité pour modifier l'agencement du local.

### Mots en rythme

#### Se redynamiser | Créer ensemble | Se concentrer

Les participantes sont en cercle ; la formatrice donne un rythme par un balancement du bras (de haut en bas). Toutes répètent ce geste et claquent ensemble les doigts quand le bras est levé. Au claquement de doigts, la formatrice lance un mot. Au claquement suivant, sa voisine donne un nouveau mot, en lien avec le précédent, et ainsi de suite (par exemple : neige, blanc, noir, trou, montagne, rocher, pierre, ciseaux...). La formatrice peut aussi lancer un mot en lien avec le module.

**N****Ne dis rien****Créer ensemble** | **Se concentrer**

Le groupe se met en cercle. Une personne du groupe s'avance vers une autre personne de son choix et lui pose une question. La personne questionnée ne doit pas répondre : c'est celle qui est à sa gauche qui doit répondre. Et les réponses les plus loufoques / inventives sont les meilleures.

**Nœud humain****Se relier** | **Coopérer**

Les participantes se placent en cercle et se resserrent le plus possible en plaquant les bras au corps, mais sans toucher les épaules des voisines. Chacune lève son bras droit et l'abaisse lentement au centre du cercle, pour rencontrer un autre bras, qu'elle saisit, sauf s'il s'agit du bras de la voisine. Le défi est alors de dénouer ce nœud, sans lâcher personne, pour finalement former un nouveau cercle. Ce cercle peut bien sûr être particulier, avec des participantes le dos tourné au centre ou de côté, ou encore les bras croisés.

**Nuages****Se relier** | **Coopérer**

Les participantes sont des anges. Par terre sont éparpillées des feuilles (A3 ou papier journal), qui représentent des nuages. Au son de la musique, les participantes 'volent' dans les airs, et doivent se poser sur un nuage dès que la musique s'arrête. Au début, il y a autant de nuages que de participantes. À chaque séquence, on enlève un nuage. Toutes les participantes doivent parvenir à tenir sur un nuage. À la fin de l'exercice, il n'y a plus qu'un nuage...

**P****Passe énergétique****Se redynamiser** | **Ressentir la cohésion du groupe** | **Se concentrer**

Les participantes sont en cercle. La formatrice frappe dans les mains en regardant sa voisine (de droite ou de gauche), celle-ci-ci réceptionne 'la passe' en frappant dans les mains, tout en regardant celle qui la lui a donnée. Elle se tourne ensuite vers sa voisine et en la regardant, frappe dans les mains. Cette voisine réceptionne la passe énergétique de la même façon et la fait ensuite circuler. Il est intéressant d'obtenir un rythme régulier, un peu semblable à une pulsation cardiaque, à laquelle on peut imposer des changements de vitesse mais toujours en ramenant un mouvement régulier. On peut aussi imaginer faire circuler une deuxième passe, dans le même sens ou un autre ou encore changer la passe elle-même, en frappant deux fois plutôt qu'une, etc. On peut également décider de faire circuler la passe sans suivre le sens du cercle.

**Petra cherche une place****Se redynamiser** | **Se relier** | **Se concentrer**

Les participantes se placent en cercle. L'une d'entre elles est au centre : c'est 'Petra', et elle cherche une place dans le cercle. Les participantes en cercle doivent établir un contact visuel avec une partenaire. Une fois ce contact établi, les deux participantes s'échangent leur place dans le cercle. Pendant

l'échange de place, 'Petra' doit tenter de s'installer à la place d'une des deux participantes en mouvement. Si elle y parvient, c'est la participante dont la place a été prise qui se retrouve au centre.

**Posté !****Se concentrer**

Toutes les participantes sont assises à une table, elles posent la tête sur leurs bras croisés. Chacune a trois points. La formatrice place un objet derrière une des participantes. Si celle-ci devine qu'on a posé l'objet derrière elle, elle crie « Posté ! ». Elle gagne un point et échange sa place avec la formatrice. À elle de placer l'objet. Si une participante se trompe, elle perd un point et le jeu continue.

**Puzzle****Former des groupes**

La formatrice distribue des morceaux de puzzle aux participantes, qui cherchent à recomposer les puzzles. Il y a autant de puzzles (cartes ou photos découpées) que de groupes à former.

**Q****Qu'est-ce qui a changé ?****Se redynamiser** | **Se concentrer**

Les participantes forment des groupes de deux. Chacune d'elles observe l'autre et tente de mémoriser la manière dont elle est habillée. Au signal, chacune se tourne le dos et modifie un élément de son apparence. Chacune tente de découvrir ce qui a changé chez l'autre.

**R****Rythmes****Se redynamiser** | **Créer ensemble** | **Se concentrer**

Les participantes sont en cercle. L'une d'elles propose un rythme qu'elle frappe dans les mains (ou avec les pieds et d'autres parties du corps) ; le groupe le répète en continu. Quand elle le souhaite et sans aucun signal, une autre participante propose un nouveau rythme que le reste du groupe reproduit à son tour, et ainsi de suite.

**S****Salade de fruits****Se redynamiser** | **Former des groupes**

Le groupe est assis en cercle, la formatrice est au centre, et n'a pas de chaise. La formatrice attribue le nom d'un fruit à chaque participante. (Pour garantir une mobilité dans le groupe, la formatrice suit l'ordre dans lequel les participantes se sont placées et alterne l'attribution des 4 fruits : pomme, kiwi, mangue, prune, pomme... et ainsi de suite.) Un même fruit est commun à 4 participantes. La formatrice porte elle aussi le nom d'un fruit. Toutes les participantes sont installées sur une chaise, sauf une. Celle-ci est au centre. Elle doit tenter de prendre place et de s'asseoir. Pour cela, elle prononce le nom d'un fruit. Ces fruits doivent alors changer de place. La personne au centre en profite pour s'asseoir sur une chaise libérée. La personne qui se retrouve sans chaise doit à nouveau

tenter de s'asseoir. Elle prononce à son tour le nom d'un fruit... et ainsi de suite. Quand on prononce « salade de fruits », toutes les participantes du jeu doivent changer de place. La personne au centre peut également prononcer le nom de deux ou trois fruits.

### Se serrer la main

Faire connaissance | Se redynamiser

Les participantes évoluent dans le local. Quand deux d'entre elles se rencontrent, elles se donnent la main. La pression est différente à chaque rencontre.

**Variante :** Les participantes se saluent dans leur propre langue et de différentes manières.

### Statues

Se redynamiser

Les participantes évoluent au son de la musique dans le local. Pour marquer davantage les mouvements, elles doivent les exagérer et utiliser l'ensemble du corps, y compris les bras. À l'arrêt de la musique, le groupe se fige. Chaque participante fait alors part à celle qui est dans son champ de vision et qui est la plus proche l'impression qu'elle donne. Par exemple : « Tu as l'air d'avoir envie de danser ». La musique redémarre et le groupe se remet en mouvement, jusqu'à la prochaine 'photographie'.

### Sur les genoux

Coopérer

Les participantes se mettent en cercle, épaule contre épaule. Elles se tournent, de façon à ce que leur épaule droite soit dirigée vers le centre du cercle. Chacune pose ses mains sur les épaules de celle qui la précède, et s'assied sur les genoux de celle qui la suit.

### Symphonie

Se relie | Coopérer

Chaque participante est un instrument et va créer un son avec son corps. Chacune va faire partie d'un orchestre, en proposant un son et un rythme qu'elle gardera pendant tout l'exercice. Le groupe est en cercle. Une première participante s'avance au centre en faisant un son, et ainsi de suite. Une fois toutes les participantes au centre, la formatrice joue le chef d'orchestre en augmentant l'intensité, puis en la diminuant pour enfin mettre fin à l'exercice.

**Variante :** La formatrice détermine un cadre (exemple : la forêt) dans lequel chaque participante devra reproduire un bruit de la nature (animal, vent, eau...).

### T

### La toile d'araignée

Faire connaissance | Se relier

La formatrice lance une pelote de laine à une participante, en citant son prénom et en gardant le bout du fil. La participante fait de même avec une autre participante, en tenant un bout de la laine, et ainsi de suite. On obtient finalement une grande toile d'araignée, tenue par toutes les participantes. Ensuite, on fait le chemin inverse de manière à enrayer la pelote, tout en citant le prénom de celle à qui on lance la pelote de laine.

### V

### Vague

Créer ensemble | Ressentir la cohésion du groupe | Se relier | Se concentrer

Une participante propose un mouvement et un rythme qu'elle répète plusieurs fois. La personne à sa droite reproduit le même mouvement, et ainsi de suite. Une fois que le mouvement rythmé a parcouru tout le groupe, une autre participante propose un nouveau mouvement, et ainsi de suite.

### Visages de marbre

Se redynamiser | Se relier | Se concentrer

Les participantes forment deux rangées séparées de 3 mètres l'une de l'autre. Chacune doit garder son sérieux, malgré toutes les tentatives de l'équipe adverse de faire apparaître ne fût-ce qu'un sourire. Chaque équipe s'avance vers l'autre et la croise. Tous les 'coups' sont permis mais il est interdit de se toucher et de fermer les yeux. Si quelqu'un observe un sourire ou un rire, il cite son nom, et la personne est éliminée. Les équipes font demi-tour et se croisent jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un visage de marbre.

### Vrai ou faux

Faire connaissance

Les participantes sont divisées en groupes de 3 ou de 4. L'une d'entre elles se présente, donne son nom et donne 3 informations sur elle ; deux sont des vérités, la dernière est une « intox ». Les autres essaient de trouver l'intox. Ensuite, une autre participante du groupe se présente...

### W

### Wow, une popstar !

Se redynamiser | Se relier | Se concentrer

Les participantes marchent dans le local et se saluent en se serrant la main. Discrètement, la formatrice serre fort la main d'une des participantes qui, dès lors, devient une star célèbre. Celle-ci continue à marcher incognito, tout en faisant un clin d'œil aux participantes qu'elle salue. Les participantes continuent comme si de rien n'était et comptent silencieusement jusque 10. À ce moment-là, elles s'exclament « Wow, j'ai rencontré une popstar ! » et restent figées dans l'attitude de fans inconditionnelles. Les participantes qui n'ont pas rencontré la popstar essaient de deviner de qui il s'agit. Si l'une d'elles a des soupçons, elle attribue à la personne le surnom de « popstar ». Si elle s'est trompée, elle doit se figer et le jeu continue. Sinon, on refait une partie. La popstar doit tenter de saluer le plus de personnes possible avant d'être découverte.

# EXERCICES DE BIEN-ÊTRE

► TOUS LES MODULES

## 1. DIVERSITÉ DES EXERCICES DE BIEN-ÊTRE

Les exercices de bien-être sont des exercices plus ou moins courts (5' à 15'). Il en existe plusieurs types :

- exercices physiques ;
- relaxations ;
- exercices de respiration ;
- exercices pour s'ancrer ;
- exercices de concentration.

Comme les energizers, les exercices de bien-être peuvent remplir différents rôles : ils peuvent aider les participantes à s'ancrer ici et maintenant, à libérer leurs tensions, à s'écouter, à écouter les autres et/ou à se concentrer.

## 2. CONSEILS

Les exercices de bien-être ont dans les modules, le même statut que les energizers. Comme il n'est pas fréquent d'animer de tels exercices, voici quelques conseils :

- informer de l'objectif et des effets attendus de l'exercice ;
- le groupe peut être frileux, a priori, et faire de la résistance, parce que ce qu'on propose est nouveau (dans ce cadre). Ne pas renoncer trop vite. Les participantes sont souvent prises par leurs problèmes, au point de ne plus avoir l'habitude de se détendre. Il est donc nécessaire de prévoir du temps et de l'espace pour faire une place à ces exercices de bien-être ;
- faire soi-même l'exercice permet de mettre en confiance et de chasser le sentiment de gêne (par exemple, inspirer et expirer bruyamment pour rendre l'inspiration et l'expiration clairement perceptibles) ;
- il est possible que, malgré tout, certaines ne se sentent pas à l'aise. Ne pas les forcer à participer ! ;
- proposer des exercices de bien-être (physiques, respiration, relaxation, ancrage, concentration) qui conviennent au groupe.

| TABLE DES MATIÈRES            | Libérer les tensions | S'ancrer ici et maintenant | Se concentrer | S'écouter | Écouter les autres |
|-------------------------------|----------------------|----------------------------|---------------|-----------|--------------------|
| <i>Allers-retours</i>         | •                    |                            |               |           |                    |
| <i>Articulations</i>          | •                    |                            |               |           |                    |
| <i>Automate</i>               | •                    |                            |               |           |                    |
| <i>Balle de tennis</i>        | •                    | •                          |               |           |                    |
| <i>Bodyscan</i>               | •                    |                            |               | •         |                    |
| <i>Bougie</i>                 |                      | •                          | •             |           |                    |
| <i>Caché</i>                  |                      | •                          | •             |           |                    |
| <i>Calme plat</i>             |                      | •                          | •             | •         |                    |
| <i>Chêne</i>                  | •                    | •                          |               |           |                    |
| <i>Détente en couleurs</i>    | •                    |                            |               | •         |                    |
| <i>En équilibre</i>           | •                    |                            |               |           |                    |
| <i>Enregistrement</i>         | •                    |                            |               |           | •                  |
| <i>Immeuble arc-en-ciel</i>   | •                    |                            |               | •         |                    |
| <i>Le monde</i>               | •                    | •                          | •             | •         |                    |
| <i>Marionnette</i>            | •                    |                            | •             |           |                    |
| <i>Massage latéral</i>        | •                    | •                          |               |           |                    |
| <i>Mer et soleil</i>          | •                    |                            |               | •         |                    |
| <i>Miroir</i>                 | •                    |                            |               |           | •                  |
| <i>Muscles en détente</i>     | •                    |                            |               |           |                    |
| <i>Musique</i>                |                      | •                          | •             |           |                    |
| <i>Ondulations</i>            | •                    |                            |               |           |                    |
| <i>Points de contact</i>      | •                    |                            |               | •         |                    |
| <i>Respiration abdominale</i> | •                    |                            |               | •         | •                  |
| <i>Respiration du corps</i>   | •                    | •                          |               | •         |                    |
| <i>Rêve</i>                   | •                    |                            |               | •         |                    |
| <i>Tensions et détente</i>    | •                    |                            |               | •         |                    |
| <i>Visage-détente</i>         | •                    | •                          | •             |           |                    |

**A****Allers-retours****Libérer les tensions**

Respirer profondément ; inspirer et, pendant le mouvement, expirer lentement, à chaque fois.

**Épaules :**

À l'inspire, remonter le plus possible les épaules, entre les oreilles. Quand il n'est pas possible d'aller plus haut, rester immobile 3 secondes, puis laisser retomber les épaules dans l'expire ; répéter l'exercice 5 fois.

**Nuque :**

Mettre la tête doucement en arrière, puis tourner la tête vers la droite, de manière à rapprocher (ou toucher) la joue droite de l'épaule droite. Si ça tire un peu sur le côté gauche de la nuque, c'est normal. Garder la position pendant 5 secondes, puis reprendre la position initiale, et pencher la tête vers la gauche, pour atteindre l'épaule gauche de la joue gauche. Garder la position 5 secondes et retourner à la position initiale.

Pencher la tête le plus bas vers l'avant, pour toucher la poitrine. Tenir cette position pendant 5 secondes avant de retrouver la position initiale. La tête est droite, allonger le cou.

**Articulations****Libérer les tensions**

Toutes les participantes sont debout en cercle, calmes et silencieuses. La formatrice invite les participantes à tourner la tête en arrière (nuque), ensuite en avant, avec le menton sur la poitrine, puis à tracer un cercle avec la tête, de droite à gauche. Elles font le même mouvement dans l'autre sens. Elles haussent puis abaissent plusieurs fois les épaules. Elles lèvent ensuite le bras droit et le penchent au-dessus de la tête vers la gauche, et vice versa. Elles répètent le mouvement plusieurs fois.

**Automate****Libérer les tensions**

Les participantes se tiennent debout et fixent un point devant soi. Elles bougent les bras d'avant en arrière (20 x) en maintenant le regard devant soi, en gardant les jambes bien fermes. Elles sentent que l'énergie vient des jambes. L'étirement crée un mouvement vers le haut. Elles interrompent le mouvement et s'observent (respiration, ressentis, tensions). Elles reprennent ensuite le mouvement (20 x) en regardant droit devant soi. Elles sont attentives au bassin, sentent que le bassin fait un mouvement vers le bas. Elles interrompent le mouvement et s'observent.

**B****Balle de tennis****S'ancrer ici et maintenant | Libérer les tensions**

Le groupe se met en cercle et se tourne de manière à être face au dos de sa voisine. Chaque participante masse le dos de celle qui la précède au moyen d'une balle de tennis, du haut du dos vers le bas du dos, en insistant sur les 'nœuds' (endroits plus douloureux). Après quelques minutes, on échange les rôles.

Chaque participante place une balle de tennis sous le pied gauche, qu'elle masse d'arrière en avant, en veillant également à masser l'arête du pied. Elle insiste sur les 'nœuds'. Elle pose le pied et sol et observe la différence entre les deux pieds, puis place la balle de tennis sous le pied droit, et le masse à son tour.

**Bodyscan****Libérer les tensions | S'écouter**

La formatrice lit lentement sur un fond musical le texte ci-dessous.

Installez-vous confortablement . Ne croisez ni les jambes, ni les bras. Mettez-vous à l'aise. Fermez les yeux. Inspirez profondément, remplissez d'air vos poumons. Expirez lentement. Vous pouvez sentir les points de contact de votre corps, les points d'appui de votre corps sur votre chaise.

Vous vous concentrez sur votre tête, sur le sommet de votre tête, sur votre cuir chevelu. Laissez aller les muscles du front, la peau du front, la peau de votre front se détend, elle se détend doucement. La peau de vos tempes se détend. Les rides entre vos sourcils s'effacent. Fixez votre attention sur vos paupières, laissez aller les petits muscles tout autour de vos yeux et détendez-les ; laissez aller vos joues, la peau de vos joues se détend complètement, votre bouche est fermée, sans serrer les mâchoires. Décollez la langue du palais, les dents ne se touchent pas. Tout votre visage est détendu, calme.

Maintenant, fixez votre attention sur votre cou, sur la peau de votre cou. Vos tensions se relâchent. Votre cou est détendu, parfaitement détendu. Votre respiration est naturelle, calme, régulière.

Détendez vos épaules. Votre esprit se fixe sur votre épaule gauche, sur votre bras gauche, sur votre main gauche, sur vos doigts. Votre bras gauche est lourd et détendu. Votre esprit se fixe sur votre épaule droite, sur votre bras droit, sur votre main droite, sur vos doigts. Votre bras droit est lourd et détendu.

Votre respiration est naturelle, calme, régulière. Sentez votre cage thoracique qui se soulève et s'abaisse au rythme de votre respiration. À chacune de vos inspirations, vous sentez l'air entrer par vos narines et remplir vos poumons. Cet air vous apporte la vie, vient régénérer votre organisme. À chaque expiration, vous rejetez votre stress et vos tensions.

Laissez aller votre dos, tout le long du dos. Les muscles de votre dos se relâchent, votre dos est relâché, détendu et pèse agréablement dans la chaise.

Portez votre attention sur votre ventre. Respirez dans le ventre. Vous sentez votre ventre se soulever à l'inspire, et redescendre à l'expire. Sentez vos muscles abdominaux se détendre. Percevez le mouvement de votre ventre qui se soulève et s'abaisse au rythme de votre respiration. Votre bassin s'alourdit, tout votre buste est lourd. Votre respiration est naturelle, calme, régulière.

Votre esprit se fixe sur votre cuisse droite, sur les muscles de votre cuisse droite. Votre cuisse droite est détendue et devient agréablement lourde. Cette détente se propage au genou, au mollet, à la cheville droite. Votre pied droit est détendu, relâché, vos orteils sont relâchés, tout votre côté droit est relâché, agréablement lourd. Maintenant, votre esprit s'attache à votre cuisse gauche, aux muscles de votre cuisse gauche. Votre cuisse gauche est détendue et devient agréablement lourde. Cette détente se propage au genou, au mollet, à la cheville gauche. Votre pied gauche est détendu, relâché, vos orteils sont relâchés, tout votre côté gauche est relâché, agréablement lourd.

Dans cet état de détente, vous sentez que tout votre corps se repose, il est lourd, agréablement lourd. Vous sentez une chaleur envahir tout votre corps. Votre corps est baigné par cette chaleur paisible, agréable. Prenez le temps de sentir votre corps, la sensation agréable de votre corps.

Soyez consciente des perceptions de votre corps. Votre corps fonctionne harmonieusement, il est régénéré.

Votre respiration est naturelle, calme, régulière.

Quittez lentement cette agréable sensation de plénitude. Dans cet état de détente, vous commencez à bouger vos bras, vos mains. Vous pliez lentement vos bras, sans précipitation. Puis vous allongez vos bras. Vous bougez vos pieds, vos jambes. Vous vous sentez tout à fait calme, reposée, détendue. Quand vous êtes prête, ouvrez doucement les yeux, bâillez, étirez-vous complètement.

### Bougie

S'ancrer ici et maintenant | Se concentrer

S'installer le plus confortablement possible et essayer de ne penser à rien d'autre, tout en fixant une bougie. Une demi-minute est un bon début.

### C

### Caché

S'ancrer ici et maintenant | Se concentrer

Le groupe est assis en cercle. Une série d'objets sont posés au centre. Chacune les observe dans le but de les retenir. La formatrice pose un drap sur l'ensemble des objets. Le groupe cite les différents objets. À partir de cet exercice, la formatrice peut engager un dialogue pédagogique (🗣️ Gestion mentale) : « comment avez-vous fait pour retenir ces objets ? Qui les voit ? Qui s'est raconté une histoire ? Qui s'entend les nommer ? ... »

### Calme plat

S'ancrer ici et maintenant | S'écouter | Se concentrer

Les participantes doivent reposer la tête dans les bras ou se coucher sur le sol pendant trois minutes. Elles ferment les yeux. Quand elles estiment que les 3 minutes sont écoulées, elles lèvent la main en silence. La formatrice note à quel moment chaque participante a levé la main.

### Chêne

S'ancrer ici et maintenant | Libérer les tensions | S'écouter

Pour renforcer le contact avec la terre, dans l'ici et maintenant, on peut faire des exercices d'ancrage au sol. Cela permet de ne pas garder les tensions, mais de les envoyer dans la terre. Il s'agit aussi de renforcer sa stabilité par les racines. Cet exercice fait appel aux représentations.

Les participantes (éventuellement se déchaussent) marchent dans le local et se choisissent un endroit où elles se sentent à l'aise. Elles s'installent, les pieds dans le prolongement des épaules, bien étalés sur le sol. Elles ferment les yeux et respirent profondément (inspire-expire) 2 ou 3 fois pour se détendre. À chaque expire, le corps se sent de plus en plus détendu. À chaque inspire, il se nourrit d'énergie. La tête est droite et semble tirée vers le haut par un fil.

« Imaginez-vous que vous êtes un arbre isolé dans une prairie, un chêne majestueux. Une racine naît de votre pied droit et s'enfonce loin dans le sol. De cette racine naissent d'autres racines, jusqu'à ce que la racine fasse 25 m de profondeur.

À présent, concentrez-vous sur votre pied gauche. De là aussi naît une racine qui se développe de la même manière et s'enfonce dans le sol.

Grâce à cet enracinement, vous vous sentez bien liées à la terre. Respirez profondément et ressentez comment, à chaque inspire, l'énergie de la terre vient vous nourrir via les racines. Elle remonte des pieds vers les jambes, puis envahit tout le corps. »

### D

### Détente en couleurs

S'ancrer ici et maintenant | S'écouter

Les participantes s'installent en demi-cercle autour d'une affiche colorée (≥ A3). La formatrice leur demande de respirer profondément et de diriger leur attention sur les couleurs de l'affiche (qui peut représenter une peinture). Après quelques minutes, elle invite les participantes à déplacer lentement leur regard d'une couleur à l'autre. Quelle couleur sont-elles en train de voir ? Pour chaque couleur, elles observent ce que cette couleur évoque (images, sentiments, récits...). Les participantes laissent voyager leurs pensées d'une couleur à l'autre et continuent à respirer calmement.

### E

### En équilibre

Libérer les tensions

Les participantes sont debout en cercle. Elles mettent leur poids sur une jambe, et bougent d'avant en arrière l'autre jambe sans se déséquilibrer (20 x). Elles changent de jambe et font le même mouvement.

Le reste du corps, et en particulier les bras, accompagne ce mouvement. Elles répètent le tout une fois. Pour terminer, elles ancrent les pieds dans le sol, regardent droit devant soi et s'observent, au niveau de la respiration, des ressentis et des tensions.

### Enregistrement

S'ancrer ici et maintenant | Écouter les autres

Les participantes sont bras croisés sur la table et reposent leur tête dans les bras. Elles essaient d'écouter pendant 3 minutes le plus de bruits possible, qui viennent du local et aussi de l'extérieur. Après les 3 minutes, elles notent sur une feuille tous les bruits qu'elles ont entendus. Celle qui a la plus longue liste la lit devant les autres. Celles-ci peuvent compléter la liste si nécessaire.

### I

### Immeuble arc-en-ciel

Libérer les tensions | S'écouter

Les participantes s'installent sur le sol, couchées sur le dos.

« Fermez les yeux et inspirez profondément plusieurs fois.

Vous vous représentez un immeuble. Vous êtes au 7<sup>e</sup> étage. Les murs sont rouge clair. Prenez le couloir et dirigez-vous vers l'escalator. Vous vous y engagez, et glissez lentement vers le bas. Sentez comme vous vous détendez. Inspirez profondément. À l'expire, visualisez le chiffre 7.

Vous arrivez au 6<sup>e</sup> étage. Les murs sont orange. Prenez le couloir et ensuite l'escalator, vers le bas. Détendez-vous. Inspirez profondément. À l'expire, visualisez le chiffre 6.

5<sup>e</sup> étage. Même itinéraire. Les murs sont jaunes.

4<sup>e</sup> étage. Les murs sont verts.

3<sup>e</sup> étage. Les murs sont bleus. Représentez-vous que vous êtes au milieu d'un lac et profitez de tout ce bleu.

2<sup>e</sup> étage. Les murs sont pourpres.

1<sup>er</sup> étage. Les murs sont violets. Restez-y une minute, complètement détendues.»

## L

### Le monde

S'ancrer ici et maintenant | Libérer les tensions | S'écouter | Se concentrer

Le groupe se place dans un cercle, à une bonne distance les uns des autres. La formatrice mène une série de mouvements (voir schéma ci-dessous) pendant lesquels le groupe respire régulièrement et profondément (inspire-expire). L'enchaînement complet est ensuite répété. Sur chaque mouvement, la formatrice 'appose' une partie d'un texte.



*La terre est ronde  
et le cosmos l'entoure.  
Il y a l'équateur,  
le Pôle Nord,  
le Pôle Sud,*



*l'Est et l'Ouest,  
les méridiens,  
le sommet des montagnes,  
et la profondeur des mers.*



*Et l'eau, chauffée par le soleil, monte en nuages  
et retombe en pluie pour venir nous rafraîchir.  
Et la femme peut naître fière  
...et sage.*

## M

### Marionnette

Libérer les tensions | Se concentrer

Les participantes sont debout en cercle. Elles ancrent leurs pieds dans le sol et respirent profondément. Dans un inspire, elles lèvent les bras, puis les abaissent lentement vers le sol. La tête et le buste accompagnent le mouvement. Elles relâchent les tensions, laissent pendre les bras, la tête et le buste, comme une marionnette, tout en gardant jambes et bassin bien fermes, les pieds toujours bien ancrés dans le sol. Elles redressent ensuite lentement le corps, vertèbre par vertèbre, comme si on tirait du haut sur un fil. Le corps se déroule pour terminer par la tête.

### Massage latéral

S'ancrer ici et maintenant | Libérer les tensions

Les participantes se mettent à la queue leu leu, puis en cercle et massent le dos de celle qui se trouve devant elles, en arrondissant leurs mains comme des bols. Les participantes se mettent ensuite deux par deux, côte à côte, chacune regarde à l'opposé de l'autre. Chacune masse le côté latéral de l'autre, en commençant par les épaules, puis en descendant vers les hanches, le bassin, les jambes jusqu'aux chevilles, puis en faisant le chemin inverse. Pour suivre, elles changent de côté et font le même exercice.

### Mer et soleil

Libérer les tensions | S'écouter

Les participantes s'installent confortablement et ferment les yeux.

« Imaginez :

Vous êtes sur une belle plage de sable,  
la chaleur du soleil caresse votre peau,  
vous marchez sur la plage, vers la mer.

Vous sentez le sable chaud sous vos pieds, et la course des grains de sable entre vos orteils.

Vous vous réjouissez du bleu profond du ciel, et de la couleur turquoise de la mer.

Quand vous arrivez à l'eau, vous y entrez et vous sentez l'eau rafraîchir vos pieds et vos chevilles.

Vous percevez une légère brise, et vous sentez vos peurs et vos soucis glisser hors de vous.

Des mouettes volent dans le ciel, vous les entendez au loin.

Le soleil se reflète sur l'eau.

Vous restez là et profitez de ce moment. »

### Miroir

Libérer les tensions | Écouter les autres

Les participantes sont deux à deux, face à face. Elles collent leurs paumes l'une sur l'autre. Sur un fond musical, l'une des deux fait des mouvements lents de la main. L'autre suit le mouvement en miroir. Selon la concentration, les mouvements sont plus ou moins détendus et libres. Après quelques minutes, on inverse les rôles.

### Muscles en détente

Libérer les tensions

Tendre tous les muscles du corps. Maintenir la tension pendant 7 secondes. Relâcher les muscles et se détendre. Être attentive à la sensation de picotements dans le corps. Répéter l'exercice plusieurs fois.

### Musique

S'ancrer ici et maintenant | Se concentrer

Chacune choisit une place confortable dans le local et se couche sur le dos. Les participantes écoutent la musique relaxante enclenchée par la formatrice. Elles ferment les yeux et se concentrent tout à fait sur la musique : « Qu'est-ce que je ressens ? Qu'est-ce que j'entends ? »

## O

**Ondulations****Libérer les tensions**

Dans cet exercice, chacune est amenée à secouer toutes les parties du corps. Commencer avec la main gauche. La faire onduler pendant environ 7 secondes (doigts, poignet, avant-bras et bras). Répéter l'exercice avec la main droite. Faire ensuite onduler la jambe gauche (pied, cheville, mollet et cuisse) pendant 7 secondes, puis la jambe droite. Bouger ensuite la tête pendant 7 secondes : avancer un peu la tête, ouvrir la bouche et détendre la mâchoire. Au mouvement de la tête, faire du bruit peut aider à se détendre. Onduler ensuite toutes les parties du corps, en s'appuyant d'abord sur la jambe gauche, puis sur la jambe droite, pendant 7 secondes. Pour terminer, prendre le temps d'observer les effets de cet exercice sur le corps.

## P

**Points de contact****Libérer les tensions | S'écouter**

Les participantes se couchent sur le dos, les bras le long du corps et les jambes au sol.

« Prenez le temps de sentir votre corps sur le sol. Concentrez-vous sur le bas du corps, sur l'arrière de votre corps. Observez les endroits où vous pouvez sentir le poids de votre corps sur le sol. Observez les points de contact (Où le contact est-il le plus sensible ? Où le corps semble-t-il peser le plus ?). Parcourez avec attention et systématiquement les points de contact (commencez par exemple par la partie inférieure de votre corps, par les pieds). Sentez la pression des talons sur le sol. Sentez-vous les mollets, la partie arrière des cuisses ? (il n'y a pas de contact au sol au niveau des genoux)

Sentez-vous vos cuisses, votre bassin, votre sacrum ? (c'est la partie de la colonne vertébrale qui touche généralement le sol) Remontez le dos de part et d'autre de la colonne vertébrale. (Quel est l'espace entre le col et le creux du dos ? Où le dos entre-t-il à nouveau en contact avec le sol ?) Vous arrivez maintenant aux omoplates, aux avant-bras et aux coudes (Où la pression est-elle la plus perceptible ? Où se trouvent les mains ?). Plus haut, vous sentez la nuque se détacher à nouveau du sol. L'arrière de la tête repose clairement sur le sol. Parcourez à nouveau les points de contact (formez-vous une image ou une impression des endroits où la pression est la plus importante). »

## R

**Respiration abdominale****Libérer les tensions | S'écouter | Écouter les autres**

Les participantes se couchent sur le dos, leur tête est posée sur le ventre d'une autre participante. Elles se concentrent pendant quelques minutes sur leur propre respiration (abdominale). Après un temps, elles déplacent leur attention sur la respiration de celle sur laquelle leur tête est posée.

**Variante :** Pour libérer les tensions, si nécessaire, le groupe peut rire ensemble en démarrant par un « Ah », puis « Ah ah », et ainsi de suite.

**Respiration du corps****Libérer les tensions | S'écouter | Écouter les autres**

La formatrice propose au groupe d'ôter ses chaussures (sans forcer). Chaque participante prend sa place en marchant dans le local, et s'arrête à un endroit où elle se sent bien, à une certaine distance des autres. Les pieds sont ancrés dans le sol, le poids du corps est réparti sur les deux plantes des pieds. Le corps ne prend appui sur rien. Chacune ferme les yeux et observe sa respiration, sans jugement. Respirer ensuite profondément 3 fois (inspire-expire). Revenir à une respiration normale et observer : y a-t-il un changement ? Se concentrer sur les pieds, se représenter qu'on est un arbre, profondément ancré dans le sol. Ouvrir les yeux. Relâcher les articulations des mains, des bras, des jambes, des pieds et secouer tour à tour chacune de ces parties pour libérer les tensions par les extrémités, doigts et orteils. Reprendre la position ancrée dans le sol, fermer les yeux et observer la respiration. Ouvrir les yeux.

**Rêve****Libérer les tensions | S'écouter**

Les participantes s'installent confortablement sur leur chaise ou par terre. Elles ferment les yeux. La formatrice leur lit ce texte :

« Imagine... Tu as une après-midi calme, reposante, rien que pour toi. Tu décides, pour une fois, de consacrer ce temps pour toi-même. Ton chez-toi est propre, bien rangé, le repas du soir est déjà prêt, tu es seule chez toi. C'est le début du printemps, il fait beau dehors, tu entends les oiseaux chanter. Tu décides alors de sortir et de te promener. Tu vas dans un endroit que tu aimes, dans la nature, ou alors dans un parc, un endroit où tu es déjà allée, seule ou avec des amis, ta famille, ou encore ton ami... Tu es attentive à tout ce qui se trouve autour de toi, les fleurs qui peignent de petites touches dans le paysage, les feuilles qui naissent des branches, les feuilles mortes qui craquent sous tes pas, les premiers papillons, peut-être, et les insectes qui volent dans l'air. Les chants des oiseaux t'accompagnent. Le soleil caresse ta peau. Dans le ciel bleu, des nuages blancs se promènent et tu y devines des personnages, des animaux, des montagnes... Tu te sens vraiment bien, contente de t'offrir ce beau moment de paix.

Tu vois alors un banc inoccupé, et tu t'y allonges pour mieux goûter ce moment. Chauffée par le soleil, tu t'endors. Personne ne va te déranger. Tu fais alors un rêve. Dans ce rêve, le monde est le même, mais tu t'aperçois que quelque chose a changé. Quelque chose d'imperceptible, presque un détail, ou quelque chose de plus visible, mais en tout cas, quelque chose de positif, et qui est important pour toi. Dans ce rêve, tu te réjouis de ce changement, et tu vois ce qu'il t'apporte à toi directement, mais aussi à ta famille, à tes amis, au monde qui t'entoure, à la société. Maintenant, tu vas te réveiller, avec l'envie de partager ce rêve, de le raconter, de lui donner forme. Tu te réveilles, et tu te lèves, et la première chose que tu feras en rentrant de ta promenade, c'est raconter ce rêve, le partager avec d'autres, ta famille, tes amis, tes collègues... »

## T

**Tensions et détente****Libérer les tensions | S'écouter**

Les participantes sont assises, à table, déchaussées (si possible). Elles s'installent confortablement sur leur chaise. Elles ferment ensuite leurs yeux et fixent leur attention sur leurs mains. « Sentez-y

vos os, les muscles qui animent les os de la main. Serrez maintenant les poings fermement. Détendez à présent les mains. Sentez comme elles sont relâchées » (maintenir 10 secondes).

L'exercice se poursuit de la même manière pour les bras, les épaules, le visage, les abdominaux, les jambes. Les pieds : les participantes écartent le plus possible les orteils. Puis elles installent les pieds dans la détente.

Les participantes déposent maintenant leur tête sur la table et prennent conscience de leur respiration. Elles inspirent profondément en comptant jusqu'à 30, puis expirent. La formatrice décompte de 10 à 1 pour que le groupe se redresse à son rythme et ouvre les yeux.

## V

### Visage-détente

S'ancrer ici et maintenant | Libérer les tensions | Se concentrer

Les participantes sont couchées sur le dos ou assises sur une chaise. Elles ferment les yeux pendant l'exercice. La formatrice leur lit un texte.

« Concentrez-vous sur la détente des pieds, des jambes, des muscles des cuisses (1 minute) ; laissez rouler vos genoux vers l'extérieur. Concentrez-vous maintenant sur vos abdominaux, sur le pelvien, sur les sphincters, sur votre diaphragme (expirez doucement), sur les bras, les mains. Expirez encore et sortez tout l'air de votre corps, relâchez complètement votre ventre.

Concentrez-vous à présent sur votre mâchoire et détendez-la (1 minute). Les dents ne sont pas en contact, et la bouche est entrouverte. Les lèvres sont détendues.

Concentrez-vous maintenant sur votre langue, sur vos lèvres, posées l'une sur l'autre. Relâchez tous les muscles. Mettez la pointe de la langue à l'arrière des incisives inférieures (1 minute).

Relâchez maintenant les paupières. Comme les lèvres, elles sont posées les unes sur les autres, sans aucune tension (1 minute).

Relâchez maintenant vos yeux. Derrière les paupières, ils regardent dans le lointain sans fixer un point particulier. Laisser les yeux s'enfoncer dans les orbites. Détendez les muscles de chaque œil (1 minute).

Concentrez-vous maintenant sur tout votre visage. Sur votre crâne. Relâchez tous les muscles du visage et du crâne. Goûtez ce moment de détente totale (1 minute). »

Sources (Internet) :

[www.oncoline.nl](http://www.oncoline.nl)

[www.leefanders.nu](http://www.leefanders.nu)

[www.abc-van-yoga.nl](http://www.abc-van-yoga.nl)

[www.fysio.net](http://www.fysio.net)

[www.kinderyoga-dezonnegroet.nl](http://www.kinderyoga-dezonnegroet.nl)

[educatie-en-school.infonu.nl](http://educatie-en-school.infonu.nl)

Voir aussi  la Bibliographie.

Certaines méthodes d'évaluation\* et certains energizers peuvent également être utilisés pour la réflexion, et vice-versa.

\* voir « Évaluations » (p. 48)

## MODES DE RÉFLEXION

► TOUS LES MODULES

### 1. INTRODUCTION

Quel que soit le groupe, la difficulté à laquelle toute formatrice peut être confrontée est de faire en sorte que toutes participent, et que les réflexions, idées et avis ne soient exprimés que par les plus 'fortes' du groupe. C'est pourquoi il est intéressant de varier les modes de réflexion d'une part, et de développer une méthodologie qui permet l'expression de chacune. Il est possible de combiner plusieurs des méthodes suggérées pour développer la même réflexion (par exemple : 1. Tour de parole ; 2. Système de roulement).

### 2. MÉTHODE DE TRAVAIL INDIVIDUELLE

#### Tour de parole

*Matériel* : balle de tennis ou parasols en papier et boule en mousse

La formatrice pose une question et engage un tour de parole en suivant le sens des aiguilles d'une montre. Elle clôture le tour de parole par son propre avis (si elle participe à la discussion) et synthétise les retours de chacune, puis vérifie que le groupe est d'accord avec la synthèse (laquelle peut mener à une nouvelle discussion, approfondie).

*Variante* : En cas d'écoute difficile au sein du groupe, ou pour installer une autre dynamique, on peut visualiser celle qui a la parole par un élément symbolique (par exemple, une balle de tennis). Seule celle qui a la balle peut parler.

Une autre possibilité est de distribuer un parasol (cocktails) à chaque participante. Chacune exprime son idée oralement et plante son parasol dans une boule en mousse. L'ordre est ici aléatoire, et la formatrice est assurée que toutes prendront la parole.

#### Expression chiffrée

*Matériel* : 6 cartons numérotés de 1 à 6 pour chaque participante

Pour faire avancer la discussion vers un accord du groupe, par exemple après un tour de parole, la formatrice synthétise la discussion par différentes affirmations, au sujet desquelles les participantes sont amenées à se prononcer. Pour cela, elles lèvent un carton qui correspond à leur avis : 1 = tout à fait d'accord ; 6 = pas du tout d'accord. La réflexion se poursuit de manière structurée, en abordant chacun des points en vue d'arriver à des conclusions qui rallient la majorité du groupe. (la gradation se fait donc comme suit : 1 = tout à fait d'accord ; 2 = d'accord ; 3 = plutôt d'accord ; 4 = pas tout à fait d'accord ; 5 = pas d'accord ; 6 = absolument pas d'accord).

### Expression écrite

*Matériel* : grands post-its et marqueurs

La formatrice donne la consigne pour engager la réflexion. Chacune marque sa ou ses réponses sur un post-it, par mot-clé (un mot-clé par post-it). La formatrice lit chaque post-it à haute voix, puis classe avec les participantes les post-it en fonction des mots-clés. Une discussion s'engage en fonction des résultats.

*Variante* : Une question est notée sur une feuille. Cette feuille circule parmi les participantes à la façon des cadavres exqu岸 : chaque participante note sa réflexion, replie la feuille sur sa réponse de manière à l'occulter, et passe la feuille à sa voisine. Ce système est à conseiller s'il y a plusieurs questions, sans quoi une partie du groupe risque d'être trop longtemps inactive. La formatrice lit les idées notées sur chacune des feuilles à haute voix et engage une discussion.

### Photolangage

*Matériel* : ensemble varié d'images ou d'objets, en fonction du thème abordé, grands post-its et marqueur

La formatrice installe une série d'images et/ou d'objets au sol ou sur une grande table. Une fois la question posée, les participantes observent les photos et/ou objets en silence et en choisissent un-e, en guise de réponse. Chacune, à tour de rôle, décrit la photo ou l'objet, explicite sa réponse et dépose la photo ou l'objet sur une table qui recueillera tous les objets ou photos des participantes. Si l'une d'entre elles ne trouve pas parmi les objets ou photos proposés un élément illustrant sa réponse, elle livre sa réflexion au groupe, réflexion que la formatrice synthétise en un ou plusieurs mots-clés (ou en un dessin !), sur un grand post-it.

### 3. MÉTHODE DE TRAVAIL COLLECTIVE

#### Système de roulement

*Matériel* : panneaux et marqueurs

Les différents sujets de réflexion sont représentés par des panneaux répartis dans le local. Une personne – formatrice ou participante – est 'responsable' pour chaque panneau. Elle sera chargée de réaliser une synthèse des réflexions faites dans son espace.

Le groupe est divisé de manière à 'couvrir' chacun des espaces de réflexion. Pendant un temps délimité, chaque sous-groupe réfléchit sur un sujet différent, et reporte les idées sur le panneau. À la fin du temps imparti, la formatrice donne le signal pour glisser vers un autre panneau en suivant les aiguilles d'une montre. Chaque responsable synthétise au nouveau groupe la réflexion du groupe précédent. Le nouveau groupe ajoute ou nuance les idées. Après le même temps, un nouveau roulement se fait, et ainsi de suite, jusqu'à ce que chaque sous-groupe ait discuté de tous les sujets.

Pour clôturer l'exercice, chaque responsable synthétise la réflexion, de manière à ce que toutes soient au fait de l'ensemble des idées.

#### Brainstorming

Le brainstorming est un mode de réflexion de base, qui se caractérise par le fait de mettre ensemble toutes les idées, sans exprimer aucun jugement, ni sur ses propres idées, ni sur celles des

autres. C'est en effet via les champs sémantiques ou lexicaux et les digressions notamment que les participantes vont être amenées à une créativité collective, basée sur le principe qu'une idée (personnelle ou non) en appelle une autre.

### Patchwork

*Matériel*: grands panneaux collés les uns aux autres, marqueurs

La formatrice inscrit au centre du 'patchwork' un thème central de réflexion. Elle annonce au groupe qu'il réalisera une réflexion collective autour de ce thème. Les participantes (et, dans une moindre mesure, la formatrice) notent, dessinent, schématisent ce que leur inspire le thème : il s'agit d'exprimer tout ce qui vient à l'esprit, à propos de ce thème. Tout ce qui vient est bon, à partir du moment où il s'exprime dans le respect.

Chacune peut ajouter des éléments aux expressions des autres, toujours dans le respect de l'autre. Le groupe tourne autour de la fresque.

Le travail se fait en silence : on pourra apporter commentaires et explications par la suite.

Une fois que chacune a eu le temps de s'exprimer, le groupe prend le temps de découvrir toutes les productions. Parmi les réalisations des autres, chacune entoure un élément qu'elle aime et souligne un élément qu'elle ne comprend pas, ou dont elle voudrait avoir des explications.

Un tour de parole s'engage : chacune s'exprime sur

- un élément qu'elle a aimé ;
- un élément qu'elle ne comprend pas. Explication par celle qui l'a créé.

Les personnes qui ont créé les éléments en font un commentaire ou en donnent une explication.

La formatrice met en valeur la collectivité en repérant les éléments en lien, dans la fresque.

### Une volée de mots

La formatrice donne la consigne (par exemple : trouver des idées pour un projet collectif). Chacune réfléchit et lance son idée. La formatrice la note sur un post-it qu'elle colle au mur, et ainsi de suite. Au final, le groupe avec la formatrice regroupe les post-its en fonction des mots-clés.

### Argumentation : « D'accord » « Pas d'accord »

*Matériel*: affiches « D'accord » et pas « D'accord » de part et d'autre du local

La formatrice propose une série de cartons sur lesquels est écrite à chaque fois une phrase affirmative. Une participante tire un carton au sort. En fonction de leur avis, les participantes se placent, dans la pièce, sous l'affiche « D'accord », « Pas d'accord ». En sous-groupe, elles développent leurs idées, pour ensuite, via une porte-parole, les transmettre à l'ensemble du groupe et à la formatrice. Il ne s'agit pas ici de convaincre les autres, mais d'exprimer les différents avis des participantes et d'entendre leurs arguments.

### Pelote de laine

*Matériel*: 1 pelote de laine

La formatrice annonce au groupe qu'il va reconstituer un récit (le récit du parcours, celui du projet collectif, celui d'une initiative citoyenne...) et tisser une toile avec la pelote de laine.

Elle lance la pelote de laine à une participante, mais en a gardé l'extrémité. La participante donne le premier élément du récit. Elle relance alors la pelote de laine à une autre participante, mais tient le fil de laine, de manière à rester reliée, tant à la formatrice qu'à l'autre participante, qui poursuit

le récit. Et ainsi de suite. Il est possible qu'une participante oublie un élément du récit. Elle peut alors relancer la pelote à une autre participante qui l'aidera à poursuivre l'histoire. En fin de récit, on obtient une toile qui symbolise le récit.

**Remarque**: Ce jeu peut également servir de support pour la création d'un récit et même pour l'élaboration d'un plan de travail (raconter la réalisation du projet collectif à venir).

# CADRAGE DU PROJET

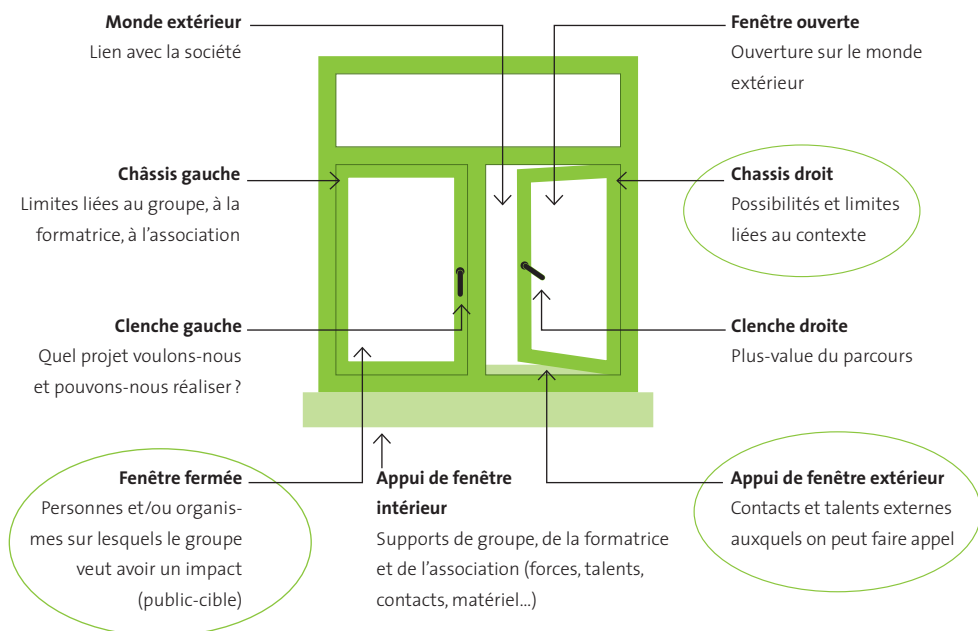
► MODULES 4 & 5

## 1. DESCRIPTION

Le schéma de la fenêtre est un support pour évoquer avec le groupe les facteurs internes (liés au groupe et contrôlables) et externes (extérieurs et sur lesquels on n'a pas de prise) qui peuvent avoir une influence sur le projet collectif, et qui aideront le groupe à choisir un projet réaliste.

## 2. OBJECTIFS

- Prendre conscience des possibilités et des limites des participantes, du groupe et de son contexte, et, le cas échéant, de partenaires externes;
- Valoriser les forces du groupe (compétences et réseaux);
- Réfléchir aux critères qui peuvent contribuer au succès d'une initiative.



La formatrice parcourt tous les éléments de la fenêtre et les approfondit avec le groupe.

### La clenche gauche

*Quel projet voulons-nous et pouvons-nous réaliser?*

- Formuler le projet une fois qu'il est défini, mais également formuler les objectifs liés au projet avec, au minimum, un objectif sur lequel le groupe a pris
- Mettre en place un projet collectif, voir comment d'autres ont mis en œuvre un projet, relier le projet à d'autres initiatives... Voir la Carte des modules

### L'appui de fenêtre

*Quelles sont nos forces? Participantes, formatrice, association*

Cette partie ne comprend pas seulement les forces des participantes, mais aussi celles de la formatrice et de l'association.

**Au niveau du groupe et de la formatrice :** attentes, forces (talents, compétences, connaissances, matériel, contacts...)

**Au niveau de l'association :** attentes, forces (possibilité de travailler de manière transversale, matériel, vision, contacts, budget spécifique...)

### Le châssis gauche

*Quelles sont nos limites? Participantes, formatrice, association*

Ici également, il s'agit des limites des participantes, mais aussi de celles de la formatrice et de l'association.

**Au niveau du groupe :** disponibilité, énergie, limites physiques ou psychologiques, groupes fluctuants

**Au niveau de la formatrice :** disponibilité, flexibilité, expérience...

**Au niveau de l'association :** nombre d'heures disponibles pour le projet, programme de formation, disponibilité des formatrices, budget...

### La fenêtre fermée

*Quel est le public que l'on veut toucher à travers notre projet?*

Sur quelles personnes et/ou associations de notre environnement proche ou plus éloigné voulons-nous avoir un impact? Grand public, notre quartier, notre famille, nos ami-e-s, d'autres personnes de notre association, nos enfants, des associations locales ou autres, nous-mêmes...

### L'appui de fenêtre externe

*Qui connaissons-nous qui pourrait soutenir notre projet?*

Connaissons-nous des personnes et/ou des associations qui pourraient nous aider en nous fournissant par exemple des contacts intéressants, des connaissances, des compétences, un accès à...

### Le châssis droit

*Quels facteurs externes peuvent avoir une influence sur la réalisation de notre projet collectif?*

Le temps qu'il fait, la distance, l'accessibilité, les horaires des transports en commun, l'intérêt de partenaires potentiel-le-s, la disponibilité, la volonté et l'énergie des partenaires...

## La clenche droite

Quelles sont les opportunités liées au projet?

Du temps pour le groupe, le projet collectif propre au groupe, l'ouverture, les contacts avec des personnes extérieures...

## La fenêtre ouverte

*De quelle(s) manière(s) pouvons-nous nous ouvrir sur le monde extérieur?*

Voulons-nous impliquer des personnes externes dans notre projet ? Pourquoi ? Et si oui, comment ?

On peut aborder ici la manière dont le projet va être diffusé : auprès de qui ? Pourquoi ?

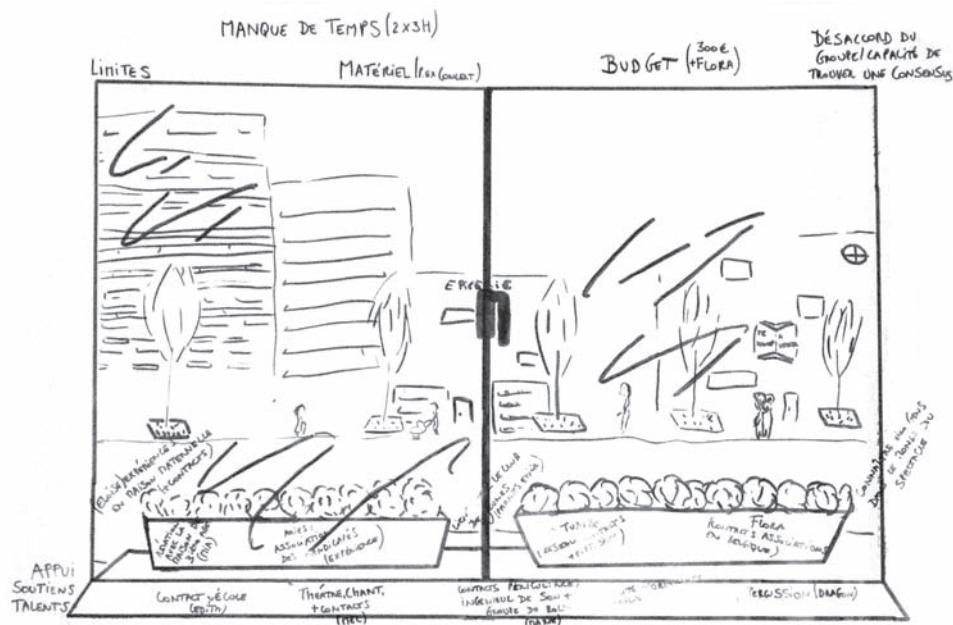
## Le monde extérieur

Quels éléments doivent être présents pour qu'on puisse parler de participation citoyenne ?

Éventuellement faire référence à la définition collective de la notion de ‘participation citoyenne’.



Pour ne pas perdre de vue le fait que le groupe n'a pas de prise sur tous les éléments, on peut demander aux participantes d'entourer les éléments qui ne dépendent (presque) pas d'elles.



À reproduire. Source : *Du Je au Nous* | *Van Ik naar Wij*, Matériel didactique, p. 41

# MODES DE PRISE DE DÉCISION

► TOUS LES MODULES

## 1. INTRODUCTION

Il existe différentes manières de prendre des décisions en groupe. Celles-ci peuvent être abordées dans le cadre du parcours *Du Je au Nous | Van Ik naar Wij* à travers une ou plusieurs mises en situation et/ou par une présentation théorique globale et sociétale, telle que présentée dans la synthèse (p. 45).

Quoi qu'il en soit, les participantes seront amenées à plusieurs reprises à faire des choix. Leur montrer ces différentes modes de décision, les laisser s'exprimer et choisir quel mode de décision elles souhaitent pour un type de décision donné, cela leur permet de prendre le projet en main (module 5), de se l'approprier et de le fixer en fonction d'une méthodologie qu'elles décident elles-mêmes. Il est intéressant de montrer, en cours de route, les avantages et les inconvénients de chaque mode de décision, en fonction du contexte notamment.

Pour le choix d'un projet collectif (module 5), certaines préféreront un vote à l'unanimité, de manière à ce que l'ensemble du groupe porte le projet, sans risquer – a priori – de conflits. D'autres préféreront un vote à la majorité, pour que l'ensemble du groupe ne subisse pas la décision d'une seule personne. D'autres encore préféreront la concertation.

Les manières dont un groupe – au sein d'une association ou dans un pays par exemple – 'peut' prendre une décision sont présentées ci-dessous.

## 2. PRISE DE DÉCISION PAR VOTE



### Autoritaire

Un-e seul-e membre prend la décision, soit

- seul-e ;
- après avoir consulté les participant-e-s ;
- avec les participant-e-s ;
- il ou elle laisse les autres décider.

Le statut de celui ou celle qui prend la décision peut varier:

- > **Autorité légitime** : il s'agit d'une démocratie représentative, dans laquelle l'autorité a été accordée à une personne (leader, directeur-trice, délégué-e...) par le groupe ou par l'organisation, via un vote ou une concertation. Le groupe décide par exemple

de donner à un-e de ses membres la responsabilité d'organiser une rencontre avec une organisation humanitaire. Cette personne, membre du groupe, décidera, dans une certaine latitude, des modalités pratiques de la rencontre (moment, contenu, lieu, personne-ressource...). Cette autorité est légitime à partir du moment où elle est reconnue par le groupe; elle peut l'être de manière implicite et être exercée par quelqu'un qui n'entend pas a priori occuper cette position dominante, mais qui y est poussé (par exemple par le groupe qui manque d'assurance, et qui choisit comme leader la personne la plus assertive, voire la formatrice).

- > **Autorité illégitime** : il s'agit d'un système dictatorial, dans lequel une personne dominante (forte personnalité, charisme...) prend une décision sans que le groupe ne lui ait attribué cette autorité. Là encore, il peut s'agir d'une personne qui n'entend pas a priori occuper cette position dominante, mais qui y est poussée (ici par la formatrice, par exemple). Il peut aussi s'agir d'une personne qui a du mal à 'lâcher prise' et qui, par angoisse, veut garder le contrôle de la situation et ainsi occupe une position dominante en intimidant (consciemment ou non) les autres membres du groupe. Ou encore de la formatrice elle-même qui va imposer sa vision (pensant qu'elle seule convient) au groupe si elle ne se reconnaît pas dans les propositions du groupe.

Il est possible que le statut d'une personne change, qu'une personne initialement déléguée par le groupe ne soit plus soutenue par lui ensuite, mais qu'elle veuille conserver sa position, ou, inversement, qu'une personne qui, initialement, s'imposait au groupe, soit par la suite reconnue comme leader par les autres.



### Minoritaire

Un sous-groupe prend la décision pour tous et toutes soit :

Ici encore, le statut du sous-groupe qui décide pour l'ensemble peut varier.

- > **Autorité légitime** : il s'agit d'un sous-groupe à qui on attribue une responsabilité spécifique et/ou un rôle de représentation. Ce groupe doit par exemple réaliser une tâche (parmi d'autres) pour la collectivité (travail en sous-groupe), ou transmettre l'avis ou la requête du groupe à une tierce personne (délégation).
- > **Autorité illégitime** : il s'agit d'un sous-groupe qui n'est pas reconnu par la collectivité, et qui pourtant exerce un pouvoir et prend les décisions pour l'ensemble (par exemple, l'apartheid en Afrique du Sud). Ici encore, il est possible qu'un sous-groupe soit vu comme 'dominant' par les autres, sans pour autant en être conscient ou le vouloir (par exemple, un groupe plus ancien dans l'association ou qui maîtrise la langue dominante). Si la formatrice remarque qu'un sous-groupe a tendance à déterminer seul (consciemment ou non) les prises de décision, il est important qu'elle puisse en discuter avec le groupe, de manière à aplanir ces différences ou à ce que le sous-groupe soit reconnu et légitimé par l'ensemble.



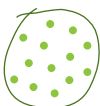
### Majoritaire

Le plus grand nombre des participant-e-s est d'accord avec la décision.

- > **Majorité absolue** (la moitié des voix + 1).
- > **Majorité relative** (le plus grand nombre de voix obtenues).

Le système de majorité relative implique la possibilité que le vote aille à une option qui ne remporte pas la moitié des suffrages (dans le cas où il y a plus de deux propositions).

- > **Majorité qualifiée** (plus de voix que le pourcentage qu'on a établi comme nécessaire).



### À l'unanimité

L'ensemble des participant-e-s est d'accord.

- > **Consensus** : tous les membres doivent approuver la proposition.
- > **Droit de veto** : toute personne qui n'est pas d'accord avec une proposition a le droit de refuser que le groupe l'adopte.

## 3. PRISE DE DÉCISION PAR CONCERTATION

La concertation implique d'arriver à un consensus non plus via un vote (à l'unanimité), mais à travers des discussions, voire des négociations au sein du groupe. Ces discussions peuvent se faire de manière très diverse [voir  *Modes de réflexion*] et peuvent prendre plus ou moins de temps en fonction de la taille du groupe et de son hétérogénéité ou homogénéité. Quoi qu'il en soit, la formatrice devra veiller à ce que les relations restent d'égale à égale et que chacune puisse exprimer son avis.

**Remarque :** La portée dynamique et participative du parcours *Du Je au Nous* | *Van Ik naar Wij* demande que toutes les prises de décision soient légitimes pour le groupe. Il s'agit donc pour la formatrice de veiller à écarter (sans la diaboliser pour autant) toute autorité illégitime, qu'elle soit individuelle ou collective (sous-groupe).

## PRISE DE DÉCISION PAR VOTE



### Autoritaire

Un seul membre prend la décision, soit

- seul;
- après avoir consulté les participant-e-s;
- avec les participant-e-s;
- il laisse les autres décider.
- > **Autorité légitime** (leader, directeur-trice, délégué-e...) – démocratie
- > **Autorité illégitime** (dictateur...) – peur, terreur



### Minoritaire

Un sous-groupe prend la décision pour tous et toutes soit :

- > **de manière légitime** (délégué-e-s, représentant-e-s, parlementaires...);
- > **de manière illégitime** (groupe dominant, supériorité arbitraire...).



### Majoritaire

Le plus grand nombre des participant-e-s est d'accord avec la décision.

- > **Majorité absolue** (la moitié des voix + 1).
- > **Majorité relative** (le plus grand nombre de voix obtenues).
- > **Majorité qualifiée** (plus de voix que le pourcentage qu'on a établi comme nécessaire).



### À l'unanimité

L'ensemble des participant-e-s est d'accord.

- > **Consensus** : tous les membres doivent approuver la proposition.
- > **Droit de veto** : toute personne qui n'est pas d'accord avec une proposition a le droit de refuser que le groupe l'adopte.

# PLANS DE TRAVAIL

## ► MODULES 5 & 6

### 1. POURQUOI UN PLAN DE TRAVAIL ET UN PLANNING ?

Au moment de la gestion et de la réalisation du projet, le temps et les échéances jouent un rôle important. Mettre en place un plan de travail et un planning aide le groupe à gérer le projet et à en garder la maîtrise. Cela permet au groupe de conserver une vue d'ensemble sur toutes les tâches à réaliser, tout en y clarifiant un ordre logique. Réaliser avec les participantes un plan de travail est néanmoins une tâche complexe : cela demande au groupe de se représenter mentalement les tâches à réaliser, d'avoir une approche globale du travail à accomplir et de se projeter dans l'avenir. Le rôle de la formatrice est ici d'aider les participantes à maîtriser de nouvelles compétences, et de les guider dans leur projet, sans pour autant prendre la main.

### 2. AIDER LE GROUPE À RÉALISER UN PLAN DE TRAVAIL ET UN PLANNING

Voici quelques objectifs opérationnels qui aideront à concrétiser le plan de travail :

- identifier les différentes tâches par un brainstorming [voir [Modes de réflexion](#)];
- fractionner le projet en multiples tâches (faciliter ainsi la gestion du travail);
- prioriser les tâches et estimer le temps nécessaire à leur mise en œuvre;
- établir un planning pour chaque tâche principale et pour l'ensemble du projet;
- rendre les résultats intermédiaires visibles pour motiver les participantes.

**Remarque :** Selon la part d'informations liées au résultat et qu'on n'a pas au départ du projet – et qu'on ne s'attend parfois pas à devoir connaître –, selon le chemin à accomplir pour réaliser le projet, un nouveau planning ou plan de travail pourra être mis en place en cours de route.

### 3. TRAVAILLER AVEC UN PLAN DE TRAVAIL ET/OU UN PLANNING GLOBAL OU LINÉAIRE ?

Toujours dans l'esprit d'une attention à la diversité des participantes [voir [Gestion mentale](#)], il est intéressant de combiner les deux modes de planification et de pensée : linéaire et global. Par ailleurs, l'un et l'autre ont des avantages spécifiques. Le plan de travail global (mind-mapping) a l'avantage de visualiser la nécessité du travail en sous-groupes, mais ne présente pas forcément de dates, et n'englobe pas la dimension du temps qui passe. En revanche, les (rétro)plannings offrent plus aisément la possibilité d'inscrire des échéances dans l'organisation du travail, mais leur structure linéaire ne permet pas de mettre en avant la possibilité de réaliser des tâches simultanément. À moins de réaliser un plan de travail linéaire pour chaque 'poste'.

Particulièrement à ce moment-ci du parcours (organisation et réalisation d'un projet collectif), on peut manquer de temps (et d'énergie) pour se lancer dans ce qui peut apparaître comme des doublons. Si l'on veut faire un choix, il est intéressant de s'attarder au contexte lié au projet du groupe :

### Planning et plan de travail linéaire

- Les éléments d'incertitude sont assez peu nombreux et peuvent être définis sans difficultés en début du projet.
- Clarté des points de départ et d'arrivée.

### Planning et plan de travail global

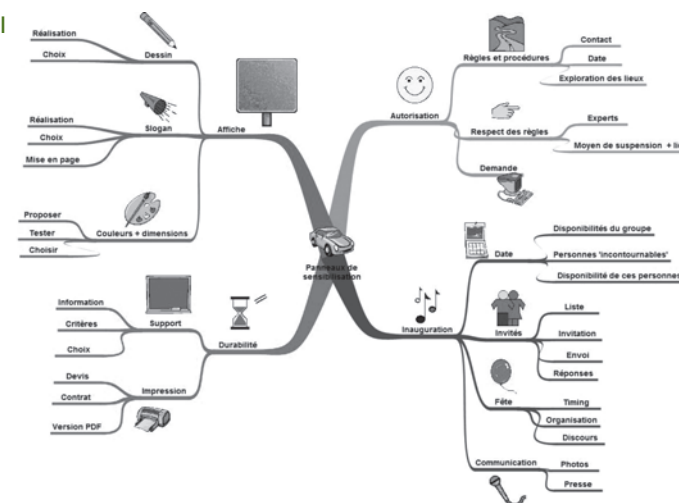
- Projet assez vague a priori et dont le résultat n'est pas d'emblée perceptible.
- Les tâches et le planning sont constamment modifiés en fonction des interactions avec les partenaires du projet : pas de données une fois pour toutes.
- Le groupe a une vue plus claire du projet au fur et à mesure de son avancement ; certaines tâches peuvent être supprimées, d'autres sont ajoutées.

### 4. EXEMPLES DE PLANS DE TRAVAIL

#### Linéaire

| Quelle tâche ?              | Quand ? | Qui ? | Résultat ? Information importante ? | En ordre |
|-----------------------------|---------|-------|-------------------------------------|----------|
| Description de la tâche 1   |         |       |                                     | ✓        |
| Description de la tâche 2   |         |       |                                     |          |
| Description de la tâche 3   |         |       |                                     |          |
| Description de la tâche ... |         |       |                                     |          |

#### Global



Carte heuristique créée sur [www.inspiration.com](http://www.inspiration.com)

Pour créer des cartes heuristiques, voir aussi [www.topicscape.com/mindmapping/mindmapping-for-project-planning.html](http://www.topicscape.com/mindmapping/mindmapping-for-project-planning.html)

**REMARQUE:**  
Les modes de réflexion\* et certains energizers peuvent également être utilisés pour l'évaluation, et vice-versa.

## ÉVALUATIONS

► TOUS LES MODULES

## 1. INTRODUCTION

Le mot 'Évaluation' peut être mal compris par les participantes, souvent soumises à des évaluations individuelles au long de leur formation. Ici, même si elle se fait parfois de manière individuelle, l'évaluation est envisagée de manière collective (elle inclut également la formatrice, qui veille à s'exprimer en dernier lieu pour éviter d'influencer l'expression de chacune). Elle poursuit plusieurs objectifs :

- mise en évidence et réactivation des apprentissages, aux niveaux individuel et collectif;
- développement des compétences d'évaluation (s'exprimer en groupe, prendre position, oser être critique...);
- construction explicite du parcours en fonction des besoins et des attentes du groupe;
- retours sur la coopération et mise en perspective du module dans le parcours.

Il n'est pas évident de s'exprimer dans une évaluation, en particulier quand celle-ci est négative (peur du regard de l'autre, peur de blesser, peur d'être différente...). Le parcours est donc l'occasion pour la formatrice d'aider les groupes et, au sein de ceux-ci, les personnes, à développer leur regard critique, dans un esprit constructif.

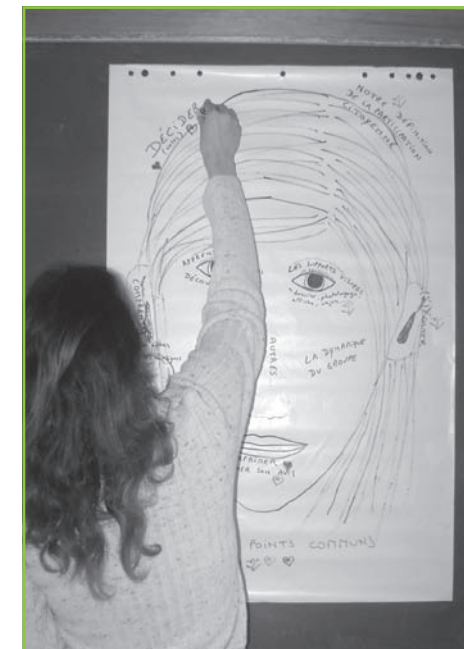
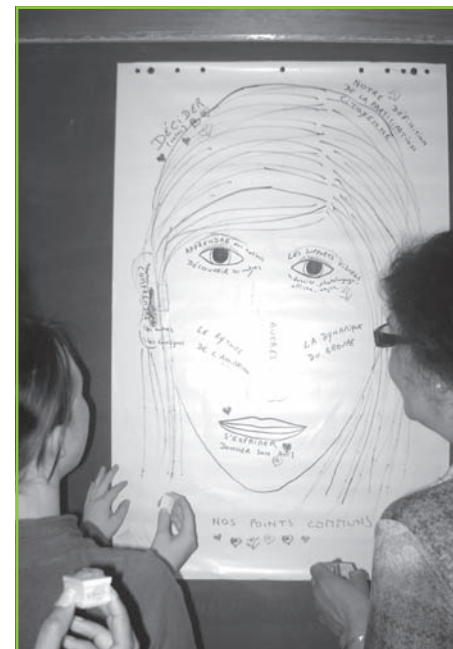
C'est en valorisant l'impact des évaluations sur la suite du parcours que la formatrice peut motiver les apprenantes – et elle-même – à s'exprimer. Rendre explicite aussi la difficulté de s'exprimer négativement, et montrer la place positive de tout avis dans le processus : la formatrice met en évidence le droit de dire du négatif sur le module. Si les avis positifs auront pour impact le maintien des éléments valorisés, les avis négatifs permettront, dans la mesure du possible, d'adapter le(s) module(s) suivant(s) en fonction des besoins. Quelles que soient les réactions et les retours, l'important est donc bien de favoriser l'écoute et la prise en considération des ressentis et des avis de l'autre.

Diversifier les modes d'évaluation d'un module à l'autre permet que les modes d'expression puissent, au moins à un moment du parcours, convenir à chacune [voir  *Gestion mentale*].

## 2. MÉTHODE DE TRAVAIL COLLECTIVE

## Tour de parole

Le groupe s'assied en cercle. La formatrice invite chaque participante à s'exprimer sur le module : « Qu'est-ce que vous avez vu et entendu aujourd'hui, et qu'est-ce que vous voulez en dire ? ». Chacune s'exprime à tour de rôle sur le module. La formatrice intervient en dernier lieu.



## Évaluation en visage

**Matériel :** panneau avec un visage, mots-clés aux différents endroits, cachets (cœurs ou bisous) et encre.

En demi-cercle devant un visage marqué de critères, chacune, munie d'un cachet, marque le visage au niveau des parties qu'elle a appréciées. La formatrice part de ce visage pour discuter les sujets moins plébiscités : y a-t-il des choses à améliorer / à changer / à supprimer ?

**Remarque:** Il est intéressant ici de faire correspondre à chaque partie du visage un critère qui lui correspond. Par exemple, Supports visuels (œil gauche), Prise de parole (bouche), Écoute (oreille droite), Rythme (oreille gauche), Réflexion (front), compréhension des notions (œil droit).

## Positionnement

La formatrice propose au groupe d'évaluer certains éléments du module en se positionnant dans l'espace. Les participantes sont debout en cercle derrière une chaise. Si elles sont d'accord avec la phrase prononcée par la formatrice, elles se mettent devant leur chaise. Dans le cas contraire, elles reculent d'un pas. Si elles sont sans avis ou que leur avis est mitigé, elles s'assoient sur leur chaise. La formatrice réserve un temps pour les commentaires oraux et en prend note.

**Variante :** Plutôt que d'avancer ou de reculer d'un pas, les participantes peuvent lever les bras (positif) ou s'accroupir (négatif). Si elles n'ont pas d'avis, elles restent debout et plaquent les bras au corps.

### Pose

**Matériel:** appareil photo, dictaphone

La formatrice demande aux participantes de prendre une attitude, dans l'espace, qui exprimera, par le non-verbal, leurs avis à propos d'une question prononcée par la formatrice. Chacune prend une pose que la formatrice photographie, puis s'exprime pour clarifier sa position.

**Remarque:** Suite à cet exercice, il peut être intéressant de travailler sur le non-verbal, par exemple à partir des photos. « Est-ce que mon attitude est claire ? Qu'est-ce qu'elle exprime ? »

### Tableau

**Matériel:** tableau tracé sur un panneau, gommettes, marqueurs.

Les participantes et la formatrice se rassemblent autour du panneau, qui reprend les critères d'évaluation (lignes) et les contenus de l'évaluation (colonnes) : À garder / À changer / Suggestions ou questions. Toutes marquent leur avis pour chaque critère en apposant les gommettes. Pendant les commentaires, la formatrice synthétise par un mot-clé l'idée exprimée.

### En un mot

Chacune exprime en un mot ce qu'elle ressent à l'issue du module.

La formatrice note les mots de chacune au tableau, puis donne l'occasion aux participantes (et à elle-même !) d'ajouter un commentaire.

**Variante:** Au lieu d'un mot, les participantes expriment une couleur. Elles expliquent ensuite ce que la couleur représente pour elles.

### Cibles

**Matériel:** autant de panneaux que de critères d'évaluation ; sur chaque panneau, une cible ; marqueurs

La formatrice explique l'évaluation en faisant référence au jeu des fléchettes. Les participantes se placent devant chaque panneau, dans l'ordre qu'elles souhaitent, et marquent un point dans le rayon qui correspond à leur degré de satisfaction, pour le critère inscrit sur le panneau (du plus élevé : 1, au centre de la cible ; au moins élevé : 5, à la périphérie de la cible).

La formatrice rassemble les participantes autour de chaque panneau, l'une après l'autre, fait une synthèse de l'évaluation pour chaque critère et écoute (ou formule) les commentaires s'il y en a.

### Post it !

**Matériel:** post-its, marqueurs

Chaque participante reçoit de grands post-its sur lesquels elle note les réponses aux questions posées par la formatrice (par exemple : « Qu'est-ce que j'ai appris aujourd'hui ? Les activités étaient-elles nouvelles pour moi ? »).

La formatrice rassemble les post-its, les colle au mur et les lit tous. Le groupe et la formatrice discutent de ce qui émerge.

### Notre avis en balance

**Matériel:** balance à plateaux, cartons sur chaque plateau : l'un « + » vert ☺, l'autre « - » rouge ☹, billes dans un plat

En demi-cercle, chacune se lève à tour de rôle, prend dans le plat de 1 à 3 billes en fonction des commentaires qu'elle veut apporter. Si le commentaire vise à relever un aspect positif du module,

la participante l'exprime puis met une bille dans le plateau « + ». Dans le cas contraire, elle exprime ce qui lui a déplu ou ce qu'elle voudrait changer, et met une bille dans le plateau « - ». La formatrice intervient en dernier lieu.

**Remarque:** Cette méthodologie convient particulièrement dans le cadre d'une évaluation libre (sans critères prédéfinis).

## 3. MÉTHODE DE TRAVAIL INDIVIDUELLE

### Vote

**Matériel:** cartons « Non » rouges, « Oui » verts et « Attention à... ! » orange, enveloppes marquées chacune d'une question.

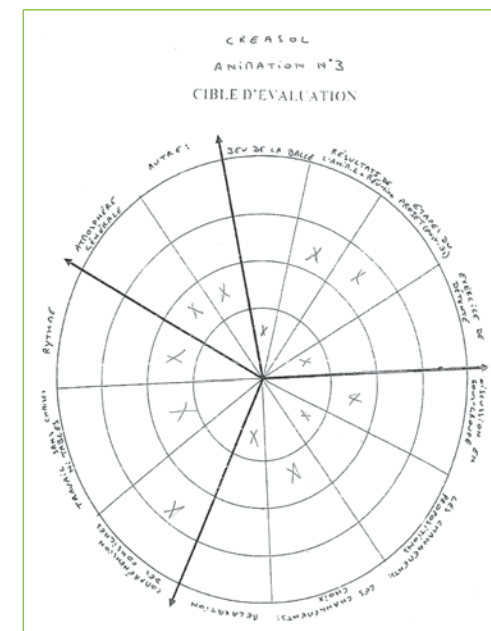
Les participantes sont en cercle, dos au centre. Elles reçoivent des cartons rouges (« Non »), verts (« Oui ») et orange (« Attention à... ! »), en référence au code de la route. La formatrice prononce une question. Elle fait passer dans le groupe une enveloppe dans laquelle les participantes mettent un carton rouge ou vert en fonction de leur réponse et, si elles veulent ajouter un commentaire, un carton orange. La formatrice dépouille les votes et initie une discussion en fonction des résultats.

### Grille

**Matériel:** feuilles avec cible et critères d'évaluation, bics

La formatrice explique l'évaluation, et nomme chaque quartier correspondant à un critère différent. Pour chaque critère, les participantes colorient ou marquent le rayon qui correspond à leur degré de satisfaction. L'évaluation va de « J'ai beaucoup aimé » (le cercle le plus proche du centre) à « Je n'ai pas du tout aimé » (le cercle le plus éloigné du centre). La formatrice fait la synthèse de l'évaluation du module et en montre l'impact. Les participantes peuvent ajouter des commentaires. Pour laisser le temps à la formatrice de percevoir toutes les nuances et pour aider les participantes à prendre du recul, la formatrice peut reporter la synthèse de cette évaluation au début de la rencontre suivante.

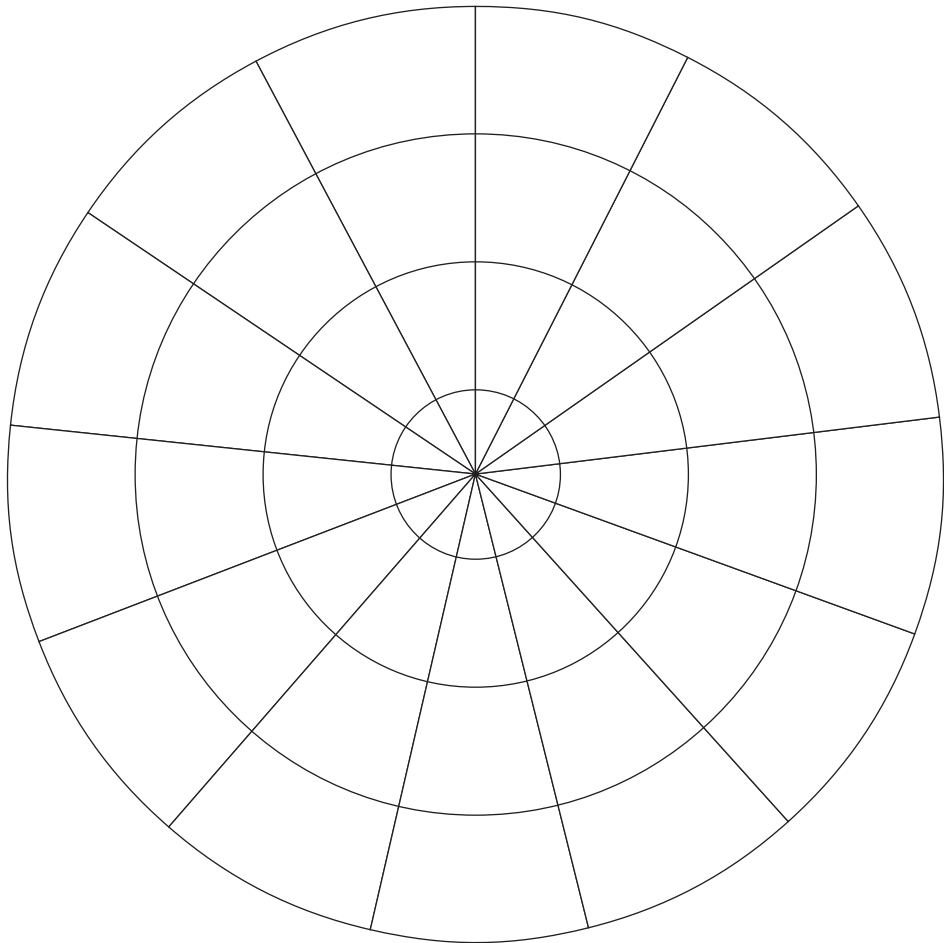
**Remarque:** Ce type d'évaluation est assez complexe ; il ne peut être envisagé qu'avec un groupe qui a une expérience dans les évaluations, et à la suite d'une évaluation similaire (« Positionnement dans l'espace » et/ou « Cibles »).



Animation n°.....

Projet .....

GRILLE D'ÉVALUATION





exemples de...

## PARCOURS DU JE AU NOUS | VAN IK NAAR WIJ

### ► MODULE 1

Voici quelques exemples de parcours réalisés au cours de la conception de l'outil *Du Je au Nous* | *Van Ik naar Wij*.

#### CRÉASOL, GROUPE DE COUTURE, 2009

**Le contexte :** Créasol est une Entreprise de Formation par le Travail qui est située à Liège. Les stagiaires ont une formation pratique le matin et théorique l'après-midi. 14 stagiaires (toutes des femmes) qui suivaient une formation en couture ont construit ensemble un parcours, dans le cadre des cours de bien-être, de mathématiques, de français et d'informatique.

**Le parcours :** Le parcours a démarré en février. Les participantes souhaitaient d'emblée mettre sur pied une action concrète. Plusieurs thèmes ont émergé du groupe. La sécurité routière pour un bien-être de tous les usagers de la route, la santé pour tous et la propreté des rues étaient les thèmes partagés par toutes ; des actions ont été proposées. Finalement, les stagiaires ont décidé de réaliser des panneaux d'information aux abords de Créasol, pour sensibiliser les usagers de la route à une conduite sécurisée, y compris pour les piétons : les locaux de Créasol se situent de part et d'autre d'une route rectiligne, où les voitures et autres camions dépassent largement les limites de vitesse. Les stagiaires voulaient que leur action soit durable et visible, pour qu'elle ait un impact à long terme.

Les stagiaires ont travaillé sur des slogans et sur le graphisme des panneaux, mais aussi sur des aspects plus techniques liés au projet : le système de fixation, le support... Le groupe a rencontré le commissaire de police responsable des panneaux de signalisation pour l'ensemble de la Ville de Liège. Les stagiaires lui ont demandé des conseils en vue d'une réalisation respectant les normes en vigueur, pour avoir toutes les chances que le projet soit accepté par la Ville... Car le trottoir et la route, ce sont des espaces publics, on n'y fait pas ce qu'on veut ! Le groupe et le commissaire sont allés sur le terrain pour voir quels emplacements pourraient être compatibles avec le projet. Le groupe a aussi fait appel à des expert-e-s au sein de leur association, pour le projet : la formatrice en couture (le premier projet était de réaliser soi-même le panneau, sur un tissu), un expert technique pour la fixation des panneaux, des formateurs en bâtiment...

Une fois le projet finalisé, le groupe a envoyé le projet au commissaire. Mais le Service des plantations devait aussi donner son accord, car le projet était de planter le piquet du panneau dans un parterre. Le Service des plantations ayant refusé, le groupe a trouvé un autre endroit pour installer les panneaux. Une fois l'accord de la Ville obtenu, le projet graphique réalisé par les stagiaires a été imprimé par une entreprise sur un matériau qui résiste aux intempéries, et c'est la Ville qui a installé les panneaux. Le groupe a organisé une inauguration des panneaux, en août, face aux bâtiments de Créasol.

**L'impact :** Les panneaux sont toujours là, et n'ont pas été taggés (c'était une des craintes du groupe) ! Mais, pour la petite histoire, un des deux panneaux a dû être replanté : il avait été 'emporté' par une voiture... qui allait trop vite. Le conducteur a dû rire jaune quand il s'est retrouvé littéralement nez à nez face au sourire et au slogan de l'affiche : « Vous aimez la vie ? Nous aussi ! Ralentissez ! » Les participantes, elles, étaient fières d'avoir abouti dans leur projet qui, pourtant, leur avait coûté, à elles et aux formateurs-trices, beaucoup d'énergie et de stress. Elles souhaitaient que d'autres, à Créasol ou ailleurs, vivent ce type d'expérience. Elles ont pu apprécier la dynamique participative déjà présente au sein de l'association.

#### MO-CLEAN, SERVICE DE NETTOYAGE, 2009

**Le contexte :** Mo-Clean est un service de nettoyage mobile qui vise à créer des emplois durables pour des groupes de personnes fragilisées. L'association se trouve à Sint-Niklaas. Dans cette entreprise d'économie sociale, les travailleuses sont engagées à durée indéterminée. Certaines d'entre elles y travaillent depuis plus de 10 ans, ce qui renforce l'esprit d'équipe, la confiance et la volonté de s'investir sur le lieu de travail, qu'elles se sentent vraiment appropriées. Les travailleuses ont une après-midi de formation par semaine. C'est dans ce cadre-là qu'un groupe variable d'une dizaine de femmes a construit le parcours, de mars à juin 2009.

**Le parcours :** Comme dans une 'vraie' entreprise, les femmes sont avant tout préoccupées par l'amélioration de leurs conditions de travail. L'action qu'elles ont choisie ensemble dans le cadre du projet *Du Je au Nous* | *Van Ik naar Wij* a donc été de demander un entretien collectif avec le directeur de Mo-Clean. Au départ, elles souhaitaient mettre en place une vaccination collective contre la grippe. Après avoir pris des informations auprès de médecins sur l'intérêt de cette vaccination, elles ont changé d'avis, et préféré évoquer avec le directeur plusieurs aspects de leur travail, soit pour avoir une information plus précise sur le fonctionnement de l'association (« comment calcule-t-on nos frais de déplacement, à quel tarif sont-ils remboursés », etc.), soit pour demander un changement, lequel concernait essentiellement le local dans lequel elles mangent sur le temps de midi et où elles suivent leurs formations : porte-manteaux, savon et miroir dans les toilettes, solution aux odeurs d'égoût, à l'humidité au plafond, etc. La rencontre des travailleuses avec leur directeur fut constructive, très valorisante tant pour elles que pour le directeur : les travailleuses y ont abordé tant les côtés positifs de l'association (organisation d'une journée de détente, chaque année) que les griefs. Le directeur a pu donner des informations sur le système de défraiement et sur son action auprès du propriétaire du bâtiment pour régler les problèmes d'odeurs et d'humidité. Il leur a aussi communiqué ses projets : la création d'un point-vélo, l'octroi d'une assurance hospitalisation pour chaque travailleuse, le déménagement pour un bâtiment plus salubre. Il a confié à la responsable des formations de traiter les autres demandes et de les exprimer à l'Assemblée Générale, en septembre, assemblée générale dont certaines ont appris l'existence et le fonctionnement grâce à cette rencontre.

**L'impact :** Pendant l'été, la responsable des formations a fait l'achat d'un miroir et d'un porte-manteaux, et elle a pris en main une série d'initiatives : création d'une boîte à idées, création d'un journal interne ; elle veille désormais à expliciter et à valoriser la dynamique participative au sein de l'association. Aujourd'hui, l'association a intégré de nouveaux bâtiments.

### COLLECTIF DES FEMMES, GROUPE D'ORIENTATION PROFESSIONNELLE, 2009

**Le contexte :** Le Collectif des Femmes est une association à multiples facettes, créée à Louvain-la-Neuve, il y a une bonne vingtaine d'années, par des femmes d'étudiants étrangers. À côté d'activités d'éducation permanente et d'alphabétisation, le Collectif des Femmes a développé une section OISP, avec notamment un module d'orientation professionnelle de 4 mois. Le groupe qui, de début avril à fin mai, a réalisé le parcours *Du Je au Nous | Van Ik naar Wij* est un groupe multiculturel de 9 stagiaires très soudées et qui s'entraident. Elles ont réalisé le parcours dans le cadre de deux cours : suivi collectif et français.

**Le parcours :** Les stagiaires voulaient en savoir plus sur la participation citoyenne, sur les femmes, sur les conflits et sur les élections, toutes proches. Les animations se sont construites à partir d'un partage d'expériences, dans une belle écoute mutuelle. Malgré de courts délais pour mettre en œuvre un projet collectif, le parcours a aidé les femmes à participer à un projet citoyen plus vaste, et qui concernait une des stagiaires : celle-ci venait de recevoir un ordre d'expulsion du territoire (elle était sans-papiers), et son avocat avait lancé une pétition. Le groupe s'est informé sur ce mode de participation, sur la manière d'utiliser les réseaux de chacune pour la diffuser et la compléter. Dans le cadre du projet, le groupe a pris le temps de mieux comprendre l'histoire personnelle de leur compagne et la politique d'immigration en Belgique.

**L'impact :** Les stagiaires se sont senties valorisées par l'espace réservé à leur expression personnelle. Par ailleurs, elles se sont senties plus concernées par les élections, même si une partie seulement d'entre elles avait le droit de voter. La pétition a rassemblé plus de 1 000 signatures. Mais aujourd'hui, on est sans nouvelles de la stagiaire, elle est entrée dans la clandestinité.

### GROEP INTRO VLAAMS BRABANT, ATELIER DE REPASSAGE DE PLOOI, 2010

**Le contexte :** L'atelier de repassage De Plooi se situe à Dilbeek. Il accueille des personnes en chômage de longue durée ou issues du CPAS. Les travailleuses – une dizaine au total – présentent à mi-temps ou à temps plein et ne partagent que peu de moments collectifs. Peu de temps avant le début du parcours, qui s'est déroulé d'avril à septembre, les réunions d'équipe, trop conflictuelles, avaient été annulées. Les travailleuses ont cependant une journée de 'teambuilding' une fois par an, et elles bénéficient de formations ponctuelles collectives (quand le travail de repassage ne prend pas le dessus). La logique individuelle est malgré tout dominante, avec des travailleuses réalisant leurs tâches seules, et avec une prééminence du travail productif.

**Le parcours :** Certaines travailleuses, au début du parcours, n'estiment pas nécessaire d'intégrer une formation alors qu'elles sont surchargées de travail. Pourtant, elles ont vite accroché aux activités, notamment aux energizers, à l'expression libre et à la recherche d'éléments communs au groupe. Le groupe voulait trouver un projet qui soit soutenu par toutes ; elles voulaient faire une excursion pour découvrir un endroit en Belgique et qui ne leur était pas accessible autrement (par manque de temps, d'argent, ou de motivation des membres de leur famille). Elles ont choisi de partir une journée à Paira Daiza (ex Paradisio). Si cette sortie était pour elles exceptionnelle, il s'agissait de

rendre cette excursion et l'ensemble du parcours qui y avait abouti durables et donc de valoriser le travail fait en formation (à côté du travail productif) sur le long terme.

**L'impact :** Le groupe a donc décidé :

1. de mettre en place un carnet de route pour la réalisation d'un projet, quel qu'il soit, avec les différents modes de décision possibles ;
2. de poursuivre les exercices (energizers et détente) pendant les pauses ;
3. de pérenniser le parcours au sein de l'association par une présentation de photos légendées.

Ce parcours modelé par les femmes en situation de pauvreté a encore eu d'autres effets déjà palpables pendant le parcours : réorganisation des réunions d'équipe ; découverte et souci de l'autre et de ses limites ; réactivation de la charte de vie ; renforcement de la 'culture d'économie sociale' (participation des femmes au projet de l'entreprise).

Ainsi, par ce projet concret et collectif, l'ensemble des travailleuses de l'atelier de repassage De Plooi (travailleuses et coordinatrice) ont été amenées à la reconnaissance de l'importance du travail pour soi (formations), du travail de soin (energizers et exercices de détente) et du travail social (sentiment de groupe, bien-être et participation) pour un mieux-être sur le lieu de travail.

Cette reconnaissance a accru leur motivation à venir travailler (le travail allie ici utilité et plaisir) et est conjointe à une reconnaissance de chaque personne dans sa globalité et dans une relation d'égale à égale : la personne en recherche d'emploi est une personne à part entière (les personnes en précarité peuvent être amenées à se projeter uniquement dans une logique d'exploitation et de soumission, et les coordinations, dans une logique de rentabilité), à qui on peut donner de vraies responsabilités. C'est donc à la fois sur le respect de l'autre et sur l'estime de soi qu'a agi un tel projet, répondant à un réel besoin : avant de s'ouvrir à l'extérieur du groupe, il est important de créer le 'Nous'.

### GROEP INTRO BRUSSEL, ATELIER CUISINE, 2010

**Le contexte :** L'association située à Schaerbeek accueille des femmes d'origine étrangère. Il s'agit de développer avec elles une série d'activités – cuisine, couture, excursions – et de les orienter par la suite vers des cours d'alphabétisation ou de langue ou vers des formations, en fonction de leurs besoins et de leurs possibilités. Les activités sont organisées dans une tranche horaire qui permet aux femmes de réaliser également leur travail de soin (aux parents et/ou aux enfants). Certaines activités sont organisées le mercredi après-midi et le week-end, avec les femmes et leurs enfants. Le parcours, lui, a été réalisé de début mai à fin juin par une dizaine de femmes, toutes d'origine turque, et qui participaient à l'atelier cuisine.

**Le parcours :** Quand les femmes ont démarré le parcours, elles ont avant tout été amenées à expliciter ce que signifie pour elles la participation, par exemple la participation aux ateliers organisés par Groep Intro Brussel. Toutes y participent pour sortir de chez elles et rencontrer d'autres femmes, rompre l'isolement. Réaliser un projet collectif était quelque chose de neuf pour elles. Celles qui étaient partantes ont signé un engagement, dans lequel étaient précisés les moments de préparation du projet. Des différentes idées qui ont été exprimées, et qui, toutes, impliquaient une ouverture du groupe sur l'extérieur, les femmes ont choisi, par concertation, de réaliser une animation

avec des personnes âgées résidentes d'un home de leur quartier. Le premier home qu'elles ont contacté a répondu présent : l'ergothérapeute responsable des activités des résident-e-s était très enthousiaste. Néanmoins, le projet du groupe n'a pas abouti : accueillir les personnes âgées dans leur association n'était matériellement pas possible, pour des questions de mobilité. Par ailleurs, une délégation de femmes s'est rendue dans le home pour rencontrer l'ergothérapeute. Mais de nouvelles contraintes sont apparues au cours de l'entretien : alors que les femmes n'étaient pas libres l'après-midi, vu qu'elles devaient rechercher leurs enfants à la sortie de l'école, ce moment était le seul envisageable pour les seniors, dont les matinées sont occupées par les soins. Restait la possibilité de partager un repas ensemble, mais avec des difficultés de logistique pour que les femmes le préparent sur place, et des délais trop courts pour la réalisation du projet : pour les femmes, celui-ci devait se faire avant la fin juin, au vu des départs en vacances, et, surtout, du fait que toutes ne pourraient pas continuer à faire partie du groupe en septembre. Du côté du home, c'était ce moment précédant les vacances qui posait problème, d'une part parce que le personnel devait former les étudiant-e-s qui remplaceraient le personnel en congé, d'autre part parce que ça ne laissait pas le temps nécessaire pour expliquer le projet aux seniors et demander qui parmi eux et elles voulait participer à cette animation. La délégation des femmes est rentrée très déçue de la rencontre. Néanmoins, elles ont pu apprécier les apports de cette rencontre, en particulier le fait de mieux connaître les conditions de vie des résident-e-s et d'apprécier le travail social réalisé dans les homes (organisation d'activités, possibilité de sortir avec les membres de la famille). Elles ont présenté leur projet au sein de Groep Intro Brussel (coordinatrice, formatrices, autre groupe de femmes) lors d'un barbecue.

**L'impact :** Si le projet a apporté stress et déception aux participantes, elles ont néanmoins pu apprécier le parcours et les responsabilités qu'elles ont été amenées à prendre dans ce cadre. Elles sont davantage conscientes de leur implication au sein de l'association parce que cette implication a été explicite lors du projet. Elles ont clairement été actrices, moteurs dans le processus, et les femmes qui se sont retrouvées en septembre ont souhaité réaliser un nouveau projet par elles-mêmes. Un projet qui leur permettra de mieux se connaître au sein du groupe. Dans ce parcours, on est manifestement allées du 'Nous' au 'Je'...

### **COLLECTIF DES FEMMES, PRÉFORMATION EN AUXILIAIRE DE L'ENFANCE, 2010**

**Le contexte :** Le parcours a été construit dans le cadre du cours de Développement de projet par une quinzaine de stagiaires – toutes des femmes – d'avril à juin. (À propos de l'association, voir supra.)

**Le parcours :** Très vite, dans le groupe, une écoute et un respect de l'autre se sont installés. Les participantes, qui initialement ne se connaissaient pas, ont rapidement pris des initiatives collectives, telles que l'organisation de collations et de moments festifs (danse) pendant les pauses. D'origines très diverses, elles ont souhaité organiser un repas collectif, pour elles et pour d'autres : un barbecue accompagné de plats typiques et culturels de chaque participante a été offert à des amies des stagiaires, aux formatrices et à des personnes invitées pour présenter leur action citoyenne : une personne a témoigné du travail fait au sein d'Amnesty International, une autre a expliqué les

actions de son association d'insertion, qui vend des vêtements de seconde main. Après le repas, différents ateliers ont été proposés : yoga, tresses africaines, calligraphie arabe, action Amnesty. Une des stagiaires dont c'était l'anniversaire a été fêtée dans toutes les langues parlées au sein du groupe.

**L'impact :** Le projet a permis de valoriser l'atmosphère positive et constructive du groupe. Les femmes ont pu prendre plaisir à développer et à se montrer leurs talents respectifs.

### **AID-BRABANT WALLON, PRÉFORMATION EN AUXILIAIRE DE L'ENFANCE, 2010**

**Le contexte :** Si l'asbl Actions Intégrées de Développement-Brabant wallon est principalement implantée à Tubize et à Nivelles, elle développe plusieurs projets d'insertion dans l'Est du Brabant wallon, qui n'offre que peu de structures d'insertion. Le groupe – 14 personnes dont un homme – suit la préformation dans les locaux d'une école primaire de Jodoigne. Il a réalisé le parcours au sein du cours de Développement de projet, d'avril à septembre.

**Le parcours :** Le groupe a appris à se connaître à travers diverses activités : expression libre, réalisation d'une charte de vie, recherche des éléments communs au groupe. Prêt à se lancer dans un projet collectif, il a décidé de le choisir au travers d'un vote à la majorité. Après avoir éliminé de nombreuses idées en fonction des critères de sélection et du cadre de la formation, le groupe a opté pour un projet à deux volets : la collecte de jouets et de vêtements au profit des réfugié-e-s du centre Fédasil de Jodoigne d'une part, et des Petits Riens d'autre part. Le vote ayant abouti à part égale à ces deux idées, le groupe a décidé de les combiner en un seul projet. Une partie du groupe souhaitait réaliser une animation pour les enfants du centre Fédasil. Une rencontre a été organisée dans les locaux de la formation avec le responsable des animations, qui a présenté la vie au centre dans le but de préparer le groupe à la rencontre et de calmer les craintes de certaines stagiaires vis-à-vis de l'autre. La collecte, réalisée au sein de l'école et auprès des proches des stagiaires et formateurs-trices, a été remise par l'ensemble du groupe au centre Fédasil. Le responsable des animations a guidé la visite du centre. L'animation pour les enfants n'a pas pu se faire, vu qu'ils n'étaient disponibles que le mercredi après-midi, moment où les stagiaires étaient en congé. Malgré le souhait des stagiaires, il n'a pas été possible pour le groupe de rencontrer un groupe de réfugié-e-s. Néanmoins, des échanges se sont faits de manière informelle, pendant la visite. Une partie de la collecte a également été déposée dans une bulle des Petits Riens.

**L'impact :** Le groupe a pu travailler sur la notion de l'autre, et en particulier, sur l'accueil des réfugiés. Une partie des stagiaires était très inquiète quant à cette visite du centre Fédasil, alors que d'autres, d'origine immigrée, étaient blessé-e-s par de telles peurs. La visite au centre a pu rapprocher les personnes, et préparer le groupe à une fusion avec le groupe parallèle et très multiculturel du Collectif des Femmes.

# DOSSIER

► TOUS LES MODULES

## 1. INTRODUCTION

Selon les besoins et les attentes du groupe et/ ou de l'association (en fonction aussi du statut de la formation), le dossier peut prendre différentes formes. Il est important de rappeler ici la diversité dans les modes d'apprentissage et dans les besoins perceptifs, chez les individus. Selon leurs besoins et leur fonctionnement, les participantes formuleront des attentes différentes quant au dossier.

## 2. FORME

### Titre

Pour certaines participantes, il est important que le titre du parcours et/ou des différents modules soit clairement stipulé.

D'autres participantes ont davantage besoin de connaître le lien entre le parcours et le reste de la formation (ou le programme d'insertion par l'emploi): «Le parcours est-il un cours en soi?» «Fait-il partie d'un autre cours?» «Vient-il en complément d'un cours ou d'une discussion qu'on a eu-e précédemment?»

### Date et durée

### Noms des personnes présentes à chaque module

Il est intéressant pour la formatrice de savoir qui était présente à quel module, en particulier dans le cas de groupes fluctuants ou d'absentéisme.

Pour certaines des participantes, c'est également une manière d'être valorisées, vu que cette 'liste de présence' n'est pas établie dans un esprit de contrôle, mais bien dans une volonté de reconnaissance des apports et de la contribution de chacune aux résultats du module.

### Aperçu du programme

Il s'agit d'une synthèse de ce qui a été fait, qui sert d'aide-mémoire.

### Photos

La plupart des participantes apprécie une synthèse du module via des photos. Il s'agit pour elles d'une alternative aux mots (lesquels sont pour certaines synonymes d'échecs) et d'une valorisation de leur travail, en particulier dans le cas où ce sont elles qui prennent les photos.

## Langue

Pour rendre les contenus accessibles aux participantes qui ont une connaissance très limitée du français, il est parfois utile de faire référence à plusieurs langues, via des mots-clés. À ce propos, nous vous invitons à prendre connaissance du rapport et de l'article réalisés par l'asbl Flora sur la question de la langue et des langages:

- Rapport de synthèse « *Ne me comprends pas mal...* » *Comment faire face aux différences de langue et de langages au sein d'un groupe?*\*
- Article *Ne me comprends pas mal... Du rôle de la langue et des langages dans les associations d'insertion socioprofessionnelle*\*\*

## 3. CONTENU

Selon le contexte dans lequel le parcours *Du Je au Nous | Van Ik naar Wij* se réalise, l'intérêt des participantes peut se concentrer sur les notions abordées au cours des modules, mais également sur la méthodologie ou sur les supports de formation utilisés. Ainsi, un groupe en formation en Auxiliaire de l'enfance était-il particulièrement intéressé par les energizers et exercices de bien-être, dès lors décrits précisément dans chaque dossier.

## 4. EXEMPLE

***Du Je au Nous | Van Ik naar Wij***  
**Rencontre 1 Association x**  
**Vendredi 30 avril, 9h30 - 12h30**

Les participantes: .....  
 La formatrice: .....

### Aperçu du programme

#### A. Compte rendu

Synthèse où sont repris les termes utilisés par les participantes ainsi que leurs idées  
 Éventuellement, complément visuel  
 En conclusion, la rubrique 'Nos remarques', qui reprend l'évaluation du module

#### B. Photos prises par x

Patchwork en format A4 composé de photos prises par x pendant le module.

\* [www.florainfo.be/IMG/pdf/Rapport\\_de\\_synthese\\_Langue\\_et\\_communication.pdf](http://www.florainfo.be/IMG/pdf/Rapport_de_synthese_Langue_et_communication.pdf)

\*\* [www.florainfo.be/Ne-me-comprends-pas-mal,255.html](http://www.florainfo.be/Ne-me-comprends-pas-mal,255.html)

# REPRÉSENTATION DU TEMPS

## ► MODULE 1

### 1. LIEN AVEC LA GESTION MENTALE

Il n'existe pas une seule interprétation ou approche de la réalité. En fonction de la manière dont on apprend à enregistrer les informations (culture) et dont on est au monde (personne), les gens s'approprient la réalité de différentes façons. Il est important que la formatrice en soit consciente : pour que la majorité – et même la totalité – des participantes comprennent les consignes et, plus globalement, l'objet du cours, il s'agit d'aborder la matière et de transmettre les informations de différentes manières, et pas uniquement de la manière qui lui convient à elle, plus particulièrement.

Par exemple, si vous fermez les yeux et évoquez un 'arbre'. Qu'est-ce qui vient en vous ? Une image ? Une voix ? Une sensation ? Certaines personnes verront les lettres ARBRE apparaître, ou un arbre de leur jardin, ou une forêt. D'autres se rappelleront la sensation de grimper dans un arbre, ou se verront dessiner le baobab de leur village d'origine. D'autres encore entendront une voix (la leur ou celle d'une autre) prononcer le mot. Faites l'exercice dans votre groupe : vous verrez combien nous fonctionnons toutes différemment et nous avons des références différentes.

C'est la même chose pour le mot 'temps'. Le temps peut être envisagé très différemment, en fonction de notre personnalité et de notre culture (linéaire, cyclique, en spirale, ascendant, descendant... avec ou sans mots, avec ou sans indications de durée, avec ou sans images...).

En bref, certaines personnes ne se satisferont pas d'une approche chronologique verbale du parcours ; elles auront besoin d'images, de symboles, de couleurs, etc. Au groupe de déterminer la ou les représentation(s) qui conviennent à toutes.

Quoi qu'il en soit, proposer un ou plusieurs supports pour présenter le parcours, cela répond aux besoins de globalité d'une série de personnes qui, pour s'engager dans un projet, un cours, une formation... ont besoin de savoir jusqu'où elles iront et ce que ce parcours, cours, formation englobera [voir aussi 🗣️ *Gestion mentale*].

### 2. QUELQUES REPRÉSENTATIONS DU TEMPS... EN MOTS

Si on en a le temps, il est particulièrement intéressant de partir des représentations de chacune, pour rendre visible la diversité des approches et avoir la garantie d'être plus proches des participantes.

Il existe plusieurs manières de représenter le temps. Parmi d'autres :

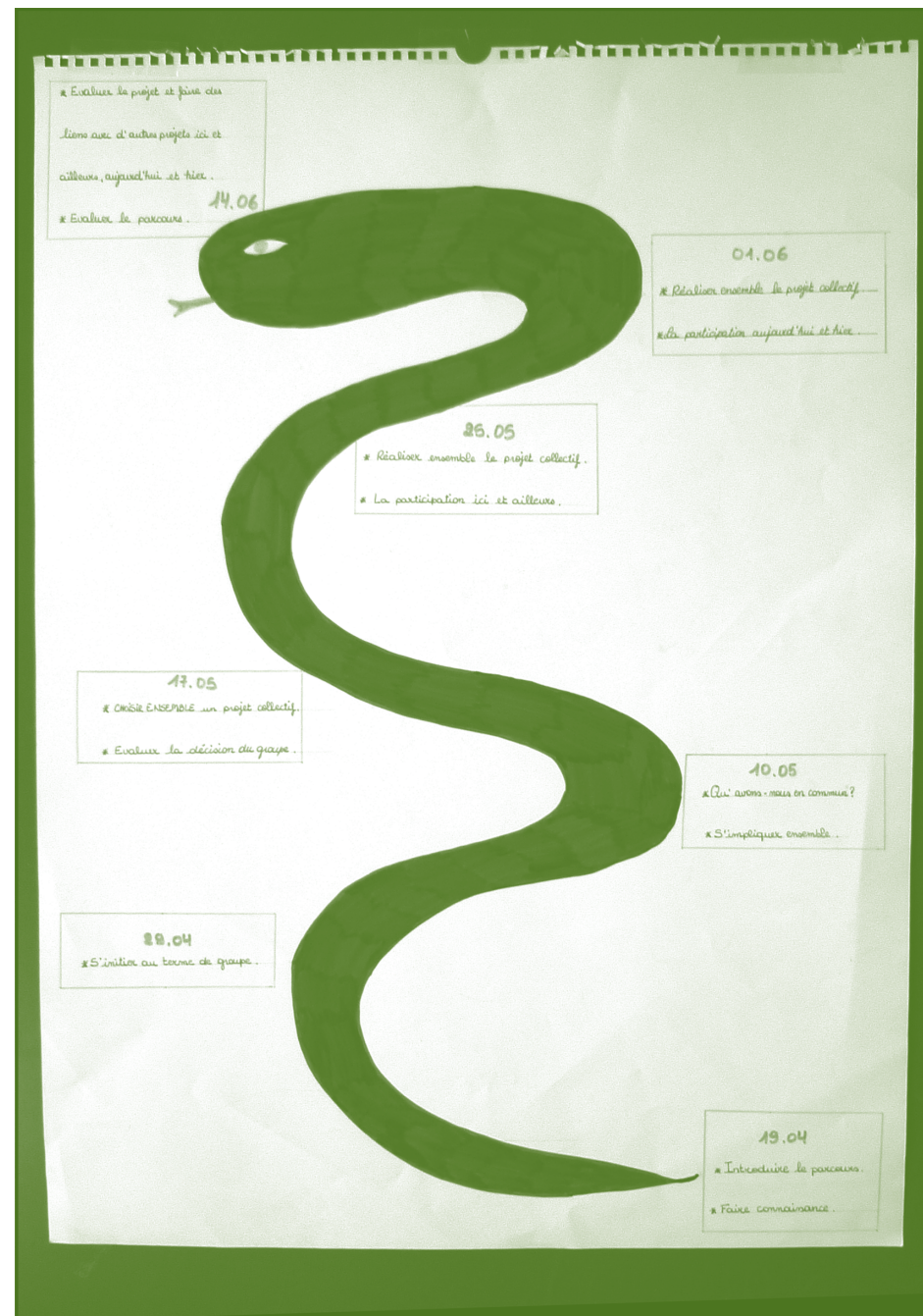
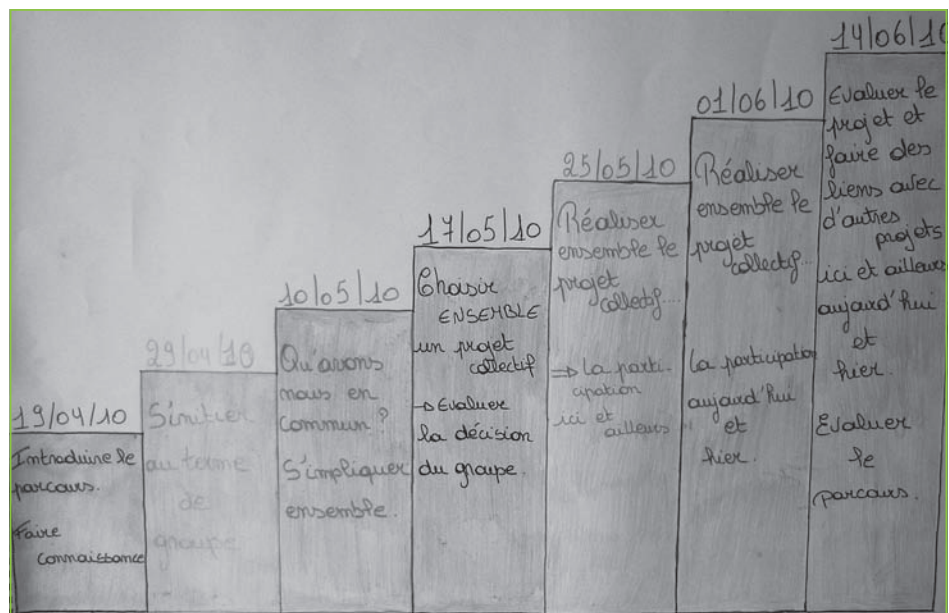
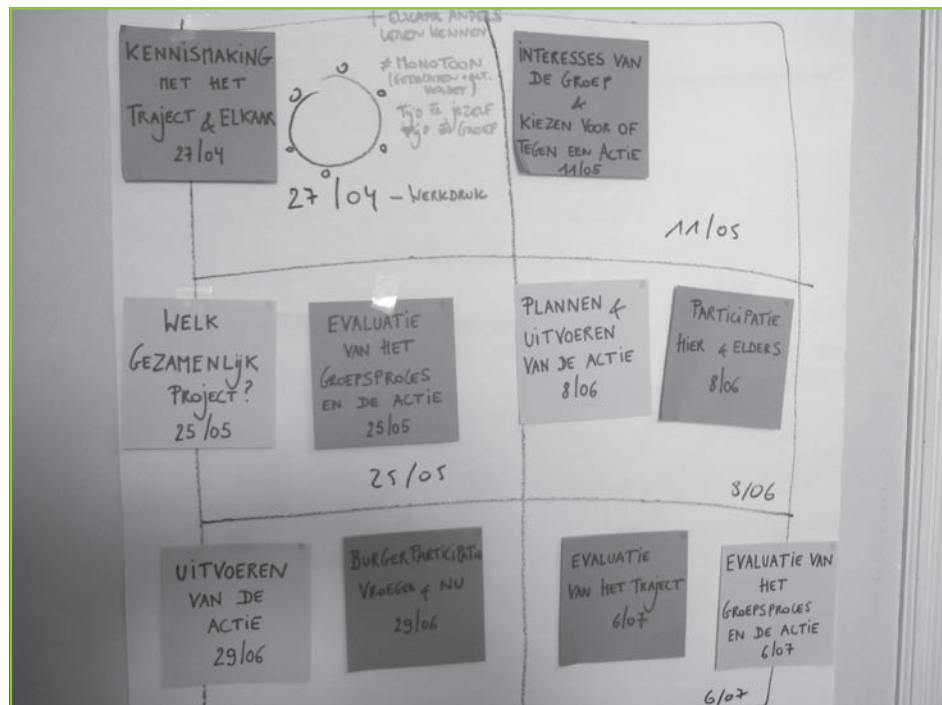
- ligne du temps horizontale ;
- ligne du temps verticale ;
- ligne du temps en spirale (tourbillon, colimaçon...) ;
- ligne du temps descendante ou ascendante ;
- calendrier (par mois) ;
- diagrammes (en bâtonnets, en fromages...) ;
- dessins qui suggèrent une évolution (développement d'un enfant...).

Ou encore :

- avec ou sans découpage temporel (dates) ;
- avec ou sans référence au contenu (mots-clés) ;
- avec ou sans images ;
- avec ou sans couleurs ;
- avec ou sans flèches ;
- avec ou sans ramifications.

### 3. QUELQUES REPRÉSENTATIONS DU TEMPS... EN IMAGE





# CHARTRE DE VIE

## ► MODULE 2

### 1. CHARTE DE VIE

Pour bien travailler ensemble, il est important de fixer des règles compréhensibles pour toutes et de rendre les choses explicites. Ces règles et accords ne sont que rarement discutés, ils restent implicites et donc méconnus. La charte de vie peut aider le groupe à fonctionner. Pour que toutes se retrouvent dans la charte de vie et soient en accord avec elle, il est important d'y réfléchir ensemble.

La charte de vie est une base commune pour le groupe. Elle lui procure une sécurité, un cadre. Mais elle ne doit pas être un frein : certaines règles peuvent évoluer pendant le parcours ou être abandonnées, d'autres peuvent être ajoutées, en fonction de ce que le groupe vit. C'est pourquoi il est important de revisiter régulièrement la charte pour la rediscuter avec les participantes et, peut-être, la modifier.

### 2. COMMENT TRAVAILLER À LA CHARTE DE VIE

L'animation type du module 2 propose une méthodologie pour élaborer une charte de vie. Voici d'autres idées d'animation.

#### Ne pas écouter, ne pas voir et se taire



Pour discuter de la charte de vie, il est possible de partir de 'la maxime de la sagesse' ( « Ne rien voir de mal, ne rien entendre de mal, ne rien dire de mal »), souvent symbolisée par trois singes, dont chacun se couvre une partie différente de la tête avec les mains : le premier les yeux, le deuxième les oreilles et le troisième la bouche.

Discussion avec le groupe :

- Que pensez-vous de cette charte de vie ? Pourquoi ?
- Êtes-vous d'accord avec chacune de ces règles ? Pour quelle(s) raison(s) ?
- Quelles règles (et singes) y ajouteriez-vous ? Pourquoi ?

Si la discussion est lente à démarrer, on peut ajouter une phrase pour susciter le débat : « Se taire, ça peut accentuer les problèmes, bien plus que si on en parle. »

#### « Pavillon Willem »

Source : Dekeyser, L. & Baert, H. (red.) *Projectonderwijs : leren en werken in groep*, Leuven, Acco, p. 237.

**Objectif :** Être consciente des normes inhérentes au groupe et de leurs fonctions.

**Durée :** environ 1 heure

**Déroulement :** Il est souvent difficile de déceler les normes qui existent au sein d'un groupe. La plupart du temps, il est plus facile de déceler les dysfonctionnements. On peut partir de ceux-ci pour identifier ce qui fonctionnerait 'normalement'. L'idée est de se comporter pendant environ une demi-heure de manière totalement décalée. On fait l'opposé de ce qui est à faire. Tout est permis, mais on ne peut pas faire mal aux autres.

**Retours :**

- Comment vous êtes-vous senties pendant l'exercice ?
- Avez-vous fait beaucoup de choses que vous n'auriez pas osé faire autrement ?
- Vous êtes-vous interdit de faire d'autres choses, que vous trouviez trop décalées ? Quoi par exemple ? Avez-vous fait des choses que vous vous êtes interdites depuis longtemps, et que vous vouliez faire depuis longtemps ? Si oui, quoi ?
- Avez-vous eu des contacts entre vous, ou êtes-vous restées isolées des autres ?
- Avez-vous eu peur ? De quoi ? Comment l'expliquer ?
- Était-ce difficile d'innover ensemble ? Qu'avez-vous fait de neuf ?
- Avez-vous honte de ce que vous avez fait ? Si oui, de quoi en particulier ? Que comptez-vous en faire ?
- Pouvez-vous déterminer quelle(s) règle(s) vous avez enfreint ? De quelle manière ? S'agissait-il de règles importantes ?
- À quoi servent selon vous les règles en collectivité ?
- Quelles sont les règles importantes au sein de votre groupe ?
- Y a-t-il encore des choses que vous voudriez partager avec certaines personnes ?

#### Les 10 règles

Source : Dekeyser, L. & Baert, H. (red.) *Projectonderwijs : leren en werken in groep*, Leuven, Acco, p. 239.

**Objectif :** Être consciente de nos propres valeurs, et les traduire en normes pour le groupe.

**Durée :** environ 1 heure

**Déroulement :**

- Chacune écrit sur une feuille ses 10 règles de base, sur lesquelles elle souhaite appuyer à l'avenir.
- À côté de chaque règle, on écrit comment on peut la mettre en œuvre pour le groupe.
- S'il existe déjà une charte de vie, voir dans quelle mesure les règles du groupe vont à l'encontre de ses propres règles, et comment modifier éventuellement la charte de vie du groupe.
- Partager les 10 règles individuelle au sein du groupe, ainsi que les souhaits de changements.

**Retours**

- Comment vous êtes-vous senties pendant l'exercice ?
- Quelle était l'ambiance dans le groupe ?
- Y a-t-il des règles que vous n'avez pas osé écrire ? Si oui, lesquelles ?

- Remarquez-vous une grande différence entre vos propres règles et celles du groupe ? Que comptez-vous en faire ?
- Certaines normes du groupe vous sont-elles apparues plus clairement ?
- Respectez-vous les 10 règles de chacune ?
- Y a-t-il encore des choses que vous voudriez partager avec certaines personnes ?

### 3. EXEMPLES DE CHARTE DE VIE

Voici des exemples de charte de vie, à ne pas prendre comme norme pour tou-te-s : c'est au groupe de choisir les règles qui sont importantes pour lui et de voir comment les mettre en pratique.

Pour valoriser la charte de vie et la questionner régulièrement, il est important de la rendre bien visible dans le local du groupe.

#### CHARTÉ 1

Respecter les idées des autres  
 Prendre un temps de réflexion avant d'agir, de porter un jugement  
 Partager les idées avec les autres  
 Écouter l'autre  
 S'émerveiller  
 Voir le positif  
 Être compréhensif  
 Avoir confiance en soi et faire confiance aux autres  
 Don de soi  
 Patience  
 Observer  
 Solidarité  
 Entraide  
 Soutien  
 Confidentialité (ce qui se dit dans le groupe reste dans le groupe)  
 Communiquer  
 Bonne humeur  
 Laisser la place à tout le monde  
 Faire des tournantes pour la collation  
 Pardonner  
 Se remettre en question  
 Politesse : tout peut être dit, mais il y a la manière de le dire

#### CHARTÉ 2

Créer des espaces pour le plaisir  
 S'entraider  
 Écouter l'autre, ne pas couper le parole  
 Travailler en groupe  
 Participer à la bonne ambiance  
 Pouvoir réagir  
 Clarifier, être clair-e  
 Être attentif-ve à l'autre  
 Expression de tous et de toutes (tour de parole)  
 Respect mutuel  
 Relations d'égal-e à « égal-e »  
 Ne pas juger l'autre  
 Avoir confiance en l'autre  
 Apprendre des autres  
 Faire preuve de souplesse  
 S'écouter  
 Partager avec les autres  
 Établir (ou pas) des règles en fonction des besoins du groupe  
 Prendre des initiatives  
 Respecter les horaires  
 Être ouvert-e aux nouvelles idées

# INITIATIVES CITOYENNES

## ► MODULE 3

Les initiatives citoyennes sont nombreuses ; une fois que l'on commence à s'y intéresser, on s'en rend compte. On peut ainsi rapidement compiler une série d'objets qui font référence à des actions citoyennes très diverses, initiées par des individus, par des groupes, des associations ou des institutions. Néanmoins, avoir un corpus exemplatif peut aider à rassembler une première salve d'initiatives.

### **Blog Oxfam-en-action**

[www.oxfam.be/action](http://www.oxfam.be/action)

Initiative de asbl OXFAM-Magasins du Monde, OXFAM-Wereldwinkel et OXFAM-Solidarité

Date de création : 2010

Objectif : Sensibiliser à la solidarité entre les peuples (Nord-Sud) et favoriser la créativité

Champ d'action : National (jeunes)

### **Badge « Je ne suis pas un outil »**

[www.travaildecent.be](http://www.travaildecent.be)

Initiative de la Coalition belge pour le travail décent

Date de création : 2008

Objectif : Garantir une mondialisation des droits sociaux

Champ d'action : National et mondial (associations, entreprises, citoyen-nes)

### **Prospectus du GAMS**

[campagne-excision.gams.be/index.htm](http://campagne-excision.gams.be/index.htm)

Initiative du Groupe pour l'Abolition des Mutilations Sexuelles (GAMS)

Date de création : 1996

Objectif : Informer et aider les filles (potentiellement) victimes de mutilations sexuelles

Champ d'action : International – Belgique/ Europe/ Afrique (victimes de mutilations sexuelles)

### **Affiche « Zonder Haat Straat »**

[www.zonderhaatstraat.be](http://www.zonderhaatstraat.be)

Initiative de nombreuses associations de la Ville d'Anvers

Date de création : 2007

Objectif : Dénoncer la violence gratuite et le racisme ; favoriser le vivre-ensemble et la solidarité

Champ d'action : Communal puis régional (habitants d'Anvers, citoyen-nes de Flandre)

### **T-shirt Natagora**

[www.natagora.be](http://www.natagora.be)

Initiative de l'asbl Natagora

Date de création : 2004

Objectif : Soutenir l'association, agissant pour la protection de la biodiversité

Champ d'action : Régional (tout public)

### **DVD *Une girafe sous la pluie***

[www.unegirafesouslapluie.com](http://www.unegirafesouslapluie.com)

Initiative de La Ligue des Droits de l'Homme asbl et Ambiances... asbl

Date de création : 2007

Objectif : Sensibiliser sur la question des migrant-e-s et de l'exil

Champ d'action : Belgique/France (écoles)

### **Bougie**

[www.amnesty.be](http://www.amnesty.be)

Initiative d'Amnesty International

Date de création : 1961

Objectif : Faire la lumière sur les violations des droits humains

Champ d'action : Mondial

### **Revue *Ensemble ! Pour la solidarité, contre l'exclusion***

[www.asbl-csce.be](http://www.asbl-csce.be)

Initiative du Collectif Solidarité Contre l'Exclusion

Date de création : 1996

Objectif : Renforcer un réseau pour analyser, dénoncer et combattre les mécanismes d'exclusion sociale

Champ d'action : Communauté française (associations, syndicats, citoyen-ne-s)

### **Autocollant « OGM Non Merci ! Oui à la biodiversité ! »**

[www.altercampagne.free.fr](http://www.altercampagne.free.fr)

Initiative de la Coordination internationale d'associations contre les OGM « Joint actions of information on GMO »

Date de création : 2006

Objectif : Sensibiliser à la problématique des OGM

Champ d'action : Mondial (tout public)

### **Œuvre littéraire *Si c'est un homme***

Initiative de Primo Levi

Date de création : 1947

Objectif : Témoigner sur la Shoah et le camp d'extermination d'Auschwitz

Champ d'action : Mondial

**Film d'animation *L'argent-dette (Money as debt)***

[www.moneyasdebt.net](http://www.moneyasdebt.net)

**Initiative** de Paul Grignon (artiste canadien, né en 1948)

**Date de création** : 2008

**Objectif** : Informer sur les fondements de l'argent et les failles structurelles liées aux dettes, pour aller vers des alternatives

**Champ d'action** : Mondial (associations, citoyen-nes)

**Sacs de recyclage bleu et jaune**

[www.bruxelles-proprete.be](http://www.bruxelles-proprete.be) et [environnement.wallonie.be](http://environnement.wallonie.be)

**Initiative** des Régions et communes

**Date de création** : 2003

**Objectif** : Mieux gérer les déchets ménagers, les recycler et protéger l'environnement

**Champ d'action** : Belgique (tout public)

**Mémoire en vue des élections régionales de juin 2009**

[www.universitedesfemmes.be/041\\_publications-feministes.php?idpub=82&debut= aux politiques](http://www.universitedesfemmes.be/041_publications-feministes.php?idpub=82&debut= aux politiques)

**Initiative** de la Coordination Bruxelloise de la Marche Mondiale des Femmes (CBMMF), réseau international de lutte contre la pauvreté et la violence envers les femmes (depuis 1996)

**Date de création** : 2009

**Objectif** : Interpeller les décideurs-euses politiques bruxellois-es et les sensibiliser, dans un dialogue constructif et citoyen, aux spécificités (vécu et apports) des femmes bruxelloises enracinées dans des cultures allochtones, en ce qui concerne le logement et la mobilité, les violences, l'emploi, l'enfance et la santé.

**Champ d'action** : Régional (parlementaires bruxellois)

**Exposition « Women are heroes »**

[www.womenareheroes.be](http://www.womenareheroes.be)

**Initiative** de JR en collaboration avec Médecins sans frontières

**Date de création** : 2008

**Objectif** : Sensibilisation à la condition des femmes du Sud ; mise en valeur de leur dignité

**Champ d'action** : Mondial (tout public)

**Chanson « Clandestino »**

**Initiative** de Manu Chao (chanteur français d'origine espagnole, né en 1961)

**Date de création** : 1998

**Objectif** : Sensibiliser le tout public sur les conditions de vie des immigré-e-s clandestin-e-s ('sans-papiers')

**Champ d'action** : Mondial (tout public)

**Cocarde rouge Journée mondiale de lutte contre le SIDA**

[www.who.int/Fr/](http://www.who.int/Fr/)

**Initiative** de l'Organisation mondiale de la Santé

**Date de création** : 1988

**Objectif** : Lutter contre le SIDA et sensibiliser à des éctions préventives

**Champ d'action** : Mondial (tout public)

**Jeu de société coopératif « Mic Mac »**

[www.latituedejunior.be](http://www.latituedejunior.be)

**Initiative** de la Mutualité socialiste

**Date de création** : 2008

**Objectif** : Prévenir les violences interpersonnelles et promouvoir les relations égalitaires

**Champ d'action** : Communauté française (familles, écoles, Organisations de jeunesse)

**Brochure *Violence comment s'en sortir***

[igvm-iefn.belgium.be/fr/binaries/VIOLENCE-FR-2008\\_tcm337-40125.pdf](http://igvm-iefn.belgium.be/fr/binaries/VIOLENCE-FR-2008_tcm337-40125.pdf)

**Initiative** de l'Institut pour l'Égalité des Femmes et des Hommes

**Date de création** : 2008

**Objectif** : Sensibiliser à la question des violences et sortir les victimes de l'isolement

**Champ d'action** : National (tout public : femmes et hommes victimes de violence)

**Carte postale « Tous différents tous égaux »**

[www.hrea.org](http://www.hrea.org)

**Initiative** du Conseil de l'Europe

**Date de création** : 2007

**Objectif** : Promouvoir la diversité, les droits de l'Homme et la participation

**Champ d'action** : Europe (tout public)

...

Les supports de participation citoyenne sont souvent interpellants. Ils peuvent évoquer une problématique sans en exprimer les nuances, ou au contraire, recouvrir différentes significations. Ainsi, le foulard palestinien peut être pour certain-e-s l'expression d'un antisémitisme, pour d'autres, l'expression d'une solidarité avec le peuple palestinien, pour d'autres encore, le signe d'un engagement politique (altermondialiste). Il est donc important d'informer sur les différents sens d'un objet, de manière à ce que les participant-e-s puissent prendre position.

# RÉSEAUX

## ► MODULE 7

### 1. INTRODUCTION

Le réseau social est une structure sociale dynamique et durable qui rassemble et relie un certain nombre de personnes et/ou d'associations les unes avec les autres autour de centres d'intérêt communs. On peut ainsi faire partie de plusieurs réseaux sociaux (familial, professionnel, philosophique, géographique, communautaire...) qui se croisent ou non, sont inclusifs ou non. Le rôle des réseaux sociaux est de créer et maintenir du lien, dans le but de trouver un soutien affectif, logistique, philosophique, religieux, ou autre, mais également d'élargir sa vision du monde, de s'épanouir personnellement et professionnellement. Prendre conscience de ses réseaux sociaux peut aider les personnes ou les associations à se sentir soutenues, à relayer des informations et à s'informer, à impliquer d'autres dans une initiative citoyenne, festive, culturelle, politique ou autre. Il est possible également de créer avec d'autres un nouveau réseau social et, ainsi, de favoriser les interactions entre personnes et/ou associations. Interactions qui sont la base de tout réseau social.

Le module 7 développe plus particulièrement ce thème, mais travailler sur la dynamique du groupe et sur la meilleure connaissance mutuelle au sein du groupe en insertion, c'est déjà renforcer le réseau social constitué par le groupe.

### 2. EXEMPLES DE RÉSEAUX SOCIAUX

#### Au niveau micro

Les contacts au niveau interpersonnel peuvent concerner les groupes suivants :

- famille ;
- amis ;
- groupe en insertion ;
- association ;
- collègues ;
- assemblée de parents (d'une école, d'une crèche...) ;
- comité de quartier ;
- personnes fréquentant une paroisse, mosquée, temple, synagogue... ;
- club de sport ;
- ...

#### Au niveau méso

Contacts entre groupes de même 'catégorie' :

- groupes d'une même association ;
- groupes d'un même quartier/d'une même ville (ex : Coordination sociale) ;
- groupes intéressés par une même problématique (ex : réseau Flora, forums de discussion) ;
- groupes d'un même secteur (ex : Interfédé) ;
- ...

#### Au niveau macro

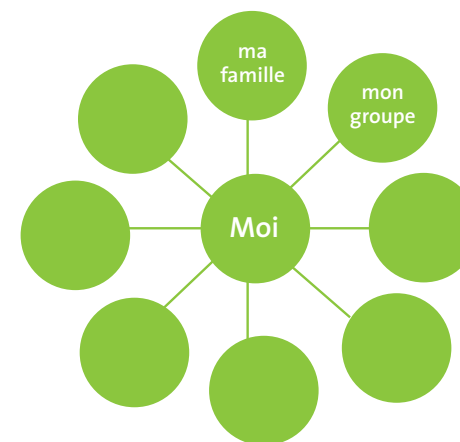
Contacts au niveau régional, national ou international et entre groupes d'autres 'catégories' (associations, responsables politiques, chefs d'entreprise...) :

- organisations et gouvernements éloignés du local ;
- organisations ou groupes de différents secteurs ou domaines (par exemple les différents gouvernements de notre pays ou d'Europe) ;
- conseils consultatifs au niveau régional ou national ;
- groupes intéressés par une même problématique (par exemple, l'Union des Villes et des Communes, les Assises de l'interculturalité, le groupe de travail sur les objectifs du Millénaire...) ;
- ...

Développer les réseaux sociaux est un moyen de renforcer la solidarité entre les personnes et/ou les associations. C'est un véritable travail (travail social) et une compétence essentielle, quand on sait que les gens (et groupes) préfèrent agir avec des personnes (et des groupes) qu'ils connaissent déjà.

**Remarque :** Facebook, Twitter, sont des moyens d'entretenir et de renforcer les réseaux sociaux d'une personne : Peuvent faire partie de nos 'amis' sur Facebook des amis, des membres de la famille, des connaissances rencontrées dans le cadre professionnel, etc.

Ces moyens permettent plus particulièrement d'élargir les réseaux, via les réseaux de 'première ligne' (constitués de personnes ou d'associations que l'on connaît directement). On parle alors de 'réseautage'.



Ce carnet méthodologique fait partie  
de l'outil *Du Je au Nous* | *Van Ik naar Wij*  
dépôt légal D/2010/12.151/1

#### Chargées de projet

Isabelle De Vriendt  
Ann Dupont  
Sofie Giedts

#### Rédaction

Isabelle De Vriendt  
Sofie Giedts

#### Relecture

Anne Snick  
Nathalie Soete

Publié en novembre 2010 par l'asbl Flora

#### Éditrice responsable

Anne Snick  
asbl Flora vzw  
Rue du Progrès 323 boîte 7  
1030 Bruxelles  
t. 02 204 06 40 | f. 02 204 06 49  
info@florainfo.be

#### Conception graphique

(in)extenso | [www.inextenso.be](http://www.inextenso.be)

#### Production & Copyright

asbl Flora vzw

#### En savoir plus

[www.florainfo.be](http://www.florainfo.be)

Avec le soutien du Fonds d'Impulsion à la Politique des  
Immigrés, de l'Institut pour l'Égalité des Femmes et des  
Hommes et du Fonds social européen.

