

GUIDE pas à pas du FORMATEUR et de la FORMATRICE

Module 1
GRIT et Mentalité de croissance



character

DEVELOPMENT FOR
ACTIVE LIFE



Funded by the
European Union

Le but de ce manuel est de vous guider pas à pas dans l'organisation, la direction et l'animation du programme de formation GRIT : Grandeur, Résilience, Instinct, Ténacité.

Groupe cible de ce programme de formation :

ADULTES ou JEUNES, y compris ceux et celles qui ne sont ni en emploi, ni en études, ni en formation (NEET).

Bienvenue dans le programme !

Vous avez choisi de devenir formateur en développement du caractère et nous en sommes ravis. Ce manuel a été conçu pour vous aider à organiser et animer des cours pour des apprenants adultes jeunes et moins jeunes, NEET* y compris.

Grâce à ce programme, vous allez comprendre ce que recouvrent les notions de GRIT et de mentalité de croissance. Vous pourrez ainsi vous appuyer sur ces connaissances pour motiver et soutenir vos apprenants dans le cadre de leur formation.

- NEET = Ni en emploi, ni en formation, ni en études.



character

**DEVELOPMENT FOR
ACTIVE LIFE**

Informations générales

Ce guide contient toutes les informations nécessaires pour animer le programme de formation : GRIT : Croissance, Résilience, Instinct, Ténacité

Le programme complet comprend 6 modules :

Module 1 : GRIT et Mentalité de croissance

Module 2 : Compétences humaines : un atout pour l'employabilité

Module 3 : Les bases de la psychologie positive et de l'intelligence émotionnelle

Module 4 : La conscience de soi et les différentes facettes du concept de soi

Module 5 : Résilience et persévérance

Module 6 : Citoyenneté active et valeurs européennes

Libre à vous d'utiliser le programme complet ou seulement les modules que vous jugerez les plus adaptés aux besoins de vos apprenants.

Module	Compétences humaines
Module 1 : GRIT et Mentalité de croissance	Renforcement des capacités individuelles - Autodiscipline - Gestion du stress - Confiance en soi - Auto-motivation, résilience
Module 2 : Compétences humaines : un atout pour l'employabilité	Employabilité - Créativité - Pensée critique - Pensée innovante
Module 3 : Les bases de la psychologie positive et de l'intelligence émotionnelle	Psychologie positive - Intelligence émotionnelle - Compétences en matière de socialisation - Travail en équipe
Module 4 : La conscience de soi et les différentes facettes du concept de soi	Concept de soi - Comparaison sociale Auto-motivation - Concept d'introspection
Module 5 : Résilience et persévérance	Equilibre vie professionnelle / vie privée Fixation des objectifs - Prise de décision - gestion du stress
Module 6 : Citoyenneté active et valeurs européennes	Citoyenneté active et valeurs européennes - Affirmation de soi Communication interculturelle

Module 1 GRIT et Mentalité de croissance : Présentation

Pour chaque module, ce guide fournira des précisions concernant :

- la présentation, la préparation, le matériel,
- le scénario pédagogique ou la séquence récapitulative
- la description étape par étape de chaque partie du module
 - Accueil et démarrage
 - Unité 1, 2, 3 ...
 - Conclusion et évaluation

Dans ce guide, vous trouverez des informations sur :

- les objectifs du module complet
- les conditions préalables
- les objectifs de chaque unité du module
- la durée prévue pour chaque unité du module
- les messages clés
- les consignes à fournir aux stagiaires pour réaliser les activités
- des conseils sur la facilitation/animation dans certains cas (avertissements ou conseils)
- la nature des évaluations avant et après la formation, ainsi que des conseils sur la manière de les utiliser/analyser efficacement.

Les annexes contiennent :

- des banques d'images
- une sélection de techniques d'animation
- une sélection de brise-glace et d'énergisants
- la liste des points à vérifier par les formateurs
- le contenu des enquêtes
- le livret de suivi du stagiaire

Présentation du module 1

BUT DU MODULE ET OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

L'objectif de ce module est de fournir aux participants une compréhension globale de la manière de relever les défis et d'en tirer des enseignements.

A la fin du module 1, les apprenants seront capables de :

- mesurer l'importance de la persévérance et de la passion pour atteindre des objectifs à long terme
- expliquer ce qu'est une mentalité de croissance et comment la développer
- expliquer ce qu'est la pleine conscience, pourquoi elle est importante et comment la pratiquer

STRATÉGIE D'APPRENTISSAGE

Le module comprend des exercices pratiques et des études de cas. Chaque unité comprend de courtes parties théoriques et des activités pratiques. Le formateur est libre de commencer par de la théorie ou de la pratique.

Suggérez aux apprenants de s'inscrire sur la plateforme de la formation. Une fois inscrits, ils recevront des messages clés et des liens vers des vidéos et des documents à consulter en ligne (avant, pendant ou après le cours).

PRÉ-REQUIS

- Une bonne maîtrise orale et écrite de la langue utilisée pour la formation.

DURÉE (maximum 10 heures)

- Accueil et démarrage : 20 à 30 minutes
- UNITÉ 1 : Minimum 1h30 et Maximum 3h
- UNITÉ 2 : Minimum 1h30 et Maximum 3h
- UNITÉ 3 : Minimum 1h30 et Maximum 3h
- Conclusion : 30 minutes

La durée peut être adaptée en fonction du nombre de stagiaires, du temps disponible, du profil du groupe cible, etc.



Module 1

GRIT et Mentalité de croissance

Présentation du module 1

MATÉRIEL

DOCUMENT(S) A IMPRIMER OU A DESSINER

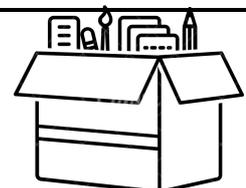
- Manuel de l'apprenant (choix du formateur)
- Journal
[M1U2_Thought Diary.pdf](#)
- Exemples de journaux
[PR2 – Google disks](#)

Autres ressources :

Angela Duckworth
What's My Mindset?
(mindsetworks.com)
Body Scan Exercise, Jon Kabat-
Zinn - YouTube

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Blocs de Post-it
- Feuilles de papier blanc A4
- Tableau de conférence
- Ciseaux
- Cartes Dixit (ou autres jeux de photolangage)
- Stylos, crayons et feutres
- Un appareil pour diffuser de la musique
- Un espace confortable pour les exercices de pleine conscience
- Des aliments de qualité pour les exercices de l'unité 3 - exercice #5 : Les 5 sens (chocolat, pain, etc.)
- Projecteur vidéo
- Accès Internet
- Un téléphone ou un ordinateur connecté à internet pour chaque apprenant.



Présentation du module 1

PRÉPARATION (avant l'arrivée des participants dans la salle)

1. Définir clairement les buts et les objectifs de l'atelier :

Identifiez les connaissances, compétences ou résultats qui devront être acquis à la fin de chaque session.

2. Planifier la structure et le contenu de l'atelier :

Elaborez un programme détaillé de l'atelier avec une vue d'ensemble des thèmes, des horaires des sessions et des pauses. Imprimez-le et affichez-le dans la salle de formation.

3. Analyser les réponses au questionnaire : M1 Enquête d'évaluation

et en tenir compte lors des interactions avec les apprenants.

4. Analyser les réponses au questionnaire Pré-formation

et en tenir compte pour répondre au mieux aux besoins de vos apprenants.

5. Préparer le matériel et les ressources :

Rassembler le matériel et les ressources nécessaires à l'atelier (documents, diapositives, accessoires, matériel d'activité, équipement audiovisuel et autres). Imprimer un document par participant. Voir la rubrique « **Document à imprimer pour chaque section** » ou « **Description de chaque activité** » (sous Matériel) pour la liste des documents nécessaires.

6. Créer des aides visuelles et des supports de présentation :

Concevoir des diapositives de présentation ou des aides visuelles attrayantes pour captiver l'attention des apprenants. Utiliser un langage clair et concis, des éléments visuels pertinents et choisir des contenus multimédias adéquats.

Présentation du module 1

7. Pratiquer et répéter :

Se familiariser avec le contenu de l'atelier, les activités et le matériel de présentation. S'entraîner : les transitions doivent être fluides, les explications, claires et la gestion du temps, efficace.

8. Mettre en place l'environnement physique :

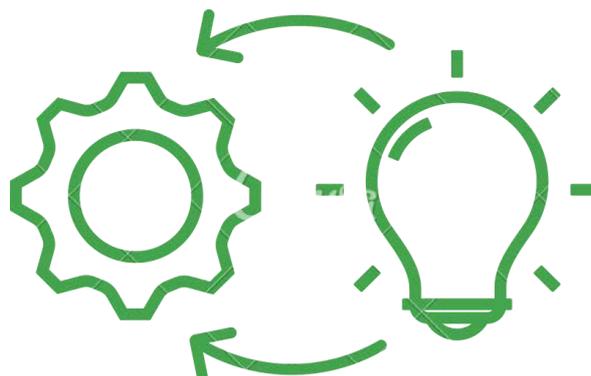
Aménager à l'avance un espace propice à l'apprentissage. Installer les sièges, l'équipement audiovisuel et les accessoires ou le matériel. Penser à l'agencement de la salle et veiller à ce qu'il favorise l'interaction et l'engagement. Ce module traite de sujets sensibles. L'environnement doit donc être accueillant, agréable et confortable, avec suffisamment d'espace pour préserver l'intimité requise pour certaines activités.

9. Vérifier l'équipement technique :

Vérifier que tous les équipements techniques fonctionnent correctement : projecteurs, microphones, haut-parleurs et ordinateurs portables. Préparer des sauvegardes ou des solutions alternatives en cas de problèmes techniques.

10. Élaborer un plan d'urgence :

Identifier les risques ou défis potentiels susceptibles de survenir au cours de l'atelier et élaborer un plan d'urgence pour y faire face (activités de secours, méthodes de livraison alternatives ou solutions à des problèmes techniques).



Plan du cours / Scénario pédagogique module 1

Titre de l'unité	POURQUOI ? Objectifs des formateurs ou résultats des apprentissages :	Activités / Animation : Ce que nous faisons et comment
Accueil et démarrage 30 min	Créer un environnement rassurant, essentiel à l'apprentissage. Présenter le module de formation et la progression de l'apprentissage. Se mettre d'accord sur les règles de vie au sein du groupe pendant la formation. Se présenter mutuellement et se familiariser avec le groupe.	Créer un environnement rassurant et accueillant : <ul style="list-style-type: none">• Soyez clair sur les comportements respectueux et inclusifs que vous attendez des participants.• Créez une ambiance propice à des échanges ouverts et sans jugement.• Encouragez l'écoute active et le respect mutuel entre les participants.• Traitez rapidement et avec tact la moindre remarque ou le moindre conflit. Instaurer un rapport de confiance : <ul style="list-style-type: none">• Prenez le temps de vous présenter et de créer du lien avec les participants.• Soyez abordable et accessible, encouragez les questions et les commentaires.• Faites preuve d'un intérêt sincère pour les expériences et les points de vue des participants.• Utilisez des activités brise-glace pour renforcer l'esprit d'équipe et le sentiment d'appartenance des participants. Définir clairement le sujet et les objectifs : <ul style="list-style-type: none">• Expliquez clairement le but et la pertinence du sujet.• Expliquez les objectifs d'apprentissage de l'unité.• Utilisez des exemples intéressants et réalistes pour illustrer les points clés.• Fournissez une feuille de route ou un ordre du jour pour guider les participants tout au long de la session.

Plan du cours / Scénario pédagogique module 1

Titre de l'unité	POURQUOI ? Objectifs des formateurs ou résultats des apprentissages :	Activités / Animation : Ce que nous faisons et comment
		<p>S'adapter aux besoins des participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soyez attentif à la diversité des origines, des styles d'apprentissage et des besoins des participants. • Ajustez le rythme et le niveau de complexité pour permettre à tous de suivre. • Offrez un soutien ou des ressources supplémentaires aux participants qui en ont besoin. • Créez un climat favorable pour que les participants puissent poser des questions ou demander des éclaircissements. <p>Pour créer un environnement rassurant et inclusif et présenter un sujet de manière efficace, il faut faire preuve de sensibilité, d'empathie et de capacité d'adaptation. Ne l'oubliez pas !</p>
<p>Unité-1 "Renforcez votre GRIT" Exercice #1- Réflexion 30 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cette activité encourage l'apprenant à réfléchir à son propre niveau de confiance et de persévérance face aux revers et aux défis. Elle l'aide à identifier des stratégies pour augmenter son GRIT et rester motivé face à des problèmes difficiles. 	<p>Partie théorique - Le formateur présente plusieurs personnes célèbres qui ont fait preuve de GRIT et engage une discussion à leur sujet. Travail individuel - les participants sont invités à réfléchir à leur GRIT à partir d'une trame de questions.</p>
<p>Unité-1 - Contexte théorique sur le concept de GRIT 20 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les apprenants comprendront le concept de GRIT et ses composantes. • Les apprenants apprendront l'importance du GRIT pour réussir à atteindre des objectifs dans différents domaines de leur vie. 	<p>Les apprenants écoutent le formateur et participent aux discussions.</p>

Plan du cours / Scénario pédagogique module 1

Titre de l'unité	POURQUOI ? Objectifs des formateurs ou résultats des apprentissages :	Activités / Animation : Ce que nous faisons et comment
Unité-1 - Activités ou exercices au choix 1h50	<ul style="list-style-type: none">• Les apprenants porteront un regard différent sur leur potentiel de développement personnel et professionnel.• Les apprenants seront capables de mettre en pratique différentes méthodes pour renforcer leur niaque et leur résilience.	Exercice #1 Mesurez votre niaque (20 min) Exercice #2 Planifiez votre GRIT (30-40 min) Exercice #3 Dopez votre résilience (30-40 min)
Conclusion de l'unité 1 + Vérifier la compréhension 30 min	<ul style="list-style-type: none">• Les apprenants réfléchiront aux acquis et à ce qu'ils ont compris de l'unité 1.• Le groupe finalisera et clôturera le thème du GRIT.	Les participants répondent à une série de questions. Cette activité peut être réalisée individuellement, en petits groupes ou en groupe entier.
Unité 2 « Mentalité de croissance » Exercice #1- Adopter une mentalité de croissance 20 min	<ul style="list-style-type: none">• Les apprenants commenceront à prendre conscience des différences entre mentalité de croissance et mentalité fixe. Ils développeront par la même occasion des techniques qui leur permettront d'analyser leur propre type de mentalité.	Intro : Le formateur propose une activité de courte durée suivie d'une discussion sur l'état d'esprit de croissance. Activité : les apprenants doivent transformer des phrases pour montrer qu'ils ont bien compris la différence entre une mentalité de croissance et une mentalité fixe.

Plan du cours / Scénario pédagogique module 1

Titre de l'unité	POURQUOI ? Objectifs des formateurs ou résultats des apprentissages :	Activités / Animation : Ce que nous faisons et comment
Unité-2 - Contexte théorique sur la Mentalité de croissance 20 min	<ul style="list-style-type: none">• Les apprenants comprendront la différence entre une mentalité fixe et une mentalité de croissance.• Les apprenants seront capables de distinguer les capacités, les traits et les compétences associés à une mentalité de croissance et à une mentalité fixe.	Les apprenants écoutent le formateur et participent aux discussions.
Unité-2 - Activités et exercices au choix 2 h	<ul style="list-style-type: none">• Les apprenants comprendront la différence entre une mentalité fixe et une mentalité de croissance.• Les apprenants acquerront des techniques pour comprendre leur mentalité.• Les apprenants exploreront des pratiques qui favorisent le développement de la mentalité de croissance.	Exercice #2 Adoptez une mentalité de croissance - 2è partie Exercice #3 Évaluez votre état d'esprit (30 min) Exercice #4 Réflexion (30 min) Exercice #5 Tenir un journal des pensées (30 min)
Conclusion de l'unité 2 + vérifier la compréhension 30 min	<ul style="list-style-type: none">• Les apprenants réfléchiront aux acquis et à ce qu'ils ont compris de l'unité 2.• Le groupe finalisera et clôturera le thème de la mentalité croissance.	Les participants répondent à une série de questions. Cette activité peut être réalisée individuellement, en petits groupes ou en groupe entier.

Plan du cours / Scénario pédagogique module 1

Titre de l'unité	POURQUOI ? Objectifs des formateurs ou résultats des apprentissages :	Activités / Animation : Ce que nous faisons et comment
Unité-3 « Pleine conscience » Exercice#1 « Dessinez votre vie sous la forme d'une rivière » partie 1/3 25-30 min	<ul style="list-style-type: none">• Les apprenants développeront leur conscience de soi en réfléchissant à leurs expériences de vie.• Le repérage des facteurs contribuant à l'image qu'ils ont d'eux-mêmes et des similitudes et différences dans leurs expériences respectives favorisera l'empathie, le sentiment d'appartenance et le soutien mutuel.	Introduction de l'unité 3 Travail individuel : chaque apprenant dessine seul sa vie sous forme de rivière, puis partage le résultat avec d'autres, en binôme ou en groupe.
Unité-3 - Contexte théorique sur la pleine conscience 30 min	<ul style="list-style-type: none">• Les apprenants comprendront le concept de base de la pleine conscience et examineront les sept attitudes fondamentales de la pleine conscience.• Les apprenants découvriront l'intérêt et les bienfaits de la pratique de la pleine conscience au quotidien.	Les apprenants écoutent le formateur.

Plan du cours / Scénario pédagogique module 1

Titre de l'unité	POURQUOI ? Objectifs des formateurs ou résultats des apprentissages :	Activités / Animation : Ce que nous faisons et comment
Unité-3 - Activités et exercices au choix 1h30-2h	<ul style="list-style-type: none">• Les apprenants se familiariseront avec différentes techniques de pleine conscience.• Ils apprendront ainsi à mieux réguler leurs émotions, à développer leurs compétences cognitives et leur mémoire, et à réduire leur stress et leur anxiété.	Exercice #2 La pleine conscience en 3 étapes (30 min) Exercice #3: Journal de bord (20 min) Exercice #4: Scan corporel (30 min) Exercice #5: Exercice des 5 sens (20 min)
Conclusion de l'unité 3 + Vérifier la compréhension 30 min	<ul style="list-style-type: none">• Les apprenants planifieront des séances de pleine conscience basées sur différentes techniques.• Le groupe finalisera et clôturera le thème de la pleine conscience.	Exercice #6 La rivière de la vie - 2è partie. Les participants complètent la rivière de leur vie, en dessinant cette fois leur vie à venir. Chacun travaille seul, avant de partager le résultat en binôme. Le formateur referme le chapitre de la pleine conscience et recueille les commentaires des apprenants.

Accueil et démarrage du Module 1

Comme les apprenants ne suivront pas tous le programme complet, vous devrez adapter la durée et le contenu de l'introduction du module en conséquence.

Si vos apprenants ne suivent que le module 1, vous devrez a minima leur fournir les informations suivantes :

OBJECTIFS AU DEMARRAGE :

- Créer un environnement sécurisant, essentiel à l'apprentissage
- Présenter le module de formation et la progression de l'apprentissage
- Se mettre d'accord sur les règles de vie au sein du groupe pendant la formation
- Montrer aux apprenants que leurs réponses au questionnaire pré-formation ont été prises en compte

DURÉE :

Maximum 9 heures (selon le nombre de participants, s'ils se connaissent ou non, s'il s'agit du premier module ou non...)



DÉMARRAGE PAS À PAS

Facultatif : mettre un fond musical agréable durant l'accueil et l'installation des participants dans la salle de formation.

1. (20 à 30 min) Introduction au module - faire connaissance

- (5 à 10 min) Présentez-vous (et votre organisation s'il y a lieu).
- (5 à 20 min) L'introduction permet aux participants de faire connaissance.
- (10 min) Expliquez brièvement la genèse du projet de formation et le partenariat avec les partenaires ERASMUS+.

Accueil et démarrage du Module 1

Message clé :

Bienvenue dans le Manuel consacré au développement du caractère ! Ce programme vise à fournir aux formateurs d'adultes tous les outils nécessaires pour motiver et améliorer les compétences des apprenants (adultes, y compris les NEET) afin d'accroître leur employabilité.

Grâce à ce programme, les formateurs acquerront une meilleure compréhension du GRIT et de la mentalité de croissance. Ils pourront ainsi mettre à profit ces connaissances pour motiver et soutenir leurs apprenants durant leurs formations.

Avec l'aide de leurs formateurs et formatrices, les apprenants découvriront l'intérêt du GRIT et d'une mentalité de croissance. Ils verront comment cultiver ces qualités pour rester motivés et concentrés sur leurs objectifs. Ils apprendront la résilience et la persévérance face à l'adversité, mais aussi à mieux se connaître et à trouver leur place dans le monde.

Rappel :

Le programme comprend 6 modules :

- 1 : GRIT et Mentalité de croissance
- 2 : Compétences humaines : un atout pour l'employabilité
- 3 : Les bases de la psychologie positive et de l'intelligence émotionnelle
- 4 : La conscience de soi et les différentes facettes du concept de soi
- 5 : Résilience et persévérance
- 6 : Citoyenneté active et valeurs européennes



Chaque module contient plusieurs unités qui abordent différents sujets dans le cadre du thème du module. En outre, chaque unité fournit une base théorique sur le sujet de l'unité et une description des activités qui peuvent être mises en œuvre avec l'aide du formateur ou de la formatrice.

Accueil et démarrage du Module 1

Qu'est-ce qui se cache derrière l'acronyme GRIT ?

GRIT est un acronyme anglais qui signifie Growth, Resilience, Instinct and Tenacity (Croissance, Résilience, Instinct et Ténacité, en français). Autrement dit, c'est un concept qui parle à la fois de passion et de persévérance. Avoir une mentalité de croissance, c'est être convaincu que l'on peut améliorer ses compétences et aptitudes si l'on s'en donne la peine. Si vous voulez en savoir plus, lisez la suite !



Bonne chance dans votre programme GRIT !

2. (15 min) - Clarification des objectifs du module et présentation du plan

Présenter les objectifs et le calendrier du module, en apportant les précisions nécessaires par rapport aux attentes exprimées lors de l'activité précédente. Il est également important de faire un retour rapide sur les réponses du groupe au questionnaire pré-formation et à l'enquête d'évaluation M1.

3. (15 min) – Rappel des règles

Bien rappeler notamment qu'il ne faut pas hésiter à demander des explications supplémentaires si quelque chose n'est pas clair.

4. (15-30 min) Brise-glace OU Météo du jour

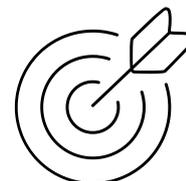
Et à la fin de chaque journée pour vérifier l'évolution des apprenants

Lien vers le n° de l'annexe → en proposer plusieurs (lien vers des sites web ?)

- Smileys
- L'arbre des humains
- Météo du jour « ensoleillé = bonne humeur et motivation. »
- Toute activité de type photolangage

Unité 1 : Renforcez votre GRIT

OBJECTIFS :



Les apprenants sauront expliquer et s'approprier :

- le concept de GRIT et ses composantes,
- l'importance du GRIT pour réussir dans la vie,
- l'importance de la passion et de la motivation dans la réussite personnelle et professionnelle
- les différentes façons de développer courage et résilience

DURÉE de l'unité 1 :



3 heures (selon le nombre de participants et les décisions du formateur ou de la formatrice)

PLAN, OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET CONSIGNES POUR LES APPRENANTS

1. Introduction de l'unité : expliquez le titre et les objectifs de cette unité, donnez envie aux apprenants de s'impliquer dans les apprentissages de cette nouvelle unité :

Le GRIT est la force motrice qui vous propulse sur le chemin de la réalisation de vos objectifs à long terme, même lorsque vous êtes confronté à des défis. Il se manifeste par une volonté inébranlable de ne pas ménager ses efforts, de surmonter les obstacles et de rester engagé dans son parcours. Grâce au GRIT, vous avez le courage de prendre des risques et de persévérer face à l'adversité. Considérez le GRIT comme un puissant carburant qui vous propulsera vers le succès et vous permettra de réaliser vos rêves. Préparez-vous à libérer votre GRIT et à vous lancer dans un voyage qui vous transformera et vous permettra d'atteindre vos objectifs !

2. Activité-1 pour introduire l'unité 1 (20-30 min) : Mesurez votre niaque

Cette activité vise à encourager les apprenants à s'interroger sur leur niveau de résistance et de persévérance face aux échecs et aux défis. Elle vise aussi à les aider à identifier des stratégies pour renforcer leur GRIT et rester motivés lorsqu'ils sont confrontés à des tâches difficiles.

La théorie : En tant que formateurs, il est essentiel de comprendre le concept de GRIT et ses implications pour le développement personnel. Veuillez faire des recherches sur ce sujet.

Voici le résumé en quelques mots : Bienvenue aux apprenants ! Aujourd'hui, nous allons explorer le concept de GRIT à travers des exemples inspirants d'individus qui ont fait preuve de résilience et de détermination face à des revers.

Exemple 1 : Walt Disney

Tout le monde ou presque a entendu parler de Mickey Mouse, mais saviez-vous que le créateur génial de ce personnage si célèbre a un jour été licencié sous prétexte qu'il manquait de créativité ? Walt Disney aurait pu se laisser abattre par ce revers, mais il a préféré faire preuve de GRIT. Il n'a jamais renoncé à ses rêves et a travaillé sans relâche jusqu'à ce qu'il parvienne à créer quelque chose de vraiment spécial et unique. L'histoire de Walt Disney nous rappelle avec force ce qu'il est possible d'accomplir avec du travail, de la discipline et du courage, quelle que soit l'ampleur des échecs.



Exemple 2 : Nelson Mandela

Nelson Mandela, ancien président de l'Afrique du Sud, a passé 27 ans en prison pour avoir lutté contre l'apartheid. Malgré d'immenses difficultés, Mandela a fait preuve d'une résilience, d'un esprit de pardon et d'une détermination indéfectibles. Son histoire est une véritable source d'espoir et d'inspiration pour les peuples du monde entier.

Exemple 3 : Thomas Edison

L'inventeur Thomas Edison est connu pour sa persévérance et son GRIT. Malgré des milliers d'échecs, jamais il n'a renoncé à créer une ampoule électrique utilisable. "Je n'ai pas échoué, disait-il, j'ai simplement trouvé 10 000 solutions qui ne fonctionnent pas."





Exemple 4 : Oprah Winfrey

Oprah Winfrey a connu une enfance difficile, marquée par la pauvreté et des traumatismes. Confrontée à la discrimination raciale et sexuelle au début de sa carrière, elle a subi des revers, comme le manque d'audience du talk show qu'elle animait. Mais sa résilience et son professionnalisme ont fini par payer et Oprah Winfrey est aujourd'hui un puissant vecteur d'inspiration pour l'émancipation des femmes.

Exemple 5 : J.K. Rowling

L'autrice J.K. Rowling a essuyé de nombreux refus avant la publication de sa série Harry Potter. Malgré des difficultés personnelles et financières, elle a persisté et fait preuve d'une immense détermination. Sa résilience a été récompensée lorsque la série est devenue un succès mondial, faisant d'elle une des auteurs les plus célèbres au monde.



Ces exemples démontrent la puissance du GRIT pour surmonter les obstacles et réussir dans la vie. Tout au long de cette unité, nous approfondirons les qualités qui définissent le GRIT et explorerons comment appliquer ces principes dans notre propre vie. Lançons-nous ensemble dans ce voyage inspirant !

A la fin de cette partie théorique, chaque participant devra répondre aux questions suivantes :

- *Abandonnez-vous facilement ou avez-vous tendance à surmonter les échecs ? Essayez de vous souvenir des éléments déclencheurs qui vous poussent à abandonner. Quel rôle l'échec joue-t-il dans votre persévérance et votre réussite ? Est-ce que vous abandonnez au premier échec ?*

- *Comment restez-vous motivé lorsque vous êtes confronté à un défi difficile ? Essayez de vous souvenir d'un moment où vous n'avez pas abandonné face à un défi. Quelles stratégies utilisez-vous pour rester concentré et déterminé lorsque vous cherchez à atteindre un objectif ? Est-il naturel pour vous de surmonter les obstacles coûte que coûte ?*
- *Pensez aux petites tâches du quotidien (faire de l'exercice, cuisiner, activités professionnelles récurrentes). Quelle est votre réaction dominante face aux échecs et aux difficultés de la vie quotidienne ?*
- *Diriez-vous que vous avez de la niaque ou que vous vous découragez facilement ?*

Les participants peuvent répondre à ces questions individuellement, en binôme ou en groupe. Après avoir répondu à ces questions, le formateur peut demander aux participants de partager leur expérience.

3. Contexte théorique (30 min) :

Cette partie théorique va permettre aux apprenants de :

- comprendre le concept de GRIT et ses composantes
- découvrir l'importance du GRIT pour atteindre des objectifs dans différents domaines de la vie.

Consignes à donner aux apprenants durant l'étape théorique

- Le formateur explique la théorie du GRIT.

Avez-vous parfois l'impression que, malgré tous vos efforts, vous n'arrivez pas à atteindre vos objectifs ? Si c'est le cas, vous avez besoin d'un peu de GRIT.

GRIT est un acronyme qui signifie "Growth, Resilience, Instinct, and Tenacity" (Croissance, Résilience, Instinct et Ténacité). Ce concept a été décrit pour la première fois par la psychologue Angela Duckworth comme un trait de caractère individuel menant à la réussite. Il s'agit essentiellement d'un mélange de persévérance, passion et engagement envers des objectifs à long terme. On le retrouve souvent dans la réussite scolaire, les performances professionnelles et la santé physique. Si vous avez l'impression de n'arriver à rien, il est peut-être temps de travailler votre GRIT ! Pourquoi ne pas essayer et voir où cela vous mène ?

Des recherches approfondies ont montré que le GRIT n'est pas un attribut fixe, mais une qualité qui peut être développée grâce à une pratique assidue et à la mise en place d'habitudes spécifiques. Même si son exploration scientifique n'est pas terminée, le GRIT a déjà démontré sa capacité à prédire la réussite et à débloquer des niveaux plus élevés de satisfaction dans la vie, de meilleures stratégies d'adaptation et un meilleur bien-être psychologique. Il s'agit d'adopter un état d'esprit positif et de se concentrer sur le progrès et la croissance au lieu de succomber aux dangers d'un état d'esprit figé.

Vous vous interrogez peut-être sur la manière d'évaluer votre propre niveau de GRIT. En fait, la réponse se trouve dans l'échelle GRIT, un outil d'évaluation complet qui mesure votre persévérance, votre détermination et votre résilience. Cette échelle fournit des indications précieuses sur votre potentiel de réussite dans divers aspects de la vie (éducation, travail, sport, etc.). Au fur et à mesure que vous progresserez dans cette unité, vous aurez l'occasion d'évaluer votre niveau de persévérance et d'identifier les domaines dans lesquels vous pouvez encore progresser.

En plus, notez bien que le GRIT ne se résume pas à travailler dur et à persévérer. Il convient également de cultiver la bonne attitude et le bon état d'esprit. Un réseau social soutenant et un environnement valorisant vous aideront à développer votre GRIT. Et pairs et mentors seront autant de sources de motivation, de conseils et d'inspiration tout au long du parcours.

Rappelez-vous que le GRIT n'est pas un caractère inné gravé dans la pierre ; c'est une qualité qui peut être encouragée, renforcée et affinée grâce à des efforts conscients et à un travail acharné. Alors, si vous êtes prêt à entreprendre le voyage de la découverte et construction de soi, prenez le temps d'écouter, d'absorber et d'intérioriser les principes du GRIT. Libérez votre véritable potentiel et observez le pouvoir de transformation de la persévérance, de la résilience et d'un caractère inébranlable. Il est temps de prendre conscience de votre GRIT et de vous engager sur la voie d'une réussite durable !

Conseils pour la partie théorique :

- Libre à vous de présenter la théorie de la manière qui vous convient le mieux. Vous pouvez utiliser des présentations, des tableaux de papier, des activités créatives, un simple cours magistral, des vidéos supplémentaires ou tout autre moyen adapté à vos apprenants.
- Pour des informations complémentaires sur le sujet, consultez les liens ci-dessous :
- - [Grit: the power of passion and perseverance | Angela Lee Duckworth](#)
- <https://angeladuckworth.com/research/>
- [Why Grit Is More Important Than IQ When You're Trying To Become Successful \(forbes.com\)](#)

4. Activités (1h30 - 2h) :

Les résultats de l'apprentissage :

- Les apprenants prendront conscience de l'importance que revêtent la passion, les centres d'intérêt et les techniques de motivation dans le développement de leur personnalité et de leur activité professionnelle.
- Les apprenants mettront en pratique différentes méthodes pour développer leur niaque et leur résilience.

Conseils pour la partie pratique :

- Avant de démarrer, vous pouvez expliquer que les activités proposées visent à développer la résilience et la concentration et à adopter une attitude positive vis-à-vis des défis à relever. Ce sont des activités simples qui favorisent implication et rigueur pour atteindre les objectifs fixés, même en cas d'obstacles.
- Le formateur présente chaque activité séparément. Libre à chacun de choisir l'ordre des activités et de décider si toutes les activités énumérées sont nécessaires.

Instructions aux apprenants pour la phase pratique :

Exercice 1 : Mesurez votre niaque (20 min)

1. **Présentez l'activité** : expliquez que cette activité vise à évaluer le niveau de niaque des participants à l'aide d'une méthode élaborée par la psychologue Angela Duckworth.
2. **Distribuez le questionnaire** : et demandez aux participants de noter sur une échelle de 1 à 5 leur niveau d'accord par rapport aux dix questions posées : Angela Duckworth:
<https://angeladuckworth.com/grit-scale/>
3. **Expliquez le score** : un score élevé indique un niveau de niaque élevé ; un score faible suggère d'améliorer la persévérance face aux défis.
4. **Questions de réflexion** : une fois qu'ils ont répondu au questionnaire, invitez les apprenants à répondre aux questions suivantes :
 - *D'après vous, ce score est-il représentatif de votre vécu ?*
 - *Décrivez une expérience où vous avez fait preuve de niaque.*
 - *Pourquoi est-ce important d'avoir de la niaque ?*
 - *D'après vous, la niaque est-elle une qualité innée ou une qualité qui se travaille ?*

Une fois que les participants ont répondu à ces questions, vous pouvez leur demander de partager ce qu'ils ont appris sur eux-mêmes en binômes. (Il est important que les participants se sentent à l'aise au sein de leur binôme).

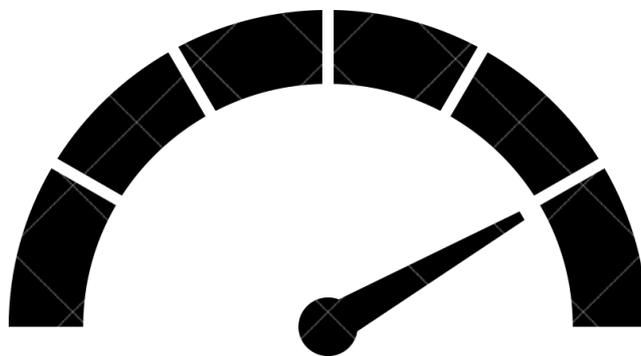
Après cette activité, expliquez aux participants comment utiliser leur score GRIT :

Parce que l'on ne peut réellement étudier que ce que l'on peut mesurer, Angela Duckworth a éprouvé le besoin de créer un outil scientifique pour mesurer le niveau de niaque de chacun.

De plus, ce questionnaire est un précieux outil d'auto-réflexion et nombreux sont les entraîneurs sportifs et enseignants qui s'en servent pour suivre les progrès des jeunes qu'ils accompagnent en termes de persévérance et de détermination..

Il n'en reste pas moins que toutes les mesures psychologiques, y compris l'échelle de la niaque, ont leurs limites. Il est en effet très facile de gonfler artificiellement les scores, sans parler du "biais de référence", qui fait que le score obtenu reflète à la fois notre niveau de niaque et le niveau d'exigence que l'on se fixe.

Selon Angela, cette échelle peut être utile à des fins de recherche et d'auto-réflexion, mais ne doit pas être utilisée pour sélectionner des employés ou des étudiants, évaluer des enseignants ou comparer des écoles ou des pays.



Exercice 2 : Planifiez votre GRIT (30-40 min).

1. **Préparation du terrain** : demandez aux participants de prendre une feuille de papier et un stylo pour cette activité.
2. **Formulation des objectifs** : les participants prennent le temps d'écrire leurs objectifs à court et à long terme afin de gagner en clarté et en motivation.
3. **Choix de l'objectif** : les participants choisissent ce sur quoi ils vont se concentrer.
4. **Visualisation de la réussite** :

- Demandez aux participants de choisir un des objectifs de leur liste et de l'écrire tout en haut d'une feuille vierge.
- Invitez-les à trouver un endroit confortable dans la pièce, à fermer les yeux et à imaginer qu'ils ont atteint leur objectif.
- Dites-leur de bien se concentrer sur ce qu'ils ressentent en imaginant leur réussite.
- Laissez-les se concentrer pendant 5 minutes en silence ou mettez de la musique apaisante en fond sonore.
- Demandez ensuite aux participants d'écrire quelques phrases sur la fierté et les enseignements qu'ils retirent de cette visualisation.
- Invitez-les à partager leurs ressentis avec d'autres afin de renforcer leur sentiment de réussite et de motiver les autres participants.

5. Création d'un système de soutien :

Demandez aux participants de :

- identifier des amis, de la famille ou des collègues susceptibles de les soutenir dans la réalisation de leur objectif ;
- inscrire les noms de ces personnes sur leur plan GRIT ;
- décrire étape par étape, petit pas par petits pas, la marche à suivre pour atteindre leur objectif et de rajouter si nécessaire d'autres noms de personnes ressource à la liste existante ;
- prendre conscience de l'importance de ce système de soutien pour rester motivés et concentrés.

6. Célébration des réussites : Rappelez aux participants de célébrer leurs petites victoires et de les planifier dans leur plan GRIT. Guidez-les pour qu'ils écrivent les étapes qu'ils prévoient de célébrer et les détails sur comment, avec qui et où ils le feront. La reconnaissance des progrès et des réussites renforce la motivation et la détermination.

7. **Faire des pauses** : Soulignez l'importance de prendre soin de soi et de faire des pauses si nécessaire. Demandez aux participants de noter les activités qu'ils peuvent entreprendre lorsqu'ils ont besoin d'une pause, comme une courte promenade, un exercice rapide, des étirements ou la dégustation d'une boisson chaude. Encouragez-les à éviter de passer du temps sur les médias sociaux ou devant la télévision.

8. **Rester positif** : encouragez les participants à garder une attitude et un point de vue positifs et à se concentrer sur la tâche à accomplir. Recommandez-leur de ne pas se décourager lorsque les choses ne vont pas comme ils le souhaitent et dites-leur qu'il est normal d'ajuster et de réécrire leurs plans si nécessaire.

9. Une fois que chaque participant dispose de son plan GRIT, le **formateur pourra faire un débriefing** et poser par exemple les questions suivantes :

- *Comment vous êtes-vous senti en visualisant la réalisation de votre objectif ?*
- *Quelle partie de l'exercice a été la plus difficile ?*
- *Quelle est la partie que vous avez le plus appréciée ?*
- *Avez-vous appris quelque chose de nouveau ?*
- *Lorsque vous planifiez vos objectifs, pensez-vous généralement à votre système de soutien ?*
- *Ce plan vous aidera-t-il à atteindre cet objectif ? Etc.*



Exercice #3 : Renforcez votre résilience (30-40 min)

1. **Introduire le concept de résilience** : Rappelez aux participants que la résilience est une composante essentielle de la notion de GRIT.

2. **Expliquer l'approche en 4 facteurs** : Décrire l'approche des 4 facteurs pour développer la résilience, qui comprend l'énoncé des faits, la prise en charge de l'événement sans se blâmer, le recadrage et la réévaluation de l'événement, et le fait de se donner le temps de guérir et de s'adapter.

3. **Illustrer par une métaphore** : Utiliser un accident de voiture comme métaphore pour expliquer l'approche des 4 facteurs. Expliquez chaque étape :

- Reconnaître ce qui s'est passé sans exagérer le traumatisme : « J'ai eu un accident et j'ai été blessé, mais j'ai pu obtenir de l'aide et réparer ma voiture. »
- Assumez la responsabilité sans vous culpabiliser : « J'ai eu un accident, cela peut arriver. Heureusement, je vais bien. »
- Cherchez le bon côté des choses : Encouragez les participants à trouver quelque chose de positif dont ils peuvent être reconnaissants, comme le fait que la situation n'ait pas été pire et que personne d'autre n'ait été blessé.
- Laissez-vous le temps de guérir et de vous adapter : Insistez sur l'importance de se donner le temps d'assimiler les situations difficiles et de s'en remettre.

4. **Répartir les participants en groupes de 4 à 5 personnes** :

Donnez-leur un exemple d'expérience difficile que vous aurez préparé à l'avance.

- Difficultés financières : Jane, jeune professionnelle d'une vingtaine d'années, connaît d'importantes difficultés financières après un licenciement inattendu lors d'une réduction d'effectifs. Elle se retrouve noyée sous les dettes accumulées par des prêts étudiants et des factures de cartes de crédit. Jane a du mal à joindre les deux bouts, à payer son loyer et à couvrir ses dépenses de base, comme l'épicerie et les services publics. Le stress financier constant pèse sur son bien-être mental et émotionnel.

- Echecs scolaires : Sarah, une lycéenne de 16 ans, connaît des échecs scolaires persistants, avec des notes toujours faibles dans des matières telles que les mathématiques et les sciences. Malgré ses efforts et ses études assidues, elle a du mal à comprendre certains concepts et éprouve des difficultés à les appliquer lors des examens. Sarah se sent frustrée et découragée. Ses notes sont en baisse. Du coup, elle doute d'elle-même et perd sa motivation. Elle se compare à ses camarades de classe. Ces derniers semblent exceller dans leurs études sans effort. Cela amplifie son sentiment d'inadéquation.
- Défis relationnels : Marc, jeune adulte de 25 ans, vit une relation amoureuse difficile et épuisante sur le plan émotionnel. Il est engagé dans un partenariat de longue durée où les ruptures de communication, les disputes fréquentes et les conflits de valeurs sont devenus des problèmes récurrents. Marc se sent piégé par un cycle de troubles émotionnels qui remet constamment en question la compatibilité et la durabilité de sa relation. Les défis permanents mettent à l'épreuve son bien-être mental et émotionnel, le laissant épuisé et incertain quant à l'avenir de la relation.
- Revers de santé : Emma, une femme d'âge moyen de 45 ans, est confrontée à un grave revers de santé lorsqu'elle reçoit le diagnostic d'une maladie chronique. Ce diagnostic l'oblige à suivre un traitement intensif, nécessitant des visites régulières chez des spécialistes, une gestion des médicaments et des ajustements importants de son mode de vie. Emma est confrontée à des symptômes physiques, à des bouleversements émotionnels et à la prise de conscience que son état de santé aura un impact à long terme sur sa vie quotidienne. L'incertitude et la peur qui entourent sa santé créent une charge émotionnelle importante, car elle doit relever les défis de la gestion de sa maladie tout en conservant un sentiment de normalité dans sa vie.

5. Chaque groupe doit préparer une approche en 4 facteurs de l'exemple de difficulté que le formateur lui a donné.

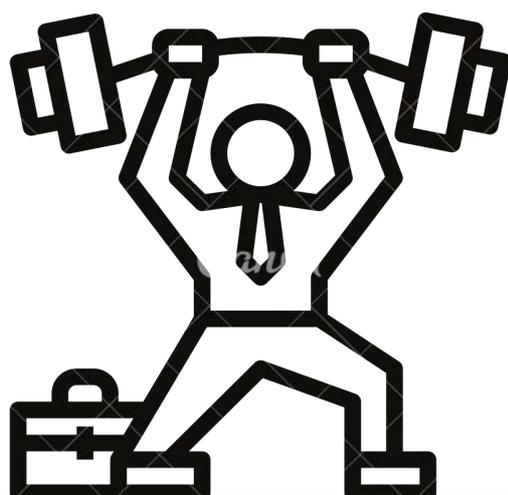
6. Demandez à chaque groupe de présenter sa difficulté et la solution qu'il a trouvée dans le cadre de l'approche des 4 facteurs. Après chaque présentation, les groupes peuvent participer à la discussion et proposer leurs solutions à cette difficulté. Grâce à ces discussions, les participants peuvent voir les différentes approches et solutions possibles pour un même problème.

7. Si le formateur a le temps et que le groupe se sent en sécurité dans l'environnement et suffisamment fort mentalement, il peut leur demander d'appliquer l'approche des 4 facteurs à la résolution d'une difficulté qu'ils ont rencontrée par le passé. En fonction du groupe, le formateur peut demander à des volontaires de partager leurs propres difficultés et de solliciter l'aide du groupe sur d'éventuels moyens de les surmonter.

IMPORTANT : Cette étape peut être délicate et chargée d'émotions. Elle est à éviter si le groupe ou le formateur n'est pas prêt !

8. **Pratiquer régulièrement** : Encouragez les participants à pratiquer régulièrement cette méthode pour développer leurs capacités de résilience. Soulignez qu'elle peut les aider à voir le bon côté de toute situation et à devenir plus résilients.

N'oubliez pas de créer un environnement favorable et inclusif tout au long des activités. Encouragez une communication ouverte, une participation active et une atmosphère exempte de jugement qui favorisent l'esprit d'équipe.



5. Vérifier la compréhension de l'unité (1 : 30 min)

Questions de réflexion : Demandez aux apprenants ce qu'ils ont retenu des activités de l'unité 1. Posez-leur des questions ouvertes pour les encourager à exprimer leurs pensées, leurs idées et les enseignements qu'ils ont tirés des exercices. Cela vous aidera à évaluer leur niveau d'engagement et de compréhension.

Exemples de questions :

- 1. Qu'attendiez-vous des activités de l'unité 1 ? Ces activités ont-elles répondu à vos attentes ? Expliquez pourquoi oui et pourquoi non.*
- 2. Concernant les activités liées au développement de la force de caractère et de la résilience, qu'avez-vous trouvé le plus difficile ? Quelles stratégies ou techniques vous ont aidé à surmonter ces difficultés ?*
- 3. Comment les activités de l'unité 1 ont-elles changé votre point de vue sur les revers et les échecs ? Etes-vous maintenant plus sensible à l'importance de la résilience et de la persévérance ?*
- 4. Réfléchissez au concept de GRIT et à sa relation avec les objectifs à long terme. Comment envisagez-vous d'appliquer les principes du GRIT à vos propres objectifs et aspirations ?*
- 5. Partagez les réflexions ou prises de conscience que vous avez eues au cours des activités. Avez-vous découvert de nouvelles forces ou des domaines à améliorer ? Comment allez-vous tirer parti de ces nouvelles connaissances dans votre parcours de développement personnel ?*
- 6. Réfléchissez aux aspects collaboratifs des activités. Comment le fait de travailler avec d'autres personnes a-t-il contribué à votre expérience d'apprentissage ? Qu'avez-vous appris de vos pairs et comment leurs points de vue ont-ils influencé votre compréhension ?*

7. Résumez les enseignements les plus importants de l'unité 1. *Quels sont les leçons ou les concepts que vous retiendrez pour poursuivre votre voyage vers le développement de la force de caractère et de la résilience ?*

6. Conclusion de l'unité (5 min)

Le formateur peut utiliser les cartes Dixit (ou toute autre carte illustrée) comme activité de conclusion :

1. Demandez à chaque participant de choisir parmi toutes les cartes proposées celle qui représente le mieux leurs pensées, leurs sentiments ou leurs idées en rapport avec la question posée. Laissez-leur un moment pour choisir leur carte.

2. Partagez et discutez : Une fois que tout le monde a choisi une carte, demandez à chaque participant de partager la carte qu'il a choisie et d'expliquer pourquoi il pense qu'elle représente ses pensées ou ses idées sur le sujet. Encouragez-les à décrire le symbolisme ou le lien qu'ils voient entre la carte et leurs réflexions.

En guise de conclusion, le formateur pourra dire par exemple :

"Félicitations pour avoir suivi cette unité jusqu'au bout. Nous espérons que vous l'avez trouvée instructive et intéressante. Tout au long de ce voyage, vous avez découvert combien il est important d'être persévérant, passionné et impliqué pour atteindre des objectifs à long terme. N'oubliez pas que le GRIT suppose de travailler dur, mais aussi de rester concentré et déterminé face aux défis et aux échecs.

Dans cette unité, vous avez pris des mesures significatives pour développer et renforcer votre GRIT. Vous avez mesuré votre propre niveau de GRIT, vous vous êtes fixé des objectifs clairs, vous avez visualisé votre réussite, mis en place un système de soutien, célébré vos victoires et appris des stratégies pour renforcer votre résilience. Ce sont là des outils précieux qui vous aideront à rester concentrés sur vos objectifs, même dans les moments difficiles.

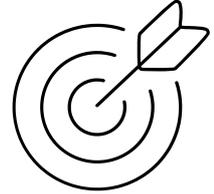
Tout au long de votre parcours GRIT, n'oubliez jamais qu'il s'agit d'un processus continu. Le développement du GRIT exige une pratique délibérée et un travail acharné. Restez positif et motivé, et n'hésitez pas à faire des pauses et à vous ressourcer si nécessaire. Considérez les défis comme des opportunités de croissance et croyez toujours en votre capacité à surmonter les obstacles.

Nous vous encourageons à continuer à explorer et à appliquer les principes du GRIT dans votre vie personnelle et professionnelle. Grâce au GRIT, vous pouvez surmonter les défis, atteindre vos objectifs et mener une vie épanouissante et réussie. Nous vous souhaitons bonne chance pour la suite de votre parcours rempli de GRIT !



Unité 2 : Mentalité de croissance

OBJECTIFS :



Dans cette unité, les apprenants vont :

- comprendre la différence entre une mentalité fixe et mentalité de croissance
- acquérir des techniques pour cerner leur mentalité
- être capable de distinguer les capacités, les traits et les compétences associés à une mentalité fixe et à une mentalité de croissance
- explorer des pratiques qui favorisent le développement d'une mentalité de croissance



DURÉE de l'unité 2 :

3 heures (en fonction du nombre de participants)

PLAN, OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET CONSIGNES POUR LES APPRENANTS

1. Introduction de l'unité : expliquer le titre de cette unité et ses objectifs, inciter les gens à s'impliquer dans cette nouvelle unité.

Exemple:

« Avez-vous déjà réfléchi au véritable pouvoir d'une mentalité de croissance ? Comprenez-vous réellement ce que cela implique de passer d'une mentalité fixe à une mentalité de croissance ? »

Des recherches approfondies ont démontré sans équivoque les avantages d'une mentalité de croissance. Comme l'affirme avec justesse Carol Dweck (2017), « la vision que nous avons de nous-mêmes peut profondément façonner nos expériences de vie ». Cela implique que chacun d'entre nous a la capacité de créer des changements positifs significatifs.

Dans cette unité, nous allons examiner en profondeur, recherches à l'appui, toutes les étapes nécessaires pour adopter une mentalité de croissance. En comprenant les fondements et les applications pratiques d'une mentalité croissance, vous débloquerez le potentiel nécessaire pour transformer durablement votre vie. »

2. Activité 1 pour présenter l'unité 2 (20-30 min) :

Grâce à cette activité, les apprenants vont apprendre à faire la différence entre une mentalité fixe et une mentalité de croissance. Ils vont également acquérir des techniques pour mieux cerner leur type de mentalité.

Consignes données aux apprenants :

Activité : « Go, Stop, Clap, Jump » (Avancez, Arrêtez-vous, Frappez dans les mains, Sautez)

Consignes :

1. Commencez par expliquer aux participants les règles de base de l'activité. Ils devront se déplacer dans l'espace et suivre les instructions du formateur.
2. Quand le formateur dira « **Go** », les participants devront se déplacer librement dans l'espace. Quand il dira « **Stop** », les participants devront s'immobiliser sur le champ.
3. Prévoyez quelques minutes d'entraînement aux instructions « **Go** » et « **Stop** ». Encouragez les participants à être attentifs et réactifs aux signaux donnés.
4. Introduisez le niveau suivant de l'activité. Expliquez que le sens des mots va changer. Désormais, il faudra avancer au signal « **Stop** » et s'arrêter au signal « **Go** ».
5. Demandez aux participants de continuer à se déplacer dans l'espace en suivant les nouvelles règles. Observez leurs réactions et informez-les de leur capacité à s'adapter aux nouvelles instructions.
6. Introduisez deux nouvelles instructions : « **Clap** » et « **Jump** ». Expliquez aux participants qu'ils doivent frapper une fois dans leurs mains au signal « **Clap** », et sauter sur place quand le formateur dit « **Jump** ». Rappelez que les instructions « **Stop** » et « **Go** » restent les mêmes que lors du tour précédent.
7. Laissez les participants s'entraîner à suivre les instructions « **Go** », « **Stop** », « **Jump** » et « **Clap** » pendant quelques minutes. Encouragez-les à rester concentrés et à faire preuve de souplesse en répondant aux signaux.
8. Enfin, expliquez que les instructions seront à nouveau interverties. Maintenant, « **Jump** » signifie que les participants doivent taper des mains une fois, et « **Clap** » signifie qu'ils doivent sauter sur place.

9. Demandez aux participants de continuer à se déplacer en suivant les nouvelles instructions « **Jump** » et « **Clap** ». Rappelez-leur de continuer à suivre les consignes « **Stop** » et « **Go** » comme ils l'ont fait lors des tours précédents.

10. Observez l'engagement et la capacité d'adaptation des participants lorsqu'ils suivent des instructions changeantes. Encouragez-les à relever le défi et à trouver du plaisir dans l'activité.

11. Concluez l'activité en animant une discussion de groupe sur l'expérience.

Demandez aux participants de partager leurs réflexions, leurs défis et leurs observations. Soulignez l'importance de l'adaptabilité dans cette activité, ainsi que le fait qu'il est difficile de changer notre façon de penser et qu'il faut s'entraîner, tout comme pour passer d'une mentalité fixe à mentalité de croissance.

Demandez aux participants s'ils voient d'autres liens entre cette activité et le thème de la mentalité de croissance. Passez ensuite à la partie théorique de cette unité et essayez de maintenir le lien entre le sujet et l'activité que les participants viennent d'expérimenter.



Note : Veillez à la sécurité des participants et de l'espace pendant l'activité. Encouragez les mouvements respectueux et réfléchis afin d'éviter les collisions ou les accidents.

3. Contexte théorique (30 min)

Grâce à la partie théorique suivante, les participants sauront :

- faire la différence entre une mentalité fixe et une mentalité de croissance.
- distinguer les capacités, les traits et les compétences associés à une mentalité fixe et à une mentalité de croissance.

Consignes données aux apprenants lors de l'étape théorique :

Le formateur présente la théorie sur la mentalité de croissance. Pour ce faire, il peut encourager les échanges entre les apprenants, utiliser une présentation Powerpoint, des tableaux à feuilles mobiles ou tout autre moyen créatif avec lequel il se sent à l'aise.

La théorie : il est important, pour un formateur, de comprendre le concept d'une mentalité de croissance et ses implications pour le développement personnel. Nous vous invitons à faire des recherches sur ce sujet.

Voici le résumé en quelques mots :

La mentalité de croissance, introduite par la psychologue Carol Dweck, met l'accent sur le fait que l'intelligence et les capacités humaines ne sont pas des traits fixes, mais peuvent être développées par l'effort et la pratique. Les individus dotés d'une mentalité de croissance sont toujours prêts à relever des défis. Friands de feedback, ils persévèrent malgré les échecs, qu'ils considèrent comme autant d'opportunités d'apprentissage.

La recherche a montré que le fait de féliciter les enfants pour leurs efforts favorise une mentalité de croissance et permet d'obtenir des résultats positifs dans divers domaines, tels que l'éducation, la vie professionnelle ou les relations sociales. Pour autant, le succès d'une intervention sur l'état d'esprit de croissance peut varier en fonction de l'individu et du type d'intervention utilisé.

La science qui sous-tend la mentalité de croissance est ancrée dans la neuroplasticité, qui met en évidence la capacité du cerveau à s'adapter et à changer grâce à l'apprentissage et à l'expérience. Le passage d'une mentalité fixe à une mentalité de croissance peut améliorer la motivation, l'efficacité personnelle et les performances. Les personnes qui ont mentalité de croissance sont plus susceptibles d'accepter des tâches difficiles, de s'investir davantage et de faire preuve de résilience face à l'échec.

Pour développer un état d'esprit de croissance, il est essentiel de se concentrer sur le processus d'apprentissage plutôt que sur le seul résultat. Cela implique de relever les défis, de pratiquer l'autocompassion et de considérer les erreurs comme des opportunités de croissance. Une pratique régulière, la décomposition des tâches en objectifs plus petits et le maintien d'une attitude positive sont des aspects clés de la culture d'une mentalité de croissance. La recherche de mentors, la collaboration avec d'autres personnes et le feedback contribuent également au développement personnel et à une mentalité de croissance.

Il est important de célébrer les petites réussites tout au long du parcours et de rester motivé et résilient. Le développement d'une mentalité de croissance nécessite des efforts continus et une réflexion personnelle pour identifier les domaines à améliorer et reconnaître les points forts. En conclusion, en adoptant les principes de l'état d'esprit de croissance, les individus peuvent libérer leur potentiel de croissance et de développement personnel. Il est important de se concentrer sur le processus, d'adopter une attitude positive, de demander des retours d'information, de collaborer avec les autres et de célébrer les progrès accomplis.

Conseils pour l'étape théorique :

- Le formateur peut présenter la théorie de la manière qui lui convient le mieux. Il peut utiliser des présentations, des tableaux de papier, des activités créatives, un simple cours magistral, des vidéos ou tout autre moyen adapté aux participants.
- Autres ressources susceptibles d'aider :
- [9 Fixed Mindset vs Growth Mindset Examples to Change Your Beliefs \(developgoodhabits.com\)](https://developgoodhabits.com)
- [Carol Dweck: The power of believing that you can improve | TED Talk](#)
- [The Power of belief -- mindset and success | Eduardo Briceno | TEDxManhattanBeach - YouTube](#)
- [The Fixed, Growth and Benefit Mindset - YouTube](#)

4. Activités (2 h)

Ces activités vont permettre aux apprenants de :

- comprendre la différence entre une mentalité fixe et une mentalité de croissance,
- acquérir des techniques pour mieux cerner leur mentalité,
- explorer les pratiques qui favorisent le développement d'une mentalité de croissance.

Conseils pour les activités étape par étape :

- Avant les activités, le formateur peut expliquer pourquoi pratiquer la mentalité de croissance et en quoi elle diffère d'une mentalité fixe : nous avons tous entendu parler de la puissance de la mentalité de croissance, et certains d'entre nous pensent peut-être en être dotés. Cependant, il est essentiel de comprendre ce que signifie réellement le passage d'une mentalité fixe à une mentalité croissance. Des recherches approfondies ont été menées sur les avantages d'une mentalité de croissance et ont fourni des preuves irréfutables.

Comme l'affirme avec justesse Carol Dweck (2017), « la perception que l'on a de soi peut profondément impacter notre vie ». Cela signifie que chaque individu a le pouvoir d'opérer des changements significatifs.

Dans cette unité, nous approfondissons le sujet en examinant les recherches sous-jacentes et en décrivant les étapes nécessaires pour cultiver une mentalité croissance. En nous appuyant sur des éléments probants, nous parviendrons à mieux vous faire comprendre de quelle manière une mentalité de croissance peut avoir un impact positif sur divers aspects de votre vie.

- Le formateur présente chaque activité séparément. Libre à chacun de choisir l'ordre des activités et de décider si toutes les activités énumérées sont nécessaires au groupe.

Consignes données aux apprenants pendant l'étape des activités :

Exercice 1 : Adopter une mentalité de croissance (30 min)

Instructions pour le formateur :

1. Après avoir présenté aux participants les concepts de mentalité fixe et de mentalités de croissance, le formateur doit expliquer que la mentalité de croissance permet aux individus de gérer efficacement les défis et de rechercher activement des opportunités d'apprentissage et de développement.
2. Fournir des exemples de mentalité fixe et de mentalité de croissance (voir ci-après).

Exemples:

Mentalité fixe : « *Je ne suis pas doué pour parler en public.* »

Mentalité de croissance : « *Je ne suis pas encore doué pour parler en public, mais je peux m'entraîner et m'améliorer.* »

Mentalité fixe : « *Je ne peux pas faire cette tâche, elle est trop difficile.* »

Mentalité de croissance : « *Cette tâche est difficile, mais je vais la diviser en parties gérables et y travailler étape par étape.* »

Mentalité fixe : « *Je n'ai pas les compétences nécessaires pour faire cela.* »

Mentalité de croissance : « *Je n'ai pas encore les compétences nécessaires, mais je peux les acquérir avec de la pratique.* »

Première partie :

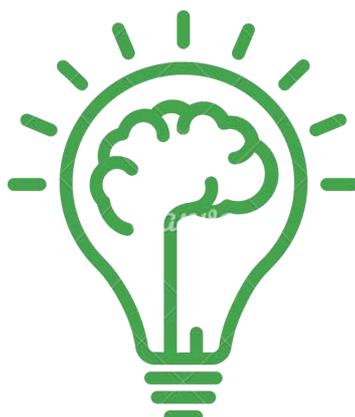
1. Encouragez les participants à réfléchir sur les exemples fournis et à développer leurs propres exemples de mentalité fixe.
2. Demandez à des volontaires de vous donner des exemples de mentalités fixes (croyances), puis, avec l'ensemble du groupe, réfléchissez à des moyens de les faire évoluer vers une mentalité croissance.

Deuxième partie :

1. Demandez aux participants d'écrire leurs propres croyances fixes sur une feuille de papier, de manière anonyme. Laissez-leur le temps d'y réfléchir en silence
2. Rassemblez ces exemples dans un bol/une jarre/un bocal/etc.
3. Choisissez un morceau de papier dans le bocal et lisez-le à haute voix au groupe.
4. Demandez au groupe de transformer cette croyance figée en une croyance de mentalité de croissance.
5. Poursuivez l'exercice jusqu'à épuisement du temps alloué ou des exemples à transformer.

Note : Laissez suffisamment de temps aux participants pour leur permettre de transformer les pensées d'une mentalité fixe par des pensées d'une mentalité de croissance.

1. Une fois l'exercice terminé, animez une discussion de groupe sur l'expérience.
2. Souligner l'importance de reconnaître et de remettre en question une mentalité fixe afin de cultiver une mentalité de croissance.
3. Concluez l'activité en encourageant les participants à adopter une mentalité de croissance dans divers aspects de leur vie.



Exercice 2 Évaluation de la mentalité (30 min)

1. Expliquez aux participants que l'évaluation consiste à identifier les aspects d'une mentalité fixe et à fournir un feedback personnalisé pour favoriser le développement d'une mentalité de croissance.
2. Informez-les que l'évaluation prendra moins de 10 minutes et qu'elle a été utilisée dans diverses études pour démontrer le potentiel de changement d'état d'esprit.
3. Fournissez aux participants le lien qui leur permettra de cerner leur mentalité : [What's My Mindset? \(mindsetworks.com\)](https://www.mindsetworks.com/).
4. Demandez-leur de cliquer sur le lien et de compléter l'évaluation pour déterminer leur mentalité actuelle.
5. Une fois l'évaluation terminée, laissez les participants discuter des résultats en petits groupes pendant quelques minutes.

Même s'il s'agit d'un outil précieux pour nous aider à réfléchir et à mieux cerner notre type de mentalité, ce quiz reste un quiz et les résultats peuvent être faussés par des réponses subjectives et des préjugés personnels. Il est donc recommandé d'interpréter les résultats avec prudence et de les considérer comme un point de départ pour la connaissance de soi plutôt que comme une mesure absolue de l'état d'esprit d'une personne.

La mentalité de chaque individu est complexe et peut varier selon les situations et les contextes. Il est essentiel de considérer les résultats du quiz comme une incitation à l'exploration et à l'auto-réflexion, plutôt que de s'en remettre uniquement à eux pour obtenir une représentation précise de la mentalité de croissance d'une personne.

S'engager dans un dialogue ouvert, demander l'avis des autres et réfléchir sur ses expériences personnelles sont des moyens supplémentaires de mieux comprendre notre mentalité et de favoriser notre développement personnel.

Exercice 3 Réflexion (30 min)

1. Invitez les participants à s'installer confortablement et à noter dans un cahier leurs réponses aux questions suivantes.

2. Guidez-les dans leur réflexion à travers les questions suivantes :

- *Quand ont-ils fait preuve d'une mentalité fixe au cours des sept derniers jours ?*
- *Quand ont-ils fait preuve d'une mentalité de croissance ?*
- *Qu'est-ce qui a le mieux fonctionné et pourquoi.*
- *A quels moments souhaiteraient-ils adopter plus souvent une mentalité croissance ?*

3. Répartissez ensuite les participants en groupes de 3 à 4 personnes. Encouragez-les à penser à une personne connue, comme une star de Hollywood, un politicien, un écrivain célèbre, un musicien, etc. ou toute autre personne célèbre réputée pour sa mentalité fixe. Demandez-leur de répondre aux questions suivantes :

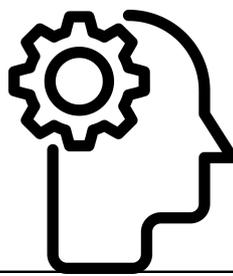
- *Comment cette personne agit-elle et parle-t-elle ?*
- *Avez-vous des points communs avec cette personne ?*

4. Ensuite, demandez-leur de penser à quelqu'un qui a une mentalité de croissance et posez-leur les questions suivantes :

- *Comment cette personne considère-t-elle et affronte-t-elle les obstacles ?*
- *De quelle manière se dépasse-t-elle ?*

Ensuite, demandez aux participants de présenter leurs "personas" et de les décrire en fonction de leurs réponses.

Le formateur peut également organiser une discussion de groupe s'il le juge nécessaire.



Exercice 4 Feuille de travail sur le journal des pensées (20min)

1. Pour cette activité, les participants pourront utiliser une simple feuille blanche ou une feuille de travail préparée spécialement pour eux.
2. Distribuez la feuille de travail du journal des pensées aux participants:
[M1U2_Thought Diary.pdf - Google disks](#)
3. Expliquez le processus de réalisation d'un journal des pensées en leur demandant de respecter les étapes suivantes :
 - Réfléchissez à un événement troublant récent et répondez aux questions de la feuille de travail du journal des pensées.
 - Décrivez la date, l'heure, la situation, l'émotion, les pensées et les réactions à cette occasion.
 - Évaluez l'intensité de l'émotion et le niveau de croyance dans les pensées.
 - Enfin, identifiez les actions possibles dans une situation de ce type.
4. Soulignez qu'il peut être difficile de tenir un journal de ses pensées, mais que cela peut aider à remettre en question et, à terme, à changer les schémas de pensée négatifs. Encouragez les participants à noter leurs pensées dès qu'elles apparaissent, si possible, et à pratiquer l'exercice pendant une semaine pour en observer l'impact.

Les participants peuvent remplir le journal des pensées individuellement et si la formation dure plus d'une journée, le formateur pourra y revenir quelques jours plus tard pour discuter de l'expérience et des avantages de ce type de journal.



5. Vérifier la compréhension de l'unité (30 min)

Le formateur peut faciliter la conversation en résumant les points clés, en reliant les idées et en posant des questions complémentaires pour approfondir la discussion.

Exemples de questions :

- *Comment définiriez-vous une mentalité de croissance sur la base de ce que vous avez appris ?*
- *Pouvez-vous imaginer des expériences personnelles où une mentalité de croissance vous a aidé à surmonter des difficultés ou à réussir ?*
- *Quelles sont les croyances d'une mentalité fixe que vous avez le plus souvent rencontrées chez vous ou chez les autres ?*
- *Comment une mentalité de croissance peut-elle avoir un impact positif sur le développement personnel et professionnel ?*
- *Quelles stratégies avez-vous apprises dans cette unité pour cultiver une mentalité de croissance ?*
- *Comment comptez-vous appliquer les concepts de la mentalité de croissance dans votre propre vie ?*

5. Conclusion de l'unité (5 min)

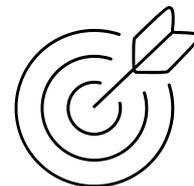
Le formateur remercie les participants pour leur participation active et leur volonté d'explorer le thème de la mentalité.

Il peut également les encourager à s'interroger sur leurs propres tendances en matière de mentalité fixe et de mentalité de croissance et sur les changements à opérer pour adopter mentalité de croissance. Leur rappeler aussi qu'ils doivent se concentrer sur le processus d'apprentissage et de croissance, célébrer les petites réussites et rester motivés et résilients.



Unité 3 : Pleine conscience

OBJECTIFS:



Cette unité va permettre de :

- comprendre le concept de base de la pleine conscience et passer en revue les sept attitudes fondamentales de la pleine conscience
- mesurer l'intérêt d'une pratique quotidienne de la pleine conscience
- s'approprier une série de techniques de pleine conscience
- améliorer la régulation émotionnelle, les capacités cognitives, la mémoire ainsi que la réduction de l'anxiété et du stress

DURÉE de l'unité 3 :

3 heures (en fonction du nombre de participants)



PLAN, OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET CONSIGNES POUR LES APPRENANTS

1. Introduction de l'unité : expliquer le titre et l'objectif et inciter les participants à s'impliquer dans cette nouvelle unité :

Cette unité a pour but de vous présenter les bases de la pleine conscience et de vous montrer comment mettre en pratique des stratégies simples qui peuvent vraiment vous aider dans votre vie quotidienne.

Il est important de rappeler que la pleine conscience peut se pratiquer de différentes manières. Qu'il s'agisse d'activités simples comme manger en pleine conscience ou de pratiques plus complexes comportant des étapes supplémentaires, tout le monde a le choix. Chacun a la possibilité de trouver ce qui lui convient le mieux. Toutefois, pour découvrir ce qui leur convient le mieux, les participants doivent expérimenter différentes variantes de la pleine conscience.

Indiquez aux participants que, tout au long de cette unité, ils exploreront diverses façons de cultiver la pleine conscience. Encouragez tous les participants à participer et à aborder ces activités avec un esprit ouvert et actif.

Cela leur permettra de les essayer directement et de voir ce qui leur convient le mieux.

2. Activité 1 pour présenter l'unité 1 : Se comprendre soi-même (20-30 min)

Grâce à cette activité, les apprenants entreront dans le vif du sujet et réfléchiront à leurs expériences antérieures de pleine conscience.

En outre, ils développeront leur conscience de soi en réfléchissant à leurs expériences de vie et en identifiant les facteurs qui contribuent à leur sentiment d'identité.

Et en échangeant en binôme ou en groupe sur la représentation graphique de leur vécu sous forme de rivières, les apprenants découvriront ce qui les rapproche et ce qui les différencie. Cela stimulera leur empathie, leur sentiment d'appartenance et le soutien qu'ils s'apportent mutuellement.

Consignes données aux apprenants pour mener à bien l'activité :

Exercice 1 La rivière de la vie

Première partie

Introduction de l'activité : La réflexion est un outil puissant pour la découverte de soi et le développement personnel. Elle permet aux individus de mieux comprendre leurs expériences, leurs points forts et les domaines à améliorer. La réflexion permet de développer la conscience de soi, d'améliorer les compétences en matière de résolution de problèmes et de favoriser la résilience.

Dans cette activité, nous nous livrerons à un exercice de réflexion intitulé « La rivière de votre vie ». Il s'agira d'identifier les moments et facteurs clés qui ont façonné notre parcours de vie et de les représenter sous la forme d'une rivière.

Instructions pour l'activité :

1. Travail individuel :

- Prenez une feuille et des crayons de couleur.
- Imaginez que votre vie est une rivière. Où naît-elle ? De quel milieu est-elle issue ?
- Quand vous êtes-vous senti parfaitement bien dans votre peau et pleinement présent ?
- Représentez ces moments sur votre rivière sous forme de symboles ou d'icônes.
- Quels sont les facteurs internes et externes à l'origine de vos ressentis ?
- Représentez ces facteurs sous forme de symboles ou d'icônes.

2. Travail en binôme ou en groupe :

- Partagez votre rivière avec une personne avec laquelle vous vous sentez à l'aise.
- Discutez des similitudes ou des facteurs communs que vous avez identifiés dans vos parcours.
- Cherchez des moyens de vous soutenir et vous encourager mutuellement sur la base de ces expériences partagées.

Remarque : les deux parties suivantes de cette activité seront réalisées à la fin de cette unité. Elles impliquent une réflexion sur les facteurs qui ont influencé votre voyage et la définition d'intentions pour votre croissance future. Conservez précieusement votre rivière pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

Rappelez aux participants que cette activité est une occasion d'auto-réflexion et de partage avec les autres. Profitez des connaissances acquises au cours de cet exercice pour poursuivre votre parcours de développement personnel et professionnel.

Avant de démarrer cette activité, il est important de créer un environnement sûr et de s'assurer que les participants sont prêts à partager leur rivière de la vie avec les autres. Si ce n'est pas le cas, le formateur peut modifier l'activité et proposer un travail individuel à la place.

3. **Contexte théorique de la pleine conscience (30 minutes)**

La partie théorique suivante va permettre de :

- découvrir le concept de base de la pleine conscience et passer en revue les sept attitudes fondamentales de la pleine conscience
- mesurer l'intérêt d'une pratique quotidienne de la pleine conscience.

Consignes données aux apprenants lors de l'étape théorique.

Le formateur présente la théorie sur la pleine conscience. Pour ce faire, il peut s'appuyer sur des discussions entre apprenants, créer des présentations powerpoint, utiliser des tableaux à feuilles mobiles ou tout autre moyen créatif avec lequel il se sent à l'aise.

Voici la théorie résumée en quelques mots :

La pratique de la pleine conscience existe depuis des siècles. Elle a d'abord été développée dans les traditions bouddhistes comme un moyen d'atteindre l'illumination et la paix intérieure. Depuis, le monde occidental en a fait une pratique populaire pour réduire le stress, l'anxiété et la dépression.

La pleine conscience est une forme de méditation qui consiste à concentrer son attention sur le moment présent et à prendre conscience de ses pensées, de ses sentiments et de ses sensations physiques sans porter de jugement. Elle se pratique de différentes manières, notamment à travers le yoga, des exercices de respiration et même des activités quotidiennes telles que manger ou marcher.

La pleine conscience est une pratique importante car elle aide les individus à prendre conscience de leurs pensées, de leurs sentiments et de leurs actions dans le moment présent. Cette prise de conscience réduit le stress, améliore le bien-être mental et accroît la conscience de soi.

En outre, la pleine conscience nous aide à mieux comprendre comment nos pensées, nos émotions et nos comportements nous affectent et affectent les autres. Cela nous permet de faire des choix plus éclairés et de vivre de manière plus authentique. Les avantages de la pleine conscience sont nombreux et contribuent à un plus grand sentiment de présence et d'épanouissement dans notre vie.

Une pratique régulière de la pleine conscience permet d'être plus à l'écoute de soi. Elle permet de gérer efficacement notre niveau de stress. Elle améliore notre santé mentale et physique et accroît notre bien-être général.

On peut très bien commencer par de petites choses. Des petites pratiques toutes simples intégrées dans notre quotidien nous apporteront de nombreux bienfaits.

Pratiquée depuis des siècles dans diverses traditions spirituelles, la pleine conscience a acquis une plus grande notoriété en Occident au cours des dernières décennies. L'une des figures de proue de la popularisation de la pleine conscience est M. Jon Kabat-Zinn, professeur émérite de médecine à l'école de médecine de l'université du Massachusetts.

Kabat-Zinn est surtout connu pour avoir développé en 1979 un programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)). Ce programme réduit le stress, gère les douleurs chroniques et améliore l'état de santé général des individus.

Tous ses travaux soulignent que la pleine conscience n'est pas une forme d'évasion, mais une manière d'être pleinement présent dans l'instant tout en acceptant ce qui se présente. Les enseignements de Kabat-Zinn ont eu un impact profond sur la popularisation de la pleine conscience. Grâce à son travail, il a contribué à faire connaître le pouvoir de la pleine conscience au grand public.

Kabat-Zinn a écrit plusieurs livres à succès sur le sujet et ses enseignements ont été présentés dans des magazines, des émissions de télévision et des films. Les travaux de Kabat-Zinn ont contribué à faire de la pleine conscience une pratique plus accessible aux personnes de tous âges et de tous horizons. Aujourd'hui, la pleine conscience est utilisée pour aider les gens à gérer leur stress, à améliorer leur santé physique et mentale et à s'épanouir davantage dans la vie.

Les sept principes à la base de toute pratique de la pleine conscience sont les suivants :

- **Le non-jugement** : Le non-jugement consiste à se défaire de la tendance à se juger soi-même et à juger les autres. Il s'agit plutôt d'observer sans étiqueter ni catégoriser. Cette attitude favorise l'autocompassion et l'acceptation et contribue à réduire le stress et les pensées moralisatrices.

- **L'acceptation** : Apprendre à accepter le moment présent tel qu'il est, en observant les pensées et les sentiments sans essayer de les changer, en réduisant le stress et en favorisant l'autocompassion.
- **La patience** : Cultiver la volonté d'attendre et de laisser les choses se dérouler naturellement, être bienveillant à l'égard de soi-même et développer une meilleure conscience de soi.
- **Le non-acharnement** : renoncer à vouloir tout contrôler. Cultiver le moment présent et laisser la vie suivre son cours débouchent sur moins de stress et un plus grand bien-être.
- **Le lâcher prise** : se libérer de l'attachement aux résultats et aux attentes, accepter l'incertitude, réduire le stress et développer une plus grande résilience.
- **L'esprit du débutant** : aborder chaque moment avec un regard neuf et un cœur ouvert. être ouvert à l'apprentissage et à la découverte de nouvelles choses. Ne pas s'enfermer dans de vieux schémas réduit le stress et accroît la créativité.

Ces attitudes constituent la base pour cultiver une conscience attentive et centrée sur le présent. Elles nous aident à rester ouverts à l'apprentissage, à réagir à la vie avec bienveillance et compassion et à être présents à chaque instant.

De nombreuses pratiques et techniques de pleine conscience permettent de renforcer le niveau de présence, de conscience et de paix intérieure.

Voici quelques-unes de ces pratiques :

- Méditation assise : se concentrer sur la respiration ou sur un mantra en restant assis et en observant les pensées sans jugement ni attachement.
- La marche en pleine conscience : marcher lentement en prêtant attention aux sensations de son corps et à son environnement.
- Manger en pleine conscience : ralentir et savourer le goût et la texture des aliments, en prenant conscience de l'ensemble de l'expérience alimentaire.
- Yoga : combinaison de postures physiques avec la prise de conscience de la respiration et la méditation pour cultiver la présence et la paix intérieure.

- Méditation par balayage du corps : balayage systématique du corps de la tête aux pieds, observation des sensations ou des tensions et relâchement de celles-ci.
- Méditation de l'amour bienveillant : cultiver un sentiment de compassion et de bonté envers soi-même et les autres par la répétition de phrases.
- Visualisation : utilisation de l'imagination pour créer des images de résultats ou d'états d'esprit souhaités, tels que la paix et la relaxation.
- Méditation par le mouvement : se livrer à des mouvements lents et conscients, en prêtant attention aux sensations corporelles et à la respiration.
- Méditation de la gratitude : réfléchir aux choses dont on peut être reconnaissant et laisser un sentiment d'appréciation imprégner le corps.

Comme vous pouvez le constater, la pleine conscience peut être pratiquée de différentes manières. Qu'il s'agisse d'activités simples, comme manger, ou d'activités plus complexes, vous avez l'embaras du choix et nous espérons que vous saurez trouver la pratique qui vous conviendra le mieux.

Conseils pour l'étape théorique :

- Le formateur peut présenter la théorie de la manière qui lui convient le mieux. Il peut utiliser des présentations, des tableaux de papier, des activités créatives, un simple cours magistral, des vidéos ou tout autre moyen adapté aux apprenants.
- Pour plus d'informations, consultez les liens suivants :

- [The Top 10 Mindfulness and Meditation Podcasts of 2022 - Mindful](#)

- [How to Meditate - Mindful](#)

- [5 Meditation Techniques to Get You Started \(verywellmind.com\)](#)

- [The Scientific Power of Meditation - Bing video](#)

4. Activités (1h30 - 2 h)

Les 4 exercices de pleine conscience suivants permettront aux apprenants de :

- se familiariser avec l'utilisation d'une série de techniques de pleine conscience
- améliorer leur régulation émotionnelle, leurs capacités cognitives et leur mémoire, et de réduire leur anxiété et leur stress.

Conseils pour l'étape des activités :

- Ces exercices sont conçus pour être adaptables et peuvent être modifiés en fonction de vos préférences et du temps dont vous disposez. N'hésitez pas à les modifier pour les adapter à vos besoins et à votre niveau de confort.
- Lorsqu'on anime des activités de pleine conscience en tant que formateur, il faut tenir compte de plusieurs facteurs importants pour créer un environnement sûr et efficace pour les participants. Voici quelques points clés à garder à l'esprit :

1. Les besoins et l'état de préparation des participants : Parce que les participants peuvent avoir des niveaux d'expérience et de préparation différents en matière de pleine conscience, vous devez veiller à ce que vos instructions et vos activités soient accessibles et adaptées à tous les membres du groupe.

2. Des instructions claires : Fournir des instructions claires et concises pour chaque activité de pleine conscience, en guidant les participants étape par étape. Evitez le jargon ou une terminologie complexe qui pourrait embrouiller ou intimider les participants.

3. Créer un espace sûr : les participants doivent se sentir à l'aise et soutenus. Veillez à créer une atmosphère de confiance, de confidentialité et de respect, afin de permettre aux participants d'explorer leurs expériences sans craindre d'être critiqués ou jugés.

4. ~~Langage et ton de la pleine conscience~~ : dirigez les activités de pleine conscience d'une voix calme et apaisante. Parlez lentement et clairement, afin de permettre aux participants d'assimiler pleinement vos instructions et vos conseils. Utilisez un langage inclusif, encourageant et dépourvu de jugement ou d'attente.

5. Flexibilité et adaptabilité : Faites preuve de souplesse et d'adaptabilité dans votre approche : les participants ont tout à fait le droit de réagir différemment à diverses techniques. Soyez prêt à modifier les activités ou à proposer d'autres options pour répondre aux besoins ou aux préférences de chacun.

6. Observation attentive : Observez et suivez les réactions et les expériences des participants pendant les activités. Soyez attentif aux signes d'inconfort, de détresse émotionnelle ou d'autres réactions difficiles. Encouragez les participants à être à l'écoute de leur corps et de leur esprit, en mettant l'accent sur l'autosoin et l'autorégulation tout au long de la session.

7. Réflexion et intégration : Invitez les participants à réfléchir à leurs expériences après chaque activité. Encouragez le partage et la discussion ouverte, en permettant aux individus de traiter leurs pensées, leurs sentiments et leurs idées - guidez les participants dans l'exploration des différents moyens d'intégrer la pleine conscience dans leur vie quotidienne au-delà de la session de formation.



Consignes données aux apprenants pendant les activités :

Exercice 2 : la pleine conscience en 3 étapes (30 minutes)

Un formateur peut animer une courte séance de méditation s'il se sent à l'aise. Si ce n'est pas le cas, expliquez le concept des trois étapes de la pleine conscience et demandez aux participants de le faire par eux-mêmes.

Avant de commencer, le formateur demande aux participants de s'installer confortablement dans la salle.

Le formateur donne les consignes suivantes :

Étape 1 : Sortir du pilotage automatique

1. Faites une pause. Respirez profondément et prenez conscience de ce que vous ressentez dans votre corps.
2. Observez les sensations et les émotions qui vous habitent. Accueillez-les, puis laissez-les partir.
3. Efforcez-vous d'être présent et à l'écoute de vous-même et de votre ressenti. Observez ce qui se présente sans jugement ni attachement.

Étape 2 : Prendre conscience de sa respiration

1. Concentrez-vous sur votre respiration.
2. Remarquez les mouvements de votre corps à chaque inspiration et expiration, en observant le soulèvement et l'abaissement de votre poitrine et le mouvement de votre ventre.
3. Observez le rythme de votre respiration et ancrez-vous dans le moment présent. Restez concentré sur votre respiration pendant les six prochaines respirations ou durant une minute.

Étape 3 : Élargir votre conscience vers l'extérieur

1. Prenez conscience de votre corps et de vos sensations physiques. Remarquez toute tension, gêne ou aisance, puis relâchez ces sensations.
2. Portez votre attention sur votre environnement. Notez les détails de tout ce qui se trouve autour de vous, les couleurs, les formes et les textures.
3. Cultivez la pleine conscience à ce moment précis et permettez à votre conscience de l'environnement de se développer.

Exercice 3 : Tenir un journal (20 minutes)

1. Le formateur explique aux participants effets bénéfiques de la tenue d'un journal. Tenir un journal aide à mieux se comprendre et à mieux vivre. C'est un excellent moyen de prendre du recul et de faire le point sur ses pensées.
2. Les participants doivent trouver un espace calme et confortable propice à la concentration.
3. Les participants ont la possibilité de choisir ce qui leur convient le mieux : si une technique particulière ne leur convient pas, il faut les inciter à en essayer une autre plutôt que de renoncer complètement à tenir un journal.
4. Après 20 minutes, demandez aux participants de revenir et de réfléchir au processus en groupe : *Était-ce facile/difficile ? Quels sont les avantages qu'ils perçoivent ? Comment cette activité les a-t-elle fait se sentir ?*

5. Demandez aux participants d'indiquer le moment de la journée le plus adapté pour eux à la tenue d'un journal - le matin avant le travail, pendant la pause déjeuner, avant d'aller se coucher, etc.

Remarque : Si la formation se déroule sur plusieurs jours, il est possible d'intégrer cette activité de journal un peu chaque jour.



Exercice 4 : Le balayage corporel (30 minutes)

Pour cet exercice, le formateur peut choisir de diriger le balayage corporel guidé ou d'utiliser un balayage corporel préenregistré par [Jon Kabat-Zinn- Body Scan Exercise, Jon Kabat-Zinn - YouTube](#).

Si le formateur se sent à l'aise, il peut donner les instructions suivantes :

1. Installez-vous dans une position confortable, soit en vous allongeant sur le dos, les paumes des mains vers le haut, soit en vous asseyant sur une chaise, les pieds fermement posés sur le sol.
2. Commencez par porter votre attention sur votre respiration. Remarquez le rythme naturel de votre respiration et vos ressentis lorsque vous inspirez et expirez. Observez simplement votre respiration sans essayer de la modifier.
3. Concentrez-vous maintenant sur votre corps. Prenez le temps d'observer la texture de vos vêtements sur votre peau, la sensation de la surface sous vos pieds et la température de votre corps et de l'environnement autour de vous.

4. Il est temps de commencer le balayage corporel. Commencez par les orteils et remontez progressivement le long du corps. Portez une attention particulière à chaque zone au fur et à mesure que vous avancez. Notez toutes les sensations telles que picotements, douleurs, lourdeurs, légèreté, ou même les zones où vous ne ressentez aucune sensation.

5. En balayant chaque partie de votre corps, restez attentif à vos ressentis. Si vous ressentez une tension ou une gêne, permettez à votre corps de la relâcher. Lâchez toute tension physique ou mentale que vous pourriez retenir.

6. Une fois le balayage corporel terminé, ouvrez lentement les yeux s'ils étaient fermés. Prenez un moment pour revenir à une position assise confortable, en vous sentant rafraîchi et prêt à poursuivre le reste de votre journée.

7. Rappelez-vous que le balayage corporel est une pratique d'observation douce et de soin de soi. Accueillez les sensations de votre corps et soyez présent à l'expérience sans porter de jugement.

Après l'activité de balayage corporel, le formateur peut demander aux participants de se répartir en petits groupes et de discuter de cette expérience. Voici quelques questions de débriefing que vous pouvez utiliser après une activité de balayage corporel :

1. *Comment avez-vous trouvé l'expérience du balayage corporel ? Quels sont les pensées ou les sentiments qui sont apparus au cours de la pratique ?*

2. *Avez-vous remarqué des zones de tension ou d'inconfort dans votre corps ? Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez relâché cette tension ?*

3. *Y a-t-il des sensations corporelles particulières qui vous ont frappé pendant le balayage corporel ? Comment décririez-vous ces sensations ?*

4. *Avez-vous rencontré des difficultés ou des distractions pendant le balayage corporel ? Comment les avez-vous gérées et ont-elles affecté votre expérience globale ?*

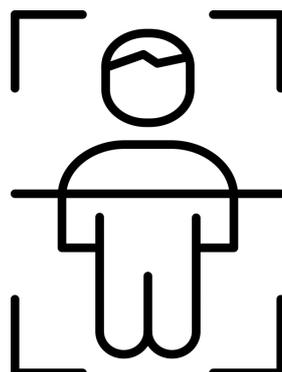
5. *Avez-vous remarqué des changements dans votre niveau de relaxation ou de calme au fur et à mesure que vous progressiez dans le balayage corporel ? Comment vous sentez-vous maintenant par rapport à avant la pratique ?*

6. *Comment le fait d'être plus conscient des sensations de votre corps et du moment présent influence-t-il votre pratique générale de la pleine conscience ?*

7. *Pouvez-vous identifier des idées ou de nouvelles compréhensions qui sont apparues au cours du balayage corporel ? Cela vous a-t-il permis de clarifier ou de prendre conscience de votre bien-être physique ou émotionnel ?*

Il est également suggéré d'organiser une discussion de clôture avec l'ensemble du groupe, au cours de laquelle les participants pourront répondre aux questions suivantes : *Comment prévoient-ils d'intégrer le balayage corporel ou d'autres pratiques similaires dans leur vie quotidienne ? Comment cela pourrait-il les aider à gérer le stress ou à améliorer la conscience de soi ?*

N'oubliez pas que ces questions visent à encourager la réflexion et la discussion sur l'expérience. Permettez aux participants de partager ouvertement leurs pensées et créez un espace sans jugement pour l'exploration et la compréhension.



Exercice 5 : Exercice des cinq sens (20 minutes)

L'exercice des cinq sens est un outil précieux pour cultiver la pleine conscience et améliorer la perception du moment présent. Il peut être pratiqué n'importe quand et n'importe où. Il permet de vous connecter à votre environnement par le biais de vos sens. Voici comment vous pouvez guider les participants dans cet exercice :

Introduction : Expliquez aux participants que cet exercice vise à attirer leur attention sur le moment présent en faisant appel à leurs cinq sens.

1. La vue : Encouragez les participants à déplacer leur attention et à observer cinq choses qu'ils peuvent voir dans leur environnement immédiat. Encouragez-les à remarquer les détails qu'ils négligent habituellement, tels que les motifs, les couleurs ou les petits objets. Insistez sur l'importance d'être pleinement présent et curieux de leur environnement visuel.

2. Le toucher: Invitez les participants à prendre un moment pour remarquer et nommer quatre choses qu'ils peuvent ressentir. Encouragez-les à explorer différentes sensations, telles que les textures, les températures ou la pression des objets sur leur peau. Encouragez-les à prêter attention aux subtilités et à la richesse de leurs expériences physiques.

3. L'ouïe : Invitez les participants à écouter attentivement leur environnement pendant quelques minutes. Demandez-leur d'identifier trois sons distincts, qu'il s'agisse de sons naturels, de bruits ambiants ou même de leur propre respiration. Encouragez-les à faire l'expérience de l'écoute active et à remarquer tout changement dans leur conscience.

4. L'odorat : Demandez aux participants de se concentrer sur leur odorat et d'identifier deux odeurs différentes dans leur environnement. Encouragez-les à prendre un moment pour s'imprégner pleinement de chaque odeur et réfléchir aux souvenirs ou aux sensations qu'elles évoquent. Incitez-les à apprécier les subtilités des odeurs présentes dans leur environnement.

5. Le goût : Demandez aux participants de se concentrer sur leurs sensations gustatives. Encouragez-les à remarquer et à nommer une chose qu'ils peuvent goûter. Il peut s'agir d'une gorgée de liquide, d'une bouchée de nourriture ou même d'un goût persistant dans la bouche. Vous pouvez également les encourager à explorer l'air à la recherche de saveurs subtiles qu'ils pourraient percevoir.

Réflexion :

1. Invitez les participants à réfléchir à leur expérience après avoir effectué l'exercice.
2. Permettez-leur de partager leurs observations et leurs idées s'ils se sentent à l'aise pour le faire.
3. De quelles manières l'engagement de leurs sens a-t-il modifié leur niveau de présence et de pleine conscience.

Après cette activité :

1. Encouragez les participants à intégrer cet exercice des cinq sens dans leur vie quotidienne.
2. Rappelez-leur qu'ils peuvent la pratiquer à tout moment pour s'ancrer dans le moment présent et cultiver la pleine conscience.

3. Encouragez-les à explorer de nouvelles sensations et à découvrir la beauté et la richesse du monde qui les entoure.
4. Expliquez aux participants qu'il s'agit de l'un des outils de gestion du stress les plus efficaces, qui aide l'esprit à se concentrer et à revenir aux sensations du corps tout en calmant le système nerveux.

5. Vérifier la compréhension de l'unité (1 : 30 min).

Exercice 6 Rivière de la vie

Deuxième partie

Remarque : Adaptez les instructions et le temps imparti en fonction du contexte et des besoins spécifiques des participants. Encouragez la créativité et la flexibilité dans leurs dessins et leurs discussions, en favorisant un environnement inclusif et propice au partage.

1. Introduction : Commencez par stimuler l'attention et l'enthousiasme des participants. Dites quelque chose comme : « Très bien, tout le monde ! Il est temps de poursuivre notre exploration de l'esprit. Revenez sur la rivière que vous avez dessinée plus tôt, tournez la page et prenez des crayons de couleur. Engageons-nous dans la deuxième phase de notre voyage ! »

2. Travail individuel 2 : Expliquez la tâche aux participants. Dites par exemple : « Vous allez dessiner une deuxième rivière, mais cette fois, elle devra représenter votre avenir tel que vous l'imaginez. Imaginez la direction que prend votre rivière et réfléchissez à la manière dont vous pouvez planifier une vie pleine de sens et d'attention. Réfléchissez à ce qui vous aidera à vous sentir plus vous-même, aux actions que vous pouvez entreprendre pour être plus présent et aux pratiques que vous pouvez introduire dans votre vie. Utilisez des symboles ou des icônes pour représenter ces facteurs. »

Mettez une musique de fond douce ou créez une ambiance calme pour créer une atmosphère propice à la réflexion et à la créativité et laissez suffisamment de temps aux apprenants pour leur permettre de dessiner leur deuxième rivière.

3. **Travail en binôme ou en groupe** : Une fois le travail individuel terminé, encouragez les participants à se mettre par deux ou à former des petits groupes. Demandez-leur de partager leurs rivières et leur histoire avec leurs partenaires. Demandez-leur d'explorer les similitudes qu'ils remarquent entre leurs rivières et les facteurs qu'ils ont identifiés. Facilitez la discussion en posant des questions telles que :
« *Avez-vous trouvé des facteurs ou des thèmes communs dans vos rivières ?
Comment pouvez-vous vous soutenir mutuellement dans la réalisation de ces objectifs ? Le partage de vos rivières vous a-t-il apporté d'autres idées ou réflexions ?* »

Prévoir suffisamment de temps pour les conversations et les échanges d'idées.

4. Concluez l'activité en soulignant l'importance de la connexion et du soutien. Insistez sur l'importance de partager nos visions et nos expériences. Ces partages peuvent nous inspirer et nous motiver dans notre cheminement vers la pleine conscience. Encouragez les participants à continuer de se soutenir mutuellement au-delà de la session.

6. Conclusion de l'unité (5 min)

1. **Exprimer de la gratitude envers les participants** : les remercier pour leur ouverture d'esprit et leur engagement dans les activités.

2. **Définir le contexte** : Commencez par souligner le caractère individuel de la pratique de la pleine conscience. Dites par exemple : « Rappelez-vous que la pleine conscience n'est pas une pratique universelle. Chaque personne peut découvrir ce qui lui convient le mieux. Il est important de continuer à explorer et à essayer différentes techniques jusqu'à ce que vous trouviez ce qui résonne en vous. »

3. **Encourager l'expérimentation** : Soulignez la valeur de l'exploration continue. Dites par exemple : « Au fur et à mesure de votre voyage dans la pleine conscience, essayez constamment de nouvelles techniques et approches. Ces expérimentations vous aideront à trouver les pratiques les plus adaptées à vos besoins. »

4. **Insistez sur l'importance d'une pratique régulière** : Expliquez les avantages d'une pratique. Dites par exemple : "En faisant de la pleine conscience une routine quotidienne, vous l'appriivoiserez et en comprendrez mieux les effets. »

5. **Insistez sur la réduction du stress et la conscience du moment présent** : Discutez des avantages spécifiques de la pleine conscience. Dites par exemple : « Une pratique régulière de la pleine conscience réduit le stress et contribue au bien-être général. Elle aide à prendre conscience du moment présent et à s'engager pleinement dans ses expériences. »

6. **Encouragez la découverte de soi** : Dites par exemple : « Rappelez-vous que la pleine conscience est une exploration personnelle. Découvrir ce qui fonctionne le mieux pour vous exigera sans doute un peu de patience et de curiosité. Acceptez le processus de découverte de soi et faites confiance à vos propres expériences. »

7. Résumez et concluez : Terminez les instructions par une note positive. Dites par exemple : « En conclusion, gardez l'esprit ouvert, explorez différentes techniques et trouvez ce qui résonne en vous. Une pratique régulière de la pleine conscience vous aidera à réduire le stress et à être plus présent à chaque instant. »

8. Insister sur le caractère continu de la pratique : incitez les participants à cultiver la curiosité et l'adaptabilité durant l'exploration de leur propre trajectoire.



Évaluation du cours et conclusion



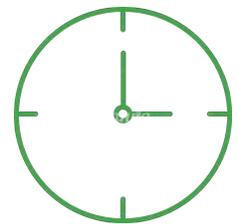
Les participants reviennent sur qu'ils ont appris durant le cours et expliquent comment ils prévoient de mettre leurs acquis en pratique. Les participants donnent leur avis sur le cours et font des recommandations pour l'améliorer.

OBJECTIFS :

À la fin du module 1, les formateurs rappellent aux stagiaires les objectifs du module et vérifient les résultats obtenus par chacun.

DURÉE :

9 heures (en fonction du nombre de participants)



ÉTAPE PAR ÉTAPE :

Il est important pour les formateurs de connaître l'opinion et le niveau de satisfaction des participants afin d'améliorer les prochaines sessions.

1. (15 min) - Évaluation écrite du cours

Distribuez les formulaires d'évaluation du cours :

- **Activité de post-évaluation (compétences) pour les apprenants**
- **satisfaction**

Demandez aux participants de remplir leur formulaire. Demandez-leur de donner des réponses complètes dans la mesure du possible et d'écrire clairement dans la langue choisie pour la formation. Soulignez que l'amélioration continue de la qualité s'applique aussi à la formation.

2. (30-60 min) - Feedback oral sur le cours

Par exemple : Demandez à chaque participant de récupérer sur le mur des attentes les Post-it qu'il a collés le premier jour de la formation et de les répartir ensuite entre les trois tableaux que vous aurez préparés au préalable : attentes entièrement satisfaites, attentes partiellement satisfaites, attentes non satisfaites.

Évaluation du cours et conclusion



Demandez à chaque participant de revenir sur leurs attentes et d'expliquer pourquoi elles ont été satisfaites, partiellement satisfaites ou non satisfaites.

N'hésitez pas à répondre à tous les commentaires auxquels vous estimez qu'il est important de répondre. Il est important de ne laisser aucune attente sans réponse.

Cet exercice ne sera pas forcément utile si vous avez répondu à chaque attente pertinente durant le cours et éliminé d'emblée les attentes irréalistes dès l'introduction du cours !

Si, toutefois, certaines attentes n'ont pas été satisfaites, essayez de recommander d'autres ressources ou cours de formation qui pourraient être utiles.

3. Suivi et clôture (15-30 minutes) :

- **Billets de sortie** : Demandez aux participants de soumettre de courtes réponses écrites ou de répondre à quelques questions à la fin de chaque session ou module. Ces activités de retour d'information rapide donnent un aperçu immédiat de la compréhension des participants, de leur satisfaction et des domaines à améliorer.
- **Boîte à suggestions anonymes** : Installez une boîte à idées physique ou virtuelle où les participants pourront soumettre des commentaires anonymes tout au long de la formation. Les participants disposent ainsi d'un espace confidentiel où ils peuvent exprimer leurs pensées, leurs préoccupations et leurs suggestions sans crainte d'être jugés.

Evaluation du cours et conclusion



- **L'Arbre à Blob : Module 1 - Google Drive** : L'arbre à Blob est une représentation visuelle des émotions et des relations créée par Pip Wilson. Il utilise des figures simples et abstraites appelées « blobs » pour représenter différents états émotionnels et interactions individuelles. Il est utilisé comme outil d'expression, de communication et d'exploration des émotions dans des contextes thérapeutiques et éducatifs. Les participants peuvent s'identifier aux blobs pour exprimer leurs sentiments et leurs expériences. Cela favorise l'empathie, la compréhension et la communication au sein d'un groupe.
- **Un mot** : Dans cette activité de débriefing, les participants choisissent un mot ou une phrase pour décrire ce qu'ils ressentent. Ils partagent ce mot ou cette phrase avec le groupe. Ce partage favorise la prise de conscience personnelle et l'ouverture. Afin de préserver la sécurité de chacun, il n'est pas nécessaire d'expliquer le mot. Cette activité permet de réfléchir aux réactions émotionnelles individuelles dans un environnement sécurisant.