

ATELIER INTROSPECTION ACTION



FICHE PÉDAGOGIQUE



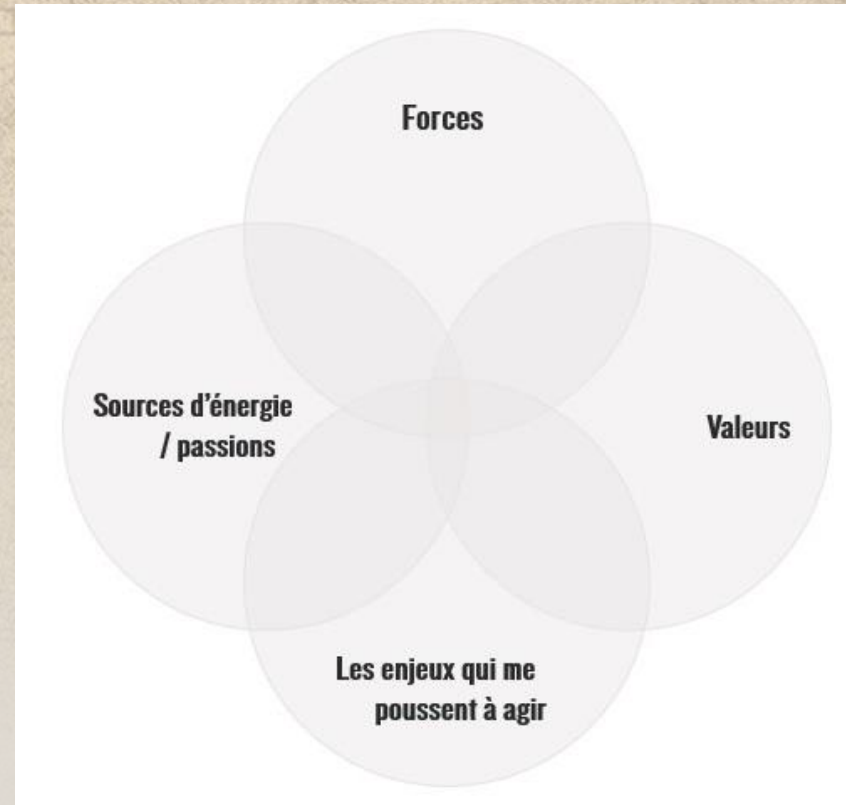
DESCRIPTIF DE L'ATELIER



Se connaître soi-même et connaître ses moteurs d'engagement est le premier facteur de réussite d'un projet. Ce travail d'introspection vient faciliter le passage à l'action et permet de nourrir l'engagement par une connexion à ses aspirations profondes. Cet atelier permet de faire vivre une expérience légère mais transformante en collectif.

Cette rosace (dérivée de l'IKIGAI) est un outil permettant de donner un sens à sa vie en trouvant un équilibre entre ce qu'on aime, ce dont on a besoin et ce qui est utile au monde. « IKI » signifie « vie » et « GAÏ » se rapporte à la réalisation de ce qu'on espère.

Durée de l'atelier : 50-55 min



POUR QUI ET POUR QUOI ?



Auprès des lycéens :

- Questionner la notion d'engagement
- Aller chercher les élèves sur ce qui les touchent
- Constituer des équipes autour d'envies d'agir communes

Auprès des étudiants et des professionnels :

- Développer sa connaissance de soi
- Se connaître en tant que leader
- Apprendre à bien se connaître en équipe
- Faire émerger un projet qui fait sens pour chacun

Cet atelier est utile également pour faire avancer un groupe qui est en difficulté, pour mieux comprendre le fonctionnement de chacun et redonner de l'élan à un projet

TEMPS I – INTRODUCTION



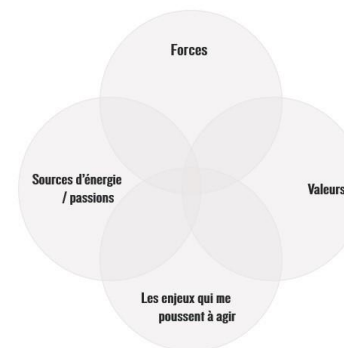
Durée du temps : 5 minutes

Objectifs du temps :

- Expliquer l'objectif de l'atelier
- Donner confiance dans le processus



L'OUTIL QUE NOUS ALLONS UTILISER



#LesAnglais

Le temps qui va suivre est un temps d'introspection. Vous pouvez donc annoncer aux participants que l'on entre dans un temps qui va leur permettre de mieux se connaître et d'identifier comment ils pourraient s'engager...

Vous allez pouvoir leur dire de prendre une feuille et un feutre, puis leur demander de reproduire la rosace/papillon qui est affichée à l'écran. Vous pouvez également leur distribuer une feuille A3 sur laquelle est imprimé ce schéma

TEMPS II – SES PASSIONS



Durée du temps : 6 minutes

Format

- Temps de réflexions individuel

Matériel


- Feuilles de brouillon



Vous allez donc pouvoir commencer à travailler sur le premier pétale qui correspond à « Mes sources d'énergies/mes passions ».


TEMPS II – SES PASSIONS



 **MES SOURCES D'ENERGIE / PASSIONS** 3 min

En réflexion individuelle, sur une feuille :

- > Qu'aimez-vous faire lors de votre temps libre ?
- > Qu'est-ce qui vous passionne ?
- > Qu'est-ce qui vous re-booste ? Vous donne de l'énergie ?
- > Qu'est-ce que vous attendez avec impatience ?
- > Dans quelles activités aimez-vous particulièrement vous investir ?

#Ecolingues 

Pour cela, vous allez pouvoir inviter les participants à lister leurs passions/leurs sources d'énergie, sur leur feuille, en s'aidant des questions suivantes :

- *Qu'aimez-vous faire lors de votre temps libre ?*
- *Qu'est-ce qui vous passionne ?*
- *Qu'est-ce qui vous re-booste ? Vous donne de l'énergie ?*
- *Qu'est-ce que vous attendez avec impatience ?*
- *Dans quelles activités aimez-vous particulièrement vous investir ?*

 **MES SOURCES D'ENERGIE / PASSIONS** 1 min

Sélectionnez les 3 principaux centres d'intérêts / passions /sources d'énergie qui vous caractérisent le mieux actuellement

Reportez ces 3 éléments dans le schéma

Sources d'énergie / passions

#Ecolingues 

A présent, invitez-les à sélectionner leurs 3 principaux centres d'intérêts/ passions/ sources d'énergie qui les caractérisent le mieux actuellement.

Ils doivent les inscrire dans le pétale correspondant dans leur schéma.

TEMPS III – SES FORCES



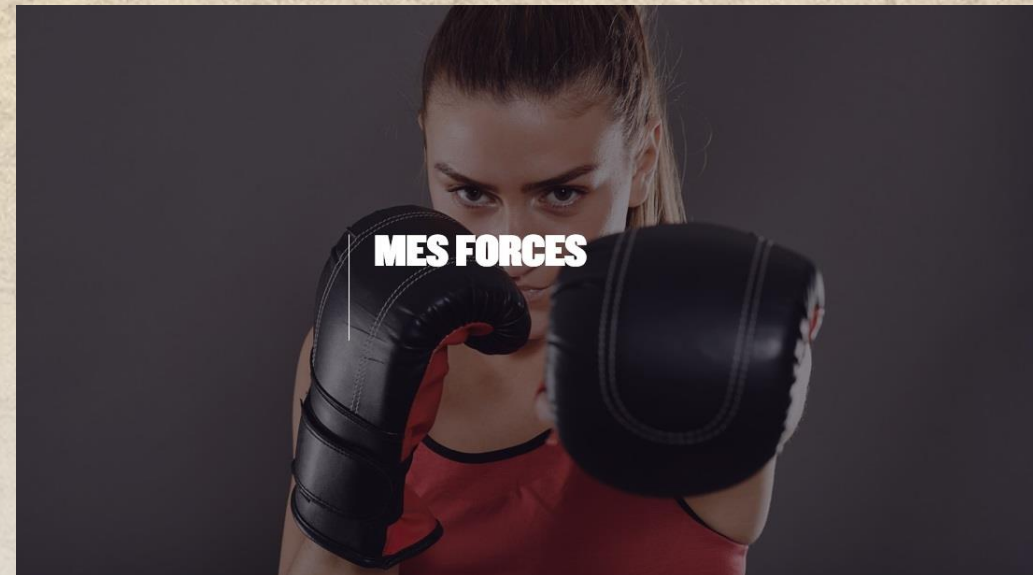
Durée du temps : 6 minutes

Format

- Temps de réflexions individuel ou en trinôme

Matériel

- Feuilles de brouillon
- A3 avec le papillon



Maintenant que le premier pétale est complété, vous allez pouvoir lancer la seconde qui porte sur « Mes forces ».

TEMPS III – SES FORCES



Pour cela, invitez-les à faire le point sur leurs forces et à les lister au maximum, en s'aidant notamment aux questions suivantes :

- *Ce que vous savez faire le mieux ?*
- *Ce que vos proches ou vos collègues disent de vous ?*
- *Ce pour quoi on fait appel à vous ?*
- *Ce dans quoi vous excellez ?*
- *Ce que l'on apprécie chez vous ?*

Truc et astuce

Dans une classe, vous pouvez proposer de faire des binômes par affinités et demander à chacun de décrire les forces de l'autre en illustrant par un exemple

MES FORCES

3 min

En réflexion individuelle, quelles sont vos principales forces :

- > Ce que vous savez faire le mieux
- > Ce que vos proches ou collègues disent de vous
- > Ce pour quoi on fait appel à vous
- > Ce dans quoi vous excellez
- > Ce que l'on apprécie chez vous

#LesAnglais 

TEMPS III – SES FORCES



Proposez de constituer des groupes de 3 personnes et de partager avec les autres une expérience vécue dont ils sont particulièrement fiers. Pendant que la personne parle, les autres membres du groupe doivent noter toutes les forces qu'ils identifient dans le récit (1 minute à peu près par personne). Et ce, pour les 3 membres du groupe à tour de rôle. Chaque membre repart ainsi avec ses forces données par les autres.

MES FORCES

5 min

Constituez des petits groupes de 3 personnes

1- Pensez à une expérience vécue dont vous êtes particulièrement fier.e...

2- Partagez cette expérience avec les personnes de votre trinôme
(1 min par personne)

Pendant ce temps, les 2 personnes qui écoutent prennent des notes sur une feuille de toutes les forces qui ressortent de votre expérience et vous donnent la feuille de vos forces par la suite

#OseAjeune 

TEMPS III – SES FORCES



Pour finir, chaque personne doit sélectionner, parmi toutes les forces identifiées pendant l'exercice, ses 3 forces clés pour les reporter dans le pétale correspondant.

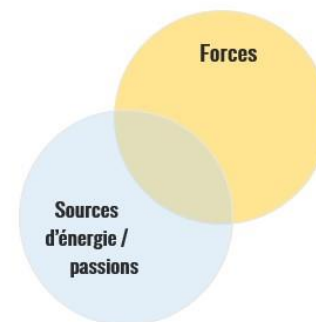


MES FORCES

2 min

Parmi toutes les forces identifiées aux étapes précédentes, sélectionnez vos 3 forces clés !

Reportez ces 3 forces dans votre schéma



TEMPS IV – SES VALEURS





Durée du temps : 10 minutes

Format

- Temps de réflexions individuel et en trinôme

Matériel

- Feuilles de brouillon
- A3 avec le Papillon

 **MES VALEURS** 

En réflexion individuelle, sur une feuille :

Sélectionnez et notez les 10 valeurs qui sont essentielles pour vous aujourd'hui ...

(pour vous aider la slide suivante énumère un certains nombre de valeurs possibles, la liste n'est pas exhaustive bien sur)

#Ecolignes

Acceptation de soi	Défi	Joie	Santé
Altruisme	Développement	Justice	Savoir
Amitié	Devoir	Loyauté	Savoir-faire
Amour	Disponibilité	Moderation	Sécurité
Amusement	Ecologie	Non-conformisme	Servabilité
Authenticité	Egalité des chances	Ordre	Simplicité
Autonomie	Equité	Ouverture d'esprit	Soin de l'autre
Autorité	Engagement	Paix dans le monde	Solitude
Aventure	Epanouissement	Paix intérieure	Soutien
Beauté	Espoir	Pardon	Spiritualité
Changement	Estime de soi	Partage	Stabilité
Charme	Exactitude	Passion	Tolérance
Compassion	Famille	Plaisir	Tradition
Confort	Fiabilité	Popularité	Travail
Connaissance de soi	Fidélité	Pouvoir	
Contrôle de soi	Flexibilité	Prise de risque	
Coopération	Générosité	Protection du vivant	
Courtoisie	Gloire	Protection de la nature	
Creativité	Honnêteté	Rationalité	
	Humilité	Respect	
	Humour	Responsabilité	
	Indépendance	Réussite	
	Influence	Richesse	

Liste indicative de valeurs

#Ecolignes

Vous allez inviter chaque participant à noter sur leur feuille 10 valeurs qui sont essentielles pour lui/elle aujourd'hui. Vous pouvez leur indiquer qu'ils peuvent s'appuyer sur la liste qui va apparaître à l'écran en précisant évidemment qu'elle est non-exhaustive.

Faire apparaître la slide durant le temps de réflexion.


TEMPS IV – SES VALEURS

Truc et astuce
Ce processus de choix des valeurs n'est pas toujours confortable mais très apprenant. C'est quand on sent qu'une valeur n'est pas respecté qu'on prend conscience de son importance pour soi

MES VALEURS 3 min

En réflexion individuelle, sur une feuille :

Rayez 5 de ces valeurs pour ne garder que les 5 les plus essentielles



Maintenant, vous allez leur demander de **barrer** 5 des valeurs qu'ils ont inscrites pour ne conserver que les 5 réellement essentielles.

MES VALEURS 2 min

En réflexion individuelle, sur une feuille :

Rayez encore 2 de ces valeurs pour ne garder que les 3 les plus cruciales pour vous...




A nouveau, ils vont devoir **barrer** 2 valeurs supplémentaires pour ne conserver que les 3 réellement cruciales.

MES VALEURS 1 min

Enfin entourez 1 valeur, qui est LA valeur indispensable pour vous !

Reportez cette valeur dans votre schéma



Ils vont enfin pouvoir **entourer LA valeur** qui leur est la plus importante parmi les 3 et la retranscrire ainsi que les 2 précédentes dans le pétale correspondant.

TEMPS V – LES ENJEUX QUI ME POUSSENT À AGIR



Durée du temps : 10 minutes

Format

- Temps de réflexions individuel et en binôme

Matériel

- Feuilles de brouillon
- A3 avec le Papillon



Enfin, vous allez pouvoir vous pencher sur le dernier pétale qui est

« Les enjeux qui me poussent à agir ».

TEMPS V – LES ENJEUX QUI ME POUSSENT À AGIR



Vous allez les inviter à réfléchir individuellement aux questions suivantes sur leur feuille :

- *Quels sont les enjeux de société qui vous touchent particulièrement ?*
- *Quels besoins/problèmes avez-vous identifiés pendant vos expériences (professionnelles, personnelles, éducatives) ?*
- *Qu'est ce qui vous révolte ? Vous donne envie d'agir ?*
- *Quels sont, selon vous, les enjeux majeurs des années à venir ?*



LES ENJEUX DE SOCIÉTÉ

5 min

En réflexion individuelle, sur une feuille :

- > **Quels sont les enjeux de société qui vous touchent particulièrement ?**
- > **Quels besoins/problèmes avez-vous identifiés pendant vos expériences professionnelles, personnelles, éducatives ?**
- > **Qu'est ce qui vous révolte ? Vous donne envie d'agir ?**
- > **Quels sont, selon vous, les enjeux majeurs des années à venir ?**

#OseVosjours

TEMPS V – LES ENJEUX QUI ME POUSSENT À AGIR



LES ENJEUX DE SOCIÉTÉ

4 min

Partagez en binôme :

**L'enjeu de société qui vous touche le plus ? Pourquoi selon vous ?
Qui est concerné par ce problème ?
Comment cela s'exprime autour de vous ?**

(essayez d'être le plus spécifique possible pour affiner au maximum cet enjeu et ce qui vous donne vraiment envie d'agir)

#Osetoujours

Proposez maintenant aux participants de se mettre en binôme et de partager librement autour de ces questions pour affiner l'enjeu de société qui les touche et ne pas rester trop généraliste :

- *Quel est l'enjeu de société qui vous touche le plus ? Pourquoi selon vous ?*
- *Qui est concerné par ce problème ?*
- *Comment cela s'exprime autour de vous ?*

Truc et astuce

Invitez les participants à être le plus précis possible dans leurs réponses à cette étape.

Plus ils seront spécifiques, plus il sera facile de les faire passer à l'action ensuite

TEMPS V – LES ENJEUX QUI ME POUSSENT À AGIR

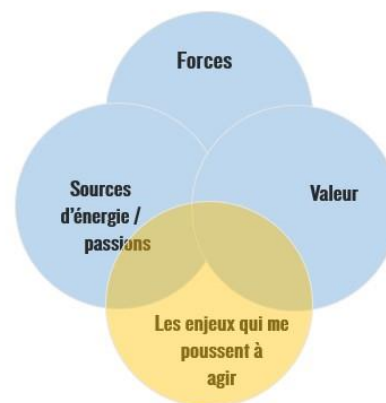


LES ENJEUX DE SOCIÉTÉ

1 min

Identifiez le défi, le problème précis de société
qui vous donne le plus ENVIE D'AGIR !

Reportez ce défi dans votre schéma



#OseLyonnais

Ils vont donc pouvoir inscrire dans le pétale correspondant LE défi qui leur donne envie d'agir au quotidien pour une société plus juste et durable (en étant le plus précis et spécifique possible)

TEMPS VI – MON MOTEUR D'ENGAGEMENT



Durée du temps : 5 minutes

Format

- Temps de réflexions individuel et en binôme

Matériel

- Feuilles de brouillon
- A3 avec le Papillon



Enfin, vous allez pouvoir annoncer qu'ils sont arrivés au bout de l'exercice et les féliciter car cela n'est pas toujours évident....

Leur préciser que ce qui se trouve au cœur de ce papillon/fleur, c'est ce qui va être essentiel pour leur engagement, c'est leur moteur, le projet qu'ils vont pouvoir porter...

Un projet qui réunit ces 4 aspects va être vraiment puissant et est porteur de sens pour eux et pour le monde.

TEMPS VI – MON MOTEUR D'ENGAGEMENT



Pour voir le lien entre toutes ces dimensions et identifier ce qui se trouve au cœur, chaque personne va :

- *Présenter son papillon/ sa fleur à une autre personne*
- *Partagez ses réflexions autour de ces questions :*
 - *Qu'avez-vous appris ou redécouvert à travers cet exercice ?*
 - *Qu'est-ce qui vous semble le plus important actuellement ?*

Ils peuvent noter cela au cœur de leur rosace s'ils le souhaitent

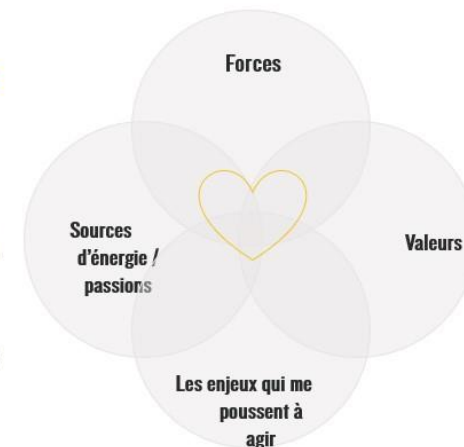


PARTAGE EN BINOME

5 min

Présentez votre « papillon » complet à une autre personne et échangez :

- > **Qu'avez-vous appris ou redécouvert à travers cet exercice ?**
- > **Qu'est ce qui vous semble le plus important actuellement ?**



#Osetoujours

TEMPS VII – MON ENGAGEMENT ET MES PROCHAINS PAS



Durée du temps : 10 minutes

Objectifs du temps :

- Inciter les participants à se fixer des objectifs à court, moyen et long terme
- Définir ses premiers tout petits pas pour avancer et agir
- Remercier et faire repartir les participants avec énergie et confiance !



**MON ENGAGEMENT &
MES PROCHAINS PAS**

A graphic on the right side of the slide featuring a cluster of colorful triangles in shades of red, yellow, blue, and purple, arranged in a dynamic, upward-pointing pattern.

A présent que chaque personne se connaît mieux et a identifié pour quelle cause elle a envie d'agir, proposez aux participants de réfléchir à la suite et à ce qu'ils peuvent faire concrètement...

TEMPS VII – MON ENGAGEMENT ET MES PROCHAINS PAS



Pour cela, invitez-les individuellement à répondre aux questions suivantes (et à noter sur leur livret) :

- *A quoi j'ai envie de m'engager dans la semaine ? Dans l'année ? Dans ma vie ?*
- *Mon premier petit pas : ce que je veux faire en sortant de cette salle pour prendre le pli de l'engagement et commencer à réaliser ces objectifs (ex : contacter une asso, prendre un RDV, réunir un groupe d'amis pour agir, me renseigner sur un sujet...)*

Truc et astuce

Bien sûr, nous vous recommandons d'adapter ces questions selon le public. Si vous vous adressez par exemple à des lycéens, n'hésitez pas à raccrocher ces questions à leur quotidien, à la manière dont ils peuvent s'engager dans leur établissement ou à un projet sur lequel vous souhaitez les mobiliser en classe.



MON ENGAGEMENT

3 min

En réflexion individuelle et en notant sur votre fiche-mémo :

> **A quoi j'ai envie de m'engager dans la semaine ?
Dans l'année ? Dans ma vie ?**

> **Mon premier petit pas : ce que je veux faire en sortant de cette salle pour prendre le pli de l'engagement et réaliser ces objectifs ?**

#Ozofajours

TEMPS VII – MON ENGAGEMENT ET MES PROCHAINS PAS



MON ENGAGEMENT 4 min

Vos objectifs et prochains petits pas...

#Osezvous

This slide thumbnail features a white background with a blue and red play button icon on the left. The title 'MON ENGAGEMENT' is in bold black text, followed by '4 min' in a yellow circle. The subtitle 'Vos objectifs et prochains petits pas...' is in italicized yellow text. The hashtag '#Osezvous' and a small logo are in the bottom right corner.

Maintenant, vous pouvez demander à des volontaires de partager leurs objectifs ou leurs premiers petits pas pour inspirer les autres et également les valoriser. Ce moment est aussi un moment d'échange libre final ! Vous pouvez aussi demander aux participants avec quoi ils repartent de cette séance, ce qu'ils gardent avec eux...

A VOUS D'OSER...

This slide thumbnail features a white background with the title 'A VOUS D'OSER...' in bold black text. On the right side, there is a colorful geometric graphic composed of overlapping triangles in shades of red, yellow, blue, and purple.

L'atelier est à présent fini, vous pouvez donc faire un petit mot de clôture, remercier les participants pour leur investissement et les encourager à agir !



BON ATELIER !

CONTACT RESSOURCE :

BENJAMIN ROLLAND, BROLLAND@ENACTUS.FR

N'HÉSITEZ PAS À ÉCHANGER SUR VOS EXPÉRIENCES D'ANIMATIONS AVEC D'AUTRES ENSEIGNANTS / PROFESSIONNELS DE L'ENCADREMENT DES JEUNES SUR LE CERCLE DES ENSEIGNANTS-ENTREPRENANTS (FACEBOOK ET LINKEDIN)