



Vivre, apprendre et gagner

Série d'ateliers à l'intention des clients adultes

GUIDE DE L'ANIMATEUR

Premier atelier : Créer l'avenir que vous voulez

Deuxième atelier : Les compétences pour réussir

Troisième atelier: Planifier votre action et vous doter d'alliés

2009

Matériel requis

- ✓ Chevalets pour tableau-papier;
- ✓ Crayons-feutres;
- ✓ Feuilles de tableau-papier
- ✓ Ruban collant
- ✓ Cahiers du participant
- ✓ Sacs-cadeaux (au choix) : revues, stylos, crayons à dessiner, collants
- ✓ Formulaire d'évaluation de la formation
- ✓ Projecteur à cristaux liquides et ordinateur (au choix)
- ✓ Balle de caoutchouc
- ✓ Longue section de corde épaisse
- ✓ Cartes-tentes pour les participants
- ✓ Cahiers du participant
- ✓ Formulaire d'évaluation de la séance



Élaboré par la Fondation canadienne pour le développement de carrière

© Fondation canadienne des bourses d'études du millénaire, Janvier 2009

Vivre, apprendre et gagner : série d'ateliers à l'intention des clients adultes

Introduction

Durant les premières étapes du projet ACCÈS, la Fondation canadienne pour le développement de carrière (FCDC) a offert la formation au personnel responsable de ce projet pour lui présenter les stratégies et les interventions stratégiques qui aideraient les clients à choisir des options d'éducation postsecondaire (EPS) qui cadreraient dans le contexte général de leur vie et de leurs rêves pour leur future vie sur le marché du travail.

À la suite de cette formation, les responsables du projet ACCÈS ont demandé à la FCDC d'élaborer une série de trois ateliers d'une durée de deux heures à l'intention des clients adultes que le personnel responsable d'ACCÈS peut animer. Ces ateliers permettront de concrétiser ces interventions pratiques et fourniront de l'information et des expériences aux clients adultes pour les aider à :

- énoncer et à formuler leur vision d'un avenir souhaité;
- déterminer leurs compétences fiables et transférables et à acquérir de nouvelles compétences pour faire montre de résilience;
- établir et entretenir un cercle serré d'alliés pour les soutenir durant les transitions et pour appuyer leur succès dans l'apprentissage et le travail.

Le manuel des animateurs suivant vous offre trois ateliers entièrement élaborés :

- **PREMIER ATELIER : Créer l'avenir que vous voulez**
- **DEUXIÈME ATELIER : Les compétences pour réussir**
- **TROISIÈME ATELIER : Élaborer votre plan d'action et vous doter d'alliés**

Chaque atelier indépendant est exposé en détail et est accompagné des notes à l'intention de l'animateur et de documents à l'intention des participants. Reconnaisant la diversité potentielle de vos clients adultes, des activités optionnelles en atelier sont offertes afin que vous puissiez adapter les ateliers à vos groupes de clients précis. À la fin de chaque aperçu d'atelier, des ressources et des outils supplémentaires sont mentionnés, qui vous aideront à monter une trousse personnelle d'interventions et de stratégies. Mentionnons, entre autres, Compagnon de circuit, une ressource gratuite en ligne qui contient une foule de stratégies et d'applications pour aider les clients à établir leurs projets de carrière et divers autres ateliers en ligne prêts à utiliser qui font partie actuellement de Compagnon de circuit.

PREMIER ATELIER : Créer l'avenir que vous voulez

Durée : 3 heures

Matériel requis

- ✓ Chevalets pour tableau-papier;
- ✓ Crayons-feutres;
- ✓ Feuilles de tableau-papier
- ✓ Ruban collant
- ✓ Cahiers du participant
- ✓ Sacs-cadeaux (au choix) : revues, stylos, crayons à dessiner, collants
- ✓ Formulaire d'évaluation de la formation
- ✓ Projecteur à cristaux liquides et ordinateur (au choix)

Calendrier de l'atelier

Durée	Activité
30 minutes	<ul style="list-style-type: none">■ Mot de bienvenue et présentations■ Activité brise-glace■ Environnement de formation – normes■ Introduction au cahier du participant■ Information administrative■ Objectifs de la séance
30 minutes	■ Activité : Avenir souhaité
2 minutes	■ Étirements
30 minutes	<ul style="list-style-type: none">■ Activité : Connaissance de soi<ul style="list-style-type: none">▪ Roue de la connaissance de soi
30 minutes	■ Activité : Pour l'amour et pour l'argent
10 minutes	<ul style="list-style-type: none">■ Activité de consolidation et résumé■ Évaluation■ Fin de la séance

PREMIER ATELIER : Créer l'avenir que vous voulez

Notes détaillées à l'intention de l'animateur

Durée	Activités	Matériel requis
30 minutes	<p>Mot de bienvenue et présentations</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Accueillez les participants à la séance et présentez-vous. Demandez-leur de donner leur nom et de l'écrire sur la carte devant eux. Dites-leur que nous passerons à l'introduction dans quelques minutes. ▪ Mentionnez que le titre de la série d'ateliers est « Vivre, apprendre et gagner ». ▪ Amorcez une brève discussion en leur demandant pourquoi, selon eux, nous mettons ces mots ensemble pour la série d'ateliers. Les participants pourraient arriver avec certaines des réponses suivantes : <ul style="list-style-type: none"> ○ Nous gagnons mieux notre vie si nous avons une éducation. ○ Je ne sais pas pourquoi le mot « vivre » est là. ○ Nous sommes ici pour apprendre. ○ Etc. ▪ Poursuivez la discussion en leur demandant où ils sont rendus maintenant grâce à ce qu'ils ont appris. Vous pourriez obtenir des réponses du genre : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pas très loin. Je détestais l'école. ○ J'aime l'école et j'aimais poursuivre mes études maintenant après avoir travaillé durant deux ans. ○ Aujourd'hui, c'est très important d'avoir un niveau de scolarité plus élevé pour avoir un bon emploi. C'est pourquoi je veux retourner à l'école. ○ Etc. ▪ Soulignez le fait que leur présence à cet atelier aujourd'hui est une indication de leur désir de poursuivre leur EPS. Cette série d'ateliers a été conçue pour les aider à réfléchir à ce qu'ils veulent faire à partir de là. Espérons qu'ils assisteront aux trois ateliers qui durent seulement trois heures chacun. ?? ▪ Le premier atelier est intitulé « Créer l'avenir que vous voulez »; le deuxième « Les compétences pour réussir », et le troisième, « Se doter d'alliés ». Ces trois ateliers 	

Durée	Activités	Matériel requis
	<p>aborderont des éléments importants à considérer lorsqu'on entreprend des études postsecondaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ le genre de vie professionnelle et personnelle que vous aimeriez avoir; ○ les compétences que vous devez acquérir pour être capables de vivre votre vie professionnelle et personnelle; ○ les personnes qui peuvent vous aider en cours de route; ○ la planification que vous devez effectuer pour vous rendre à votre destination. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Amenez-les à réfléchir au fait que l'apprentissage ne survient pas tout seul et, pour que l'apprentissage ait un sens, motive et soit durable, il doit cadrer avec la vie et les rêves de l'apprenant pour sa future vie professionnelle. Cet atelier vise à « créer l'avenir que vous voulez ». ▪ Passons du temps à mieux faire connaissance maintenant. <p>Activité brise-glace (15 min) <i>Objectif :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Connaître les autres en échangeant des renseignements sur nous et nos préférences.</i> ▪ <i>Reconnaître le caractère unique des champs d'intérêt, des valeurs, des capacités, de la personnalité et donc des motivations de chaque personne.</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Demandez aux participants se regrouper près d'un mur. Positionnez-vous devant eux comme si vous preniez une photo et assurez-vous que tous les participants forment un seul groupe. ▪ Notez que vous leur poserez une série de questions « avec choix limité de réponses » à propos d'eux et de leurs préférences. Autrement dit, nous leur demanderons de choisir entre deux options. ▪ Demandez : « Préfereriez-vous travailler dans une galerie d'art ou avoir votre propre café-restaurant? » ▪ Demandez aux participants qui préféreraient travailler dans une galerie de se déplacer vers la gauche et ceux dans un café-restaurant vers la droite. ▪ Invitez tous ceux dans le sous-groupe à la gauche à prendre quelques minutes pour se présenter aux personnes qu'ils ne connaissent pas et de discuter avec les personnes de leur 	

Durée	Activités	Matériel requis
	<p>sous-groupe sur ce qui les attirent à travailler dans une galerie d'art.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ De la même manière, en même temps, les membres du sous-groupe à la droite échangeront et discuteront avec les autres personnes du groupe pourquoi l'idée d'exploiter un café-restaurant les intéresse. ▪ Après trois ou quatre minutes, demandez à tout le groupe de revenir au centre. Répétez les étapes ci-dessus pour les questions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> ○ Préférez-vous réparer une voiture ou faire de la course automobile? ○ Préférez-vous suivre un cours d'une semaine sur l'histoire ancienne ou apprendre à régler des problèmes électriques en aidant un électricien accrédité pendant une semaine? ▪ Après que les participants ont choisi leur réponse à chacune des questions et se sont déplacés vers la gauche ou la droite, accordez-leur quelques minutes pour faire les présentations nécessaires et discuter avec plusieurs personnes de leur sous-groupe concernant leur option. ▪ Après la discussion en sous-groupe de la dernière question, demandez aux participants de retourner à leur place. <p>Récapitulation</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Demandez s'il y a des commentaires ou des observations. <ul style="list-style-type: none"> ○ Les participas ont-ils appris quelque chose au sujet des autres participants? ○ Ont-ils appris quelque chose sur eux-mêmes? ○ Dans les sous-groupes, les personnes avaient-elles les mêmes raisons? ○ Ont-ils eu de la facilité ou de la difficulté à faire un choix? Pourquoi? ▪ Soulignez que nous sommes tous uniques et que nous avons tous nos préférences. Ces préférences sont enracinées dans nos intérêts, nos valeurs, nos compétences et nos traits de personnalité. Pour certaines personnes, cela pourrait être très facile de faire un choix parce qu'elles savent ce qu'elles aiment et ce qu'elles n'aiment pas; pour d'autres, il est possible que cela ne soit pas si clair. Donc elles auront de la difficulté à faire des choix. ▪ Soulignez que plus nous avons des activités dans notre vie qui correspondent à nous – à nos 	<p><i>Tableau-papier, marqueur et ruban collant</i></p>

Durée	Activités	Matériel requis
	<p>champs d'intérêt, nos valeurs, nos compétences et notre personnalité – plus nous aurons de chances d'aimer ces activités et de réussir.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Soulignez qu'à mesure que les participants examineront les options d'EPS (y compris le collège communautaire, l'université, les écoles privées de formation professionnelle et l'apprentissage), il sera essentiel de les aider à vérifier la mesure dans laquelle l'option correspond à leurs intérêts, valeurs, compétences et personnalité. Soulignez que nous reviendrons sur ce point. <p>Présentez le cahier du participant et les sacs-cadeaux (au choix)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mentionnez que cela comprend l'information et les documents des participants ayant trait à l'atelier. Soulignez que les participants peuvent prendre des notes dans leur cahier durant la séance. ▪ Encouragez les participants à utiliser leur cahier pour noter des idées et des questions qui les intéressent ou toute découverte qu'ils pourraient faire au cours des quelques prochaines heures. Ce cahier leur appartient et ils peuvent écrire ce qu'ils veulent qui les aidera à apprendre pendant et après la présente séance. ▪ Dites que c'est maintenant le temps d'ouvrir les sacs-cadeaux! Les participants trouveront un cahier de notes, du matériel pratique (tel que des stylos) et certains objets amusants pour le plaisir. Ils peuvent utiliser le calepin avec leur cahier pour prendre des notes sur la séance. <p>Information administrative</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Passez rapidement en revue les détails suivants : <ul style="list-style-type: none"> ○ La séance durera trois heures – mentionnez les heures précises (c.-à-d., de 13 h à 16 h). ○ Étant donné que l'atelier dure seulement deux heures, nous prendrons une courte pause de 10 minutes à mi-parcours. ○ Si des collations ont fournies, mentionnez où elles seront offertes et quand les participants peuvent aller se servir. ○ Les toilettes sont situées..... <p>Objectifs de la séance de formation – Présentez les objectifs de la séance aux participants. Vous pourriez les indiquer sur une feuille de tableau-papier et les afficher pour que tous les participants les voient.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Situer la planification des études et de carrière dans le contexte général de la planification de 	<p><i>Tableau-papier, marqueurs et ruban collant</i></p> <p>CP, p. 3</p>

Durée	Activités	Matériel requis
	<p>l'avenir.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Présenter aux participants les outils et les stratégies qui les aideront à : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Arriver à avoir une meilleure connaissance de soi. ▪ Mieux connaître un éventail de choix de carrière qui correspondent à leurs intérêts. ▪ Utiliser cette connaissance et cette connaissance de soi pour énoncer et formuler une vision de leur « avenir souhaité ». ▪ Examiner les mesures par rapport à l'apprentissage et au travail qui les rapprocheront de leur « avenir souhaité ». <p>Laissez savoir aux participants que cet atelier établira un lien entre leurs projets autour de l'éducation et leur vision de leur avenir souhaité. L'atelier dotera les participants des outils dont ils ont besoin pour formuler leur avenir souhaité; en particulier, ils se livreront à des activités qui les aideront à avoir une meilleure connaissance de soi; à avoir une idée de leurs choix de carrière; et à élaborer un plan d'action pour atteindre leurs objectifs.</p>	
30 minutes	<p>Activité : Formuler une vision de votre avenir préféré</p> <p><i>Objectif :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Établir un lien personnel avec votre propre avenir souhaité.</i> ▪ <i>Reconnaître la puissance de votre avenir souhaité comme la « pierre angulaire » pour les choix que nous faisons à l'égard de l'éducation, des loisirs, du travail et de la vie.</i> <p>10 minutes</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rappelez aux participants que l'un des objectifs principaux de l'atelier est de situer la planification des études et de la carrière dans le contexte général de la planification de l'avenir. ▪ Rappelez que bon nombre d'entre nous « deviennent » notre avenir – ce que nous choisissons à l'école et ce que nous choisissons comme travail. Les chances de bâtir l'avenir que vous voulez, toutefois, sont meilleures si vous savez ce que vous voulez et pourquoi vous le voulez. Vous avez ainsi une orientation et une motivation pour bâtir votre avenir. ▪ Dirigez une discussion sur la façon dont les gens finissent par voir clair au sujet de leur avenir souhaité. Comment savent-ils ce qu'ils veulent pour leur avenir et pourquoi ils le veulent? Qu'est-ce qui les aide à répondre à ces questions et à formuler une vision de leur propre avenir? 	<p><i>CP, p.4</i></p> <p><i>Tableau-papier</i></p>

Durée	Activités	Matériel requis
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ À mesure que les participants partagent leurs idées, consignez leurs réponses sur un tableau-papier. S'ils ne fournissent pas de réponse, ajoutez ce qui suit : <ul style="list-style-type: none"> ○ Se connaître : nous devons comprendre nos propres moteurs internes (nos intérêts, valeurs, compétences et traits de personnalité et style) pour élaborer un ensemble de notre avenir souhaité; ○ Connaître les options disponibles – nous avons besoin de savoir ce qui se passe; quelles sont les options sur le marché du travail, ce que nous pourrions étudier pour formuler une vision de l'avenir que nous souhaitons avoir; ○ Avoir un plan pour l'avenir – nous devons élaborer un plan d'action pour concrétiser notre vision de l'avenir. Mais, à mesure que vous planifiez vos mesures, c'est-à-dire déterminer les étapes qu'il vous faut pour arriver à votre avenir souhaité, la vision devient plus concrète, réelle et claire. ▪ Soulignez qu'il nous faut tous ces éléments pour bâtir notre avenir souhaité. <ul style="list-style-type: none"> ○ Nous devons articuler notre vision, aussi précisément possible. ○ Nous devons nous connaître suffisamment de sorte à pouvoir examiner les options et déterminer si elles correspondent à notre personnalité et à ce qui est important pour nous. ○ Nous devons savoir ce qui nous attend et si possible quelles sont les options viables pour apprendre et travailler. ○ Nous devons avoir un plan (aussi précis que possible) sur la façon d'y arriver. ▪ Pour présenter cette activité, montrez cet énoncé sur le tableau-papier aux participants : <ul style="list-style-type: none"> ○ La meilleure façon d'assurer l'avenir souhaité est de commencer à l'imaginer dès maintenant. ▪ Demandez des réactions. Les participants croient-ils que cet énoncé est véridique? ▪ Demandez des exemples d'autres domaines (p. ex. sports, médecine) où les rêves sont utilisés de cette façon afin de ressortir l'avenir souhaité dans nos rêves. ▪ S'ils n'en ont pas, discutez brièvement comment les athlètes de différents sports ont souvent recours à la « visualisation » des résultats souhaités dans le cadre de leur entraînement. Plus ils peuvent les visualiser, meilleures les chances sont de les réaliser. Un autre exemple est les soins de santé où on demande aux personnes malades de se visualiser en santé. Encore une fois, dans de nombreux cas, plus elles font de la visualisation, leur corps commence à 	

Durée	Activités	Matériel requis
20 minutes	<p>répondre en utilisant l'énergie de la visualisation pour guérir. Même si la visualisation ne fonctionne pas, bien sûr, dans tous les cas, elle fait partie, et de façon importante, du traitement.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Invitez les participants à faire un bref exercice de visualisation. Expliquez que vous leur demanderez d'imaginer leur avenir d'ici dix ans. Insistez sur le fait qu'ils doivent imaginer leur avenir de la façon la plus positive et réaliste que possible. ▪ Expliquez que cette activité comporte plusieurs parties. La première partie vise à leur demander d'écouter tout simplement une série de questions d'y réfléchir silencieusement. Notez qu'ils peuvent se mettre à l'aise en déposant papiers et stylos et en, s'ils le veulent, fermant les yeux. Il est possible de ne pas avoir de vision à chacune des questions et ils peuvent trouver des questions plus faciles à répondre comparativement à d'autres. Dites-leur de ne pas s'inquiéter s'ils ne peuvent pas trouver des éléments dans chaque domaine à ce point-ci. Le but est d'obtenir une idée de ce qui est important pour eux dans leur avenir et de saisir ce qui émergera. ▪ Assurez-vous que les participants sont à l'aise et détendus. Avertissez-les que vous êtes sur le point de commencer la visualisation. ▪ Commencez en suivant le script suivant pour vous orienter au cours de l'activité de visualisation : <p><i>Imaginez-vous en train de dormir dans un sommeil profond et reposant. Vous vous réveillez le matin et vous vous sentez au sommet et plein d'énergie. Vous vous levez et regardez dans le miroir. Nous ne sommes plus en 2008. Vous vous êtes réveillé dans le futur... votre avenir souhaité. Nous sommes maintenant en 2018 et vous êtes dans le futur tel que vous l'avez souhaité. Prenez quelques minutes pour vous rendre à ce futur.</i></p> <p><i>Regardez autour de vous. Que voyez-vous? Où êtes-vous? Êtes-vous dans une ville en particulier? Habitez-vous toujours dans le pays? Où vivez-vous? Regardez autour de vous. Y a-t-il des choses qui sont particulièrement importantes pour vous?</i></p> <p><i>Qui est avec vous? Avez-vous un partenaire? Des enfants? Les autres membres de votre famille habitent-ils près ou loin de vous? Avez-vous un cercle d'anciens amis? Ou de nouveaux amis? Avec qui passez-vous votre temps? Que faites-vous ensemble qui compte pour vous?</i></p> <p><i>Vous vous préparez à aller travailler. Qu'aimez-vous le plus au travail? Quel type de travail</i></p>	

Durée	Activités	Matériel requis
	<p><i>faites-vous? Quelle est votre routine pendant un jour de travail? Travaillez-vous seul? Avec d'autres personnes? Faites-vous partie d'une équipe? Quel est votre cadre de travail? Travaillez-vous dans un bureau? À l'extérieur? À la maison? Qu'appréciez-vous de votre travail? De quoi êtes-vous fier?</i></p> <p><i>Votre journée de travail est terminée. Quels sont vos loisirs? Êtes-vous seul ou avec d'autres personnes? Si vous êtes avec d'autres personnes, qui sont-elles? Qu'aimez-vous le plus?</i></p> <p><i>Vous êtes sur le point d'aller vous coucher, vous regardez dans le miroir et réfléchissez à la personne que vous êtes devenue. Comment les personnes vous perçoivent-elles dans votre collectivité, à votre travail et dans votre famille? Comment les personnes vous décrivent-elles? Comment vous percevez-vous?</i></p> <p><i>En réfléchissant à votre journée, qu'est-ce qui ressort le plus par rapport à votre vie actuelle? Saisissez les éléments qui ressortent, que vous aimez le plus, qui vous donnent le plus de satisfaction et absorbez-les. Regardez une dernière fois autour de vous et regroupez toutes ces choses importantes dans votre aperçu.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Invitez-les à revenir en 2008 et accordez-leur un moment de silence (30 secondes). Demandez aux personnes qui ont fermé leurs yeux de les rouvrir maintenant. ▪ Inscrivez sur un tableau-papier les catégories majeures de la visualisation de la façon suivante : <ul style="list-style-type: none"> ○ Endroit – Qu'est-ce qui ressort? ○ Qui – Quelles sont les relations? Qui sont les personnes importantes? ○ Travail – Qu'aimez-vous? Qu'est-ce qui est important? ○ Loisirs – Qu'aimez-vous? Qu'est-ce qui est important? ○ Moi en tant que personne – Quelles sont les qualités? ○ Mon grand portrait – Ce que j'aime le plus. ▪ Invitez les participants à tourner à la page 6 de leur cahier du participant et à prendre quelques minutes pour écrire des mots, insérer des images ou des éléments les plus importants dans ces catégories. Cette activité est personnelle, mais il est important de mettre ses idées sur papier alors qu'elles sont toujours fraîches à l'esprit. Demandez à tous les 	<p><i>CP, p. 6</i></p> <p><i>CP, p. 7 à 9</i></p>

Durée	Activités	Matériel requis
	<p>participants de faire cette activité de façon réfléchie et individuelle pendant 2 minutes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Une fois l'activité terminée, expliquez qu'ils auront maintenant la possibilité d'approfondir leur vision – par écrit ou à l'aide d'images, selon leur préférences. ▪ Dites aux participants de consulter les pages 7 à 9 de leur cahier pour obtenir une série de questions qui reflètent celles utilisées dans l'activité de visualisation. Dites aux participants de se reporter à l'espace vide aux pages 22 et 23. Demandez-leur d'écrire leurs réponses dans cet espace ou d'utiliser la page vide pour saisir leurs idées visuellement à l'aide d'images, de symboles, etc. Le but est de choisir un moyen qui leur laissera un dossier personnel significatif de leur avenir souhaité tel qu'ils le voient maintenant. ▪ Note à l'intention de l'animateur : Une autre solution est d'ajouter des images ou de découpures de magazines qui représentent des éléments de l'avenir souhaité de chacun des participants. Pour leur donner une idée, vous pouvez présenter un collage de votre propre avenir souhaité à l'aide d'articles ou d'images de magazines. Vous n'avez pas à expliquer le collage, mais utilisez-le plutôt à titre d'exemple. Notez que cette option prend davantage de temps et qu'il n'est pas réaliste de l'effectuer au cours de la présente séance. ▪ Dites aux participants qu'ils auront dix minutes pour mettre sur papier leur vision. Il est possible qu'ils manquent de temps, mais ils ne doivent pas s'en faire pour autant. Il s'agit d'un travail qui suit son cours et ils peuvent continuer à ajouter des éléments et à le définir avec le temps. ▪ Soulignez que vous serez à la disposition des participants s'ils ont besoin de vous. <p>Récapitulation</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Invitez les commentaires des participants sur l'exécution de cet exercice. Est-ce que ce fut une tâche difficile ou facile? Ont-ils retenu des éléments précieux ou sont-ils d'avis qu'ils nécessiteront davantage de temps et de pratique? Assurez-vous de renforcer qu'il ne s'agit pas d'un exercice facile au début, mais qu'il est important de continuer à le mettre en pratique. ▪ Demandez aux participants de réfléchir à la dernière fois où ils ont entrepris un apprentissage indépendant, c'est-à-dire un apprentissage qui n'était pas exigé, mais qu'ils ont décidé de l'entreprendre pour des raisons personnelles. ▪ Invitez les participants à réfléchir à ce qui les a motivés - pourquoi ils ont entrepris cet apprentissage. Accordez-leur quelques minutes pour qu'ils puissent écrire leurs propres 	

Durée	Activités	Matériel requis
	<p>réflexions à la page 24 de leur cahier du participant.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Demandez aux participants de mettre devant eux leur avenir souhaité (ou ce qu'ils ont consigné concernant leur avenir souhaité). Demandez-leur de considérer à quel point leur dernier projet d'apprentissage indépendant correspondait à leur avenir souhaité. Peuvent-ils faire des liens entre cet apprentissage et l'avenir qu'ils envisagent? ▪ Invitez les participants à discuter de leur perception avec un partenaire. ▪ Après quelques minutes, demandez des commentaires. Animez une discussion sur le lien entre notre avenir souhaité et l'apprentissage que nous entreprenons. Demandez : Dans un monde parfait, quels seraient les liens entre l'apprentissage que nous entreprenons et notre avenir souhaité? ▪ Notez que notre avenir souhaité est la « raison d'être » de la plupart de nos actions, y compris l'apprentissage que nous entreprenons. Sur un tableau-papier, dessinez un nuage et écrivez dedans les mots « Avenir souhaité ». Dessinez un sentier sinueux menant jusqu'au nuage et utilisez cette aide visuelle pour renforcer comment chaque chose que nous accomplissons peut être perçue comme une étape pour nous rapprocher de notre avenir souhaité, même si parfois nous devons emprunter d'autres voies pendant un certain temps. ▪ Soulignez que s'ils peuvent comprendre que l'apprentissage leur permet de s'approcher de leur avenir souhaité, un avenir significatif et attrayant pour eux, ils seront vraisemblablement plus motivés à entreprendre et à continuer un apprentissage. ▪ Renforcez le fait que l'EPS, pour la plupart des apprenants, représente une première occasion où l'apprentissage n'est pas obligatoire, c'est-à-dire qu'ils peuvent choisir de poursuivre leurs études et le type d'apprentissage qu'ils veulent entreprendre. Par conséquent, ce lien entre leur apprentissage et leur avenir souhaité peut être pour la première fois si important. ▪ Ayez une brève discussion sur l'importance d'intégrer sa « raison d'être », de trouver les raisons de son apprentissage et de s'assurer que le lien vers son avenir souhaité est suffisamment solide pour nous motiver et nous amener à poursuivre notre apprentissage. 	
30 minutes	<p>Activité : Route de la connaissance de soi</p> <p><i>Objectif</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Renforcer l'importance de la connaissance de soi globalement dans le perfectionnement professionnel et, plus précisément, dans la sélection des options en matière d'éducation. ▪ Offrir divers outils et stratégies pour aider les clients à rehausser leur connaissance de 	CP, p.12

Durée	Activités	Matériel requis
	<p><i>soi.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Encadrer les participants pour aider les clients à évaluer les « liens » entre les options en matière d'éducation éventuelles et les « moteurs internes ».</i> <p>La roue</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Soulignez que la recherche sur les décrocheurs du postsecondaire indique que la principale raison pour abandonner les études postsecondaires ou pour changer de programme est l'impression qu'il n'y a pas d'« affinité » entre le programme d'études actuel et soi-même (Statistique Canada, 2006. Enquête auprès des jeunes en transition : mise à jour sur les cheminements liés aux études et au travail des jeunes adultes. http://www.statscan.ca/Daily/Francais/060705/d060705a.htm). ▪ Notez qu'il est très probable que les résultats auraient été les mêmes avec des adultes qui ont décroché ou qui n'ont pas terminé leurs programmes d'apprentissage ou de formation. ▪ Nous voulons parler maintenant de la « façon dont il est possible de vérifier l'affinité ». Notez que l'un des organisateurs les plus utiles pour répondre à cette question est la roue de carrières que Norm Amundson, Ph.D., de l'Université de la Colombie-Britannique, et Gray Poehnell ont mise au point au départ pour les chômeurs adultes. ▪ Demandez aux participants de se reporter à la page 7 dans le cahier du participant. Examinez brièvement la roue de la connaissance de soi et expliquez chacune des catégories. ▪ Demandez aussi aux participants de se reporter aux pages 13 à 19 dans le cahier du participant pour trouver les listes des intérêts; des valeurs; des traits de personnalité/style d'apprentissage; des compétences et des habiletés, et une série de question se rattachant aux actifs personnels et aux soutiens. ▪ Expliquez que l'exercice sera divisé en trois parties, à savoir : <ul style="list-style-type: none"> ○ La partie A sera une activité individuelle où ils devront faire un « inventaire professionnel » pour eux-mêmes; ○ La partie B sera une prochaine étape assistée dans l'activité individuelle qu'ils feront avec le grand groupe; ○ La partie C sera une activité par paires où les participants parleront des composantes de leur inventaire professionnel et de la façon dont elles cadrent avec leurs projets d'apprentissage ou de carrière actuels ou les programmes d'apprentissage qu'ils envisagent suivre. ▪ Indiquez aux participants que vous expliquerez chaque partie lorsqu'ils passeront d'une partie 	<p>CP, p. 13 à 22</p>

Durée	Activités	Matériel requis
	<p>de l'exercice à la partie suivante.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Demandez aux participants de se reporter à nouveau à la roue de la connaissance de soi pour passer rapidement en revue chacune de ses catégories. <p>Partie A : (10 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Invitez les participants à remplir individuellement les quatre inventaires – intérêts, valeurs, traits de personnalité/style personnel, et compétences et habiletés (pages 8 à 11 dans le cahier du participant) – et à encercler le plus d'éléments possible, dans chaque inventaire, qui se rattachent à eux. ▪ Lorsqu'ils auront tous terminé, ils devront sélectionner leurs principaux choix (de trois à cinq) dans chaque catégorie et les placer dans le segment approprié de leur roue de la connaissance de soi à la page 14 du cahier du participant. ▪ Demandez aux participants de se reporter à la série de questions portant sur les actifs personnels et les soutiens et de consigner des mots clés dans leur roue de la connaissance de soi. <p>Partie B : (10 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Démontrez cette étape en dessinant sur une feuille de tableau-papier une roue qui comprend les six catégories : <ul style="list-style-type: none"> ○ les intérêts ○ les valeurs ○ les traits de personnalité/le style d'apprentissage; ○ les compétences et les habiletés; ○ les actifs et les ressources personnels; ○ les soutiens. ▪ Demandez-leur de réfléchir aux options en matière d'apprentissage qu'ils explorent actuellement. ▪ Soulignez que l'objectif à cette étape est de personnaliser leurs propres roues en fonction des facteurs auxquels ils accordent le plus d'importance et pour déterminer la portée des « liens » entre l'apprentissage qu'ils entreprennent et leurs « moteurs internes ». ▪ Demandez : « Quelle est votre réaction immédiate? Est-ce une affinité parfaite dans le cas de l'apprentissage qu'ils envisagent ou explorent? L'affinité n'est pas parfaite, mais est-elle assez bonne? Juste moyenne – l'affinité pourrait être plus grande? 	

Durée	Activités	Matériel requis
	<p>L'affinité n'est pas bonne? » Invitez-les également à indiquer leur travail ou leur objectif au centre de la roue. Dans quelle mesure leur objectif professionnel est bien « lié » à ce qui est important pour eux. (Ils peuvent également regarder leur roue pour voir l'affinité avec les autres emplois qu'ils ont occupés ou un emploi qu'ils « souhaitent » occuper à l'avenir.)</p> <p>Partie C : (10 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mentionnez que c'est une occasion pour eux de discuter avec un collègue afin de déterminer où ils se situent dans leur apprentissage, où ils aimeraient se trouver et ce que l'exercice leur a révélé. ▪ Que faudrait-il faire pour obtenir une plus grande « affinité » entre la formation et leurs caractéristiques personnelles? Que pourraient-ils faire pour améliorer l'« affinité »? ▪ Indiquez que c'est également une occasion de comparer les roues. Soulignez que les personnes ayant des priorités personnelles très différentes pourraient quand même être attirées par le même domaine d'apprentissage. Par ailleurs, les participants pourraient découvrir de nombreuses similarités entre leur roue et celle de leur partenaire même si, pour leur apprentissage et leur travail, ils ont des objectifs très différents. ▪ Soulignez que, pendant qu'ils réfléchissent à leur roue et à l'affinité avec leur projet et leurs priorités d'apprentissage, s'ils découvrent une bonne affinité, cela peut se révéler une validation de leur propre situation d'apprentissage ou professionnelle; que, s'ils ont découvert une affinité moins grande qu'ils ne l'auraient souhaité ou s'ils ne sont toujours pas sûrs au sujet de leurs objectifs d'apprentissage, cela peut les amener à réfléchir à leur avenir souhaité d'une manière plus délibérée. 	
2 minutes	Étirements	
30 minutes	<p>Activité : Pour l'amour et pour l'argent</p> <p><i>Objectif</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Renforcer l'importance de la connaissance de soi dans le perfectionnement professionnel.</i> ▪ <i>Assurer les clients qu'ils ont une idée de la portée des options sur le marché du travail d'aujourd'hui.</i> ▪ <i>Aider les clients à être plus conscients des options sur le marché du travail qui cadrent avec</i> 	CP, p. 23 à 27

Durée	Activités	Matériel requis
	<p><i>leurs intérêts et leurs passions et à commencer à les explorer</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Présentez cette activité comme un moyen d'explorer nos intérêts, nos passions et notre curiosité naturelle. Soulignez que cette activité nous encourage à prêter attention à ce qui nous attire naturellement et à ce qui nous fait participer. <p>Première partie - individuellement</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Invitez les participants à aller à la page 3 dans le cahier du participant pour faire une liste de 10 activités qu'ils aiment faire. Soulignez qu'ils ne sont pas obligés de limiter leur choix à ce qui se rattache au travail ET qu'ils ne seront pas obligés de communiquer leurs réponses (bien que le groupe sera invité à donner un exemple). Ils devraient se sentir libres d'établir leur liste. Dites-leur qu'ils auront une dizaine de minutes pour le faire. ▪ Demandez aux participants après qu'ils ont terminé leur liste de : <ul style="list-style-type: none"> ▪ De placer un crochet dans la colonne du signe « \$ » pour toute activité qui coûte plus de <u>10 \$</u> à accomplir; ▪ De placer un crochet dans la colonne « S » pour les activités qu'ils préfèrent faire <u>seul</u>; ▪ De placer un crochet dans la colonne « P » pour toutes les activités pour lesquelles ils ont besoin d'un <u>plan</u> pour les accomplir, c'est-à-dire ce qu'ils ne peuvent pas faire de façon spontanée; ▪ De placer un crochet dans la colonne (✓) pour les activités qu'ils <u>ont accompli</u> au cours des deux dernières semaines. ▪ Demandez aux participants de réfléchir à ce qu'ils éprouvent au sujet de leurs listes – contents, surpris, voudraient-ils apporter des changements? ▪ Demandez aux participants de trouver un partenaire et de prendre quelques minutes pour compléter les phrases suivantes par deux et d'échanger : « <i>Je suis content(e) que ...; Je ne suis pas aussi content(e) que ...</i> » <p>Remarque à l'intention de l'animateur : Habituellement, cette activité amène les participants à rire, à connaître un regain d'énergie et à discuter de façon animée. Notez que nous avons tous tendance à nous « emballer » lorsque nous parlons de ce que nous aimons faire. Durant la récapitulation, encouragez les participants à faire des commentaires au sujet de ce qui est ressorti de l'activité.</p> <p>Deuxième partie : Grand groupe</p>	

Durée	Activités	Matériel requis
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demandez à un volontaire de donner un élément de sa liste. Écrivez cet exemple au milieu d'une feuille de papier ou d'un acétate. En plénière, faites un remue-méninges de tous les moyens possibles par lesquels une personne pourrait miser sur cet amour pour faire de l'argent ou occuper les types d'emplois qui pourraient miser sur cet amour. Encouragez la diversité! Laissez savoir aux participants qu'ils peuvent pousser autant qu'ils le veulent. Inscrivez toutes les idées sur une feuille de tableau-papier ou un acétate. ▪ Faites des commentaires sur le nombre d'options ou d'idées générées. Soulignez que l'activité peut aider les participants à prendre conscience de la portée des options sur le marché du travail qui existent, qui pourraient correspondre avec leurs intérêts. ▪ Demandez au volontaire s'il y a des options ou des possibilités qu'il n'avait pas envisagées auparavant. <p>Troisième partie : Petits groupes de trois</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Demandez aux participants de chacun parler avec leurs partenaires d'une activité de leur liste puis de prendre quelques minutes pour faire un remue-méninges des façons dont ils pourraient exploiter cet amour pour faire de l'argent (les professions que l'activité pourrait faire ressortir). <p>Plénière</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Après quelques minutes, demandez à un groupe d'offrir de parler de ses découvertes. Est-ce qu'il a pensé à des possibilités de faire de l'argent ou à des choix de carrière qu'il n'avait pas envisagée ou auxquelles il n'avait pas pensé auparavant? Est-ce qu'il y a eu des surprises? ▪ Soulignez que, même si les participants ne savent pas peut-être pas clairement quelle sorte de carrière ou de profession ils recherchent, ils peuvent presque toujours trouver ce qu'ils aiment faire. C'est un moyen indirect d'offrir de l'information sur la connaissance de soi et qui permet aux participants de découvrir leurs intérêts et leurs valeurs. Cela leur permet également de mieux connaître une plus grande variété d'options de travail. ▪ Soulignez que, même si des idées sur la façon de faire de l'argent pourraient être insensées, d'autres pourraient représenter une possibilité possible qui mérite d'être explorée. Les activités que nous aimons peuvent être de grandes sources de motivation et nous pousser à agir. 	

Durée	Activités	Matériel requis
	<p>Récapitulation</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ En plénière, tenez une discussion générale autour des questions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Quelle information cette activité vous a-t-elle fournie au sujet de vous-même? ▪ Qu'avez-vous appris de cette expérience? ▪ Demandez aux participants quelles dimensions cette activité peut découvrir. Les réponses pourraient comprendre : <ul style="list-style-type: none"> ▪ les intérêts; ▪ les valeurs; ▪ la connaissance des options de travail; ▪ la capacité de trouver des professions qui correspondent à leurs intérêts et à leurs valeurs. ▪ Soulignez que cette activité amusante est conçue également pour faire ressortir un élément très important. Très souvent, lorsque nous pensons à nos options de travail ou d'apprentissage, nous oublions de commencer par le plus simple – comme nous demander « <i>qu'aimons-nous faire?</i> » Il est important de déterminer ce que nous aimons faire, car cela nous permet de découvrir nos intérêts, nos valeurs et nos « moteurs internes » – ce qui nous pousse et ce qui nous motive. ▪ Mentionnez également qu'au lieu de se concentrer sur les activités (le quoi), cela peut être très instructif de réfléchir et de parler au sujet de ce qu'ils aiment de l'activité (le pourquoi). ▪ Demandez au volontaire s'il peut dire au reste de la classe de ce qu'il aime de l'activité qu'il a mentionnée. Etc. ▪ Soulignez que ce qu'une personne « aime » est très stable – cela représente un ensemble d'intérêts et de valeurs fondamentaux qui donnent un sens et de la motivation. Le fait de savoir ce que l'on aime est vital pour nous aider à prendre une bonne décision. ▪ Demandez aux participants de prendre quelques minutes pour réfléchir aux 10 activités qu'ils ont choisies et demandez-leur : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Quelles tendances voient-ils, s'il y a lieu, dans la liste d'activités qu'ils ont 	

Durée	Activités	Matériel requis
	<p>choisies?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Comment cette tendance cadre-t-elle avec qui ils sont? ▪ Donnez des exemples comme : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Des activités dynamiques; ▪ Des activités créatives; ▪ Des activités qui les amènent à aider ou à divertir les autres. ▪ Soulignez que les tendances peuvent être des indicateurs de ce qui nous motive, nous pousse et nous dirige. Les tendances peuvent en dire long au sujet de la question « <i>qu'est-ce que j'aime de x</i> » – les tendances vont souvent montrer le « <i>pourquoi</i> ». ▪ En plénière, demandez aux participants : Discutez des réponses. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pendant que vous pensez à vos objectifs d'apprentissage ou de carrière pour l'avenir, que tirez-vous de cette activité? ▪ Soulignez que cette activité permet aux participants de faire ressortir leurs intérêts et qu'ils peuvent utiliser ces intérêts pour les amener à découvrir des choix de carrière possibles. Dites que « nous savons seulement ce que nous savons ». Si nous ne connaissons pas toutes nos options possibles, la portée de ce que nous jugeons possible pour nous-mêmes sera également très limitée. ▪ Soulignez que, même si notre apprentissage ou notre vie professionnelle répond rarement à toutes nos passions, plus notre apprentissage ou notre travail se rattache à certaines des activités que nous « aimons », plus notre niveau de satisfaction au travail devrait être élevé. ▪ Notez que plus les participants sont conscients de leurs dimensions et de leurs tendances personnelles, plus ils seront capables de déterminer dans quelle mesure l'apprentissage ou les choix de carrière leur conviennent. 	
10 minutes	<p>Revue, évaluation et clôture</p> <p>Revue</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Retournez brièvement aux objectifs de la séance et examinez comment ils ont été atteints. ▪ Posez les questions suivantes aux participants : <ul style="list-style-type: none"> ○ Où en sont-ils dans leurs réflexions à la fin de ce premier atelier? ○ Est-ce qu'ils aimeraient parler de ce qu'ils ont appris? 	Évaluation de la séance

Durée	Activités	Matériel requis
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Remerciez les participants de leur participation active pendant la séance, de leur partage et de leur contribution à l'apprentissage de chacun, et invitez-les à l'atelier suivant où nous discuterons de compétences : des compétences qu'ils possèdent déjà et de celles qu'ils doivent perfectionner pour réaliser leur avenir souhaité. <p>Évaluation</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Distribuez les formulaires d'évaluation de la séance et demandez aux participants de les remettre avant de partir. ▪ Allez à la porte pour dire au revoir à chacun des participants. 	

Autres références et ressources

■ Ateliers pertinents

- **Atelier de Compagnon de circuit : The Power of a Preferred Future**
- **En ligne au site à l'adresse <http://www.ccdf.ca/ccdf/NewCoach/english/>**
- **Cliquez sur « ready-to-use workshops ».**

■ Autres ressources et activités en ligne : Compagnon de circuit

- **Connaissance de soi**
 - Contenu : C1.1 Créer son autoportrait
 - Outils et activités : C1.1 Autoportraits
C1.2. Exercice – rôles dans la vie
- **Élaboration du plan d'action**
 - Contenu : C2.1: Se fixer des buts, élaborer des plans d'action et y donner suite : Savoir prendre son élan
 - Outils et activités : C2.1. Se fixer des buts à moyen terme
C2.1. Les 10 dernières décisions
- **Planification des études**
 - Contenu : C4 : Aider avec la planification des études
 - Outils et activités : C4 : Aider avec la planification des études

PREMIER ATELIER : Créer l'avenir que vous voulez

Activités d'atelier (au choix)

Le projet carrière-vie : activité

Durée	Activités	Matériel requis
30 minutes	<p>Activité : Le projet carrière-vie <i>Adaptation de Transitions professionnelles : Choix et stratégies</i></p> <p><i>Objectif</i></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Avoir une idée de son orientation personnelle et son avenir souhaité▪ Formuler un énoncé personnel de projet carrière-vie. <ul style="list-style-type: none">▪ Présentez le « projet carrière-vie » comme approche pour intégrer l'idée de son orientation personnelle et de son avenir souhaité, qui a été élaborée par Danielle Riverin-Simard, Ph.D. (de l'Université Laval).▪ Demandez aux participants de consulter les pages 45 à 49 dans le cahier du participant. Soulignez que, dans le cadre de cette activité, les participants doivent répondre de façon spontanée, suivre leur cœur et faire confiance au processus.▪ Dites aux participants que vous les guiderez au cours des diverses étapes de cette activité. Les participants devront suivre vos directives et travailler individuellement du début à la fin du processus.▪ Soulignez que le temps pour franchir les étapes de l'activité peut varier selon la personne. Demandez aux participants d'être patients et de respecter le temps dont chacun a besoin, pendant que nous passerons par chaque étape. <p>Note à l'intention de l'animateur. Pendant que vous donnerez les directives, vous voudrez surveiller la vitesse à laquelle travaille le groupe. Assurez-vous que tous les participants sont prêts avant de donner les directives se rattachant aux prochaines étapes.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Donnez les directives suivantes aux participants : <ol style="list-style-type: none">1. Faites un crochet vis-à-vis de la profession qui vous attire. Répondez de façon spontanée. Ne vous demandez pas si vous avez la formation ou les compétences pour exercer cette profession. Allez tout simplement vers ce qui vous attire et ce qui vous intéresse. Ce n'est	<i>CP</i> <i>p. 25-30</i>

Durée	Activités	Matériel requis
	<p>pas nécessaire de savoir pourquoi ces professions vous attirent, et vous pouvez placer autant de crochets que vous le voulez. À ce stade-ci, encouragez-les participants à ne pas se demander pourquoi certains regroupements semblent convenir; ils doivent suivre ce qui semble naturellement leur convenir.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Regroupez les professions qui vous attirent de la façon qui vous semble logique. Quelles sont celles qui semblent aller naturellement ensemble selon votre point de vue? Lesquelles aimeriez-vous regrouper? 3. Après avoir regroupé les professions, ils peuvent maintenant explorer le « pourquoi ». Écrivez dans la colonne suivante les raisons pour lesquelles vous avez regroupé les professions ainsi. Qu'est-ce que le groupe représente pour vous? Quel thème relie les professions dans le groupe? Il n'y a pas de bonne réponse, ni de mauvaise réponse. Chacun d'entre vous aura ses propres raisons pour expliquer les combinaisons. <p>Note à l'intention de l'animateur: Allouez suffisamment de temps pour que les participants réfléchissent à leurs regroupements. C'est extrêmement important, car ils sont en train de donner eux-mêmes un sens à la tâche et d'énoncer leur propre sens d'orientation.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Indiquez vos raisons par ordre de priorité en fonction de l'importance de la <u>raison</u> pour vous et pour votre cheminement professionnel. Cela peut être difficile, mais essayez d'avoir une idée de l'importance relative de chaque raison. 5. Essayez de saisir en une ou en deux phrases – un court paragraphe au maximum – ce que vos raisons, lorsqu'elles sont combinées, expriment essentiellement à propos de votre objectif par rapport au travail. Souvent les organisations ont un « énoncé de mission » qui dit aux gens quel est le but ou le mandat de l'organisation. Comment combineriez-vous toutes vos raisons pour formuler un énoncé de mission personnel? <p>Échange avec le grand groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Avec le grand groupe, invitez un certain nombre de participants à communiquer leur énoncé de projet carrière-vie. Soulignez que ce n'est pas obligatoire de le faire, mais encouragez les participants qui le veulent. C'est habituellement une expérience enrichissante d'entendre la diversité et la conviction dans les énoncés. ○ Soulignez que les énoncés visent à mettre en évidence ce qui est le plus important, du moins pour l'instant. Tous les participants avaient la même information et les mêmes directives au départ. Cependant, ils arriveront probablement avec des énoncés très uniques de leur but personnel. 	

Durée	Activités	Matériel requis
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Discutez des éléments qui ressortent du projet carrière-vie. Écrivez-les sur une feuille de tableau-papier. Ces éléments devraient comprendre : <ul style="list-style-type: none"> ▪ la diversité du talent et des façons dont les personnes travaillent avec la même information; ▪ la possibilité de réaliser un volet ou plus d'un énoncé de mission à l'aide du travail rémunéré et du travail non rémunéré; ▪ les options accrues qui existent pour exprimer ce projet carrière-vie; ▪ le fait de reconnaître que cela fournit de l'information au sujet d'un point dans le temps et qu'il peut être utile de répéter cet exercice par intervalles, en examinant toujours les raisons à l'appui des regroupements et en déterminant comment les options de travail « cadrent » avec l'énoncé de mission. Nous tirons de la satisfaction de nombreuses sources. Cependant notre satisfaction au travail et dans la vie sera influencée par la mesure dans laquelle notre travail rémunéré se rattache à notre sentiment d'avoir un but. <p>Concentrez-vous sur les questions suivantes durant la discussion en plénière :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Quelle information le projet carrière-vie fournit-il à votre sujet? ▪ Dans quelle mesure votre projet carrière-vie cadre-t-il avec votre connaissance de soi et votre expérience? ▪ Qu'avez-vous appris de cette expérience? ▪ Comment avez-vous réagi à l'utilisation de cet outil? <ul style="list-style-type: none"> ▪ Obtenez une idée générale des participants de leurs réactions à l'activité et soulignez la diversité des expériences s'il y a lieu. <p>Note à l'intention de l'animateur : Le projet carrière-vie utilise la typologie RIASEC de Holland comme fondement théorique. Chaque profession sur la liste est associée principalement à un élément de la typologie RIASEC (réaliste, investigateur, artistique, social, entreprenant, conventionnel). Donc, en démontrant une attraction à l'égard de diverses professions étroitement associées au type « réaliste », par exemple, cela laisse supposer que les participants seraient généralement attirés par d'autres professions ou activités qui sont fortement « réalistes ». On pourrait prédire que la prédilection pour un emploi qui reflète les caractéristiques du type « réaliste » ressortira dans l'énoncé de mission et guidera ainsi l'exploration et le choix de carrière.</p>	

DEUXIÈME ATELIER : Les compétences pour réussir

Durée : 2 heures

Matériel requis

- ✓ Chevalets pour tableau-papier;
- ✓ Crayons-feutres;
- ✓ Feuilles de tableau-papier
- ✓ Ruban collant
- ✓ Balle de caoutchouc
- ✓ Cartes-tentes pour les participants
- ✓ Cahiers du participant
- ✓ Formulaire d'évaluation de la formation
- ✓ Projecteur à cristaux liquides et ordinateur (au choix)

Calendrier de l'atelier

Durée	Activité
15 minutes	<ul style="list-style-type: none">■ Mot de bienvenue et présentations■ Activité brise-glace■ Environnement de formation - normes■ Présentation du cahier du participant■ Information administrative■ Objectifs de la séance
20 minutes	<ul style="list-style-type: none">■ Activité : Le héros en nous
40 minutes	<ul style="list-style-type: none">■ Activité : Une expérience de fierté
20 compétences	<ul style="list-style-type: none">■ Activité : Compétences fiables – Résilience
25 minutes	<ul style="list-style-type: none">■ Activité : Techniques d'étude
5 minutes	<ul style="list-style-type: none">■ Activité synthèse et résumé■ Évaluation■ Fin de la séance

DEUXIÈME ATELIER : Les compétences pour réussir

Notes détaillées à l'intention de l'animateur

Durée	Activité	Matériel requis
15 minutes	<p>Mot de bienvenue et présentations</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Présentez-vous et souhaitez la bienvenue aux participants de la séance. ▪ Notez que ce projet est axé sur l'accès accru aux quatre structures de l'éducation postsecondaire, et à la rétention, et que le titre de la formation est « Vivre, apprendre et gagner » et ne traite pas seulement de l'apprentissage. ▪ Il s'agit du deuxième atelier de la série de trois ateliers de formation. Demandez aux participants combien d'entre eux ont participé au premier atelier intitulé «Créer l'avenir que vous voulez». ▪ Faites le lien avec le contenu du premier atelier en indiquant que dans cet atelier ils devaient imaginer leur avenir et identifier des possibilités d'emploi. Que se rappellent-ils de ce premier atelier? ▪ Le présent atelier traite des «Compétences pour réussir». Il s'agit pour les participants d'identifier les compétences qu'ils possèdent et sur lesquelles ils peuvent compter et d'acquérir de nouvelles compétences. ▪ Mentionnez que nous y reviendrons, mais que nous allons premièrement apprendre à mieux nous connaître. <p>Activité brise-glace : Deux vérités et un désir</p> <p><i>Objectifs :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Connaître les autres en échangeant des renseignements sur nous et nos compétences</i> ▪ <i>Reconnaître le caractère unique des compétences de chaque personne</i> ▪ Présentez l'activité en expliquant aux participants qu'ils s'amuseront tout en se présentant les uns les autres. Dites-leur que cet exercice s'intitule «Deux vérités et un désir» ▪ Demandez aux participants d'inscrire leur nom sur la carte-tente et d'y écrire à l'intérieur deux compétences qu'ils possèdent et sur lesquelles ils peuvent compter ainsi qu'une compétence qu'ils aimeraient avoir. ▪ Soulignez qu'il peut s'agir de n'importe quel type de compétences. ▪ Lorsque le groupe a terminé, demandez à chaque participant de se présenter en indiquant leur nom et en disant quelques mots sur eux-mêmes (leur travail, leur famille, le 	<p><i>Cartes-tentes pour les participants</i></p>

Durée	Activité	Matériel requis
	<p>type d'apprentissage qu'ils désirent obtenir) et de lire les «deux compétences qu'ils possèdent et la compétence qu'ils désirent avoir» sans indiquer quelle est quelle.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lorsque chaque personne a terminé de se présenter, l'ensemble des participants tente de deviner quelles sont les deux compétences que le participant possède déjà et celle qu'il aimerait avoir. ▪ Le participant peut nous dire ou non la vérité - <p>Récapitulation</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Demandez s'il y a des commentaires ou des observations. <ul style="list-style-type: none"> ○ Ont-ils appris quelque chose sur les autres participants? ○ Ont-ils appris quelque chose sur eux-mêmes? ▪ Soulignez que nous possédons tous des compétences et que plusieurs de ces compétences sont transférables et peuvent nous accompagner dans les différents milieux, les différentes situations et les différentes périodes de notre vie. Par exemple, nous avons tous développé différentes habiletés d'adaptation pour nous aider à surmonter les défis qui se présentent tout au long de la vie. ▪ Indiquez que la vie nécessite un apprentissage continu et que nous devons continuellement acquérir de nouvelles compétences. ▪ Mentionnez qu'en examinant les choix parmi les options d'éducation postsecondaire (y compris les collèges communautaires, les universités, les écoles privées de formation professionnelle et les stages), nous devons examiner les compétences que nous possédons et celles que nous devons développer pour atteindre nos objectifs d'apprentissage. Indiquez que nous reviendrons sur ce point. <p>Environnement de la formation – Normes</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Décrivez brièvement l'atmosphère que nous voulons créer pendant la présente formation. Nous voulons créer un environnement d'apprentissage ouvert qui met en pratique les principes andragogiques (mettre en valeur l'expérience des participants, reconnaître les caractéristiques des adultes dans une situation d'apprentissage, etc.), qui favorise le respect et juge la réussite en fonction des engagements, de la pertinence et de l'application. ▪ Invitez les participants à penser à des expériences de formation vécues dans le passé. Sans aucun doute, ils peuvent penser à des expériences très positives et, peut-être, à des expériences moins positives. Quelles conditions ont contribué à leur apprentissage et lesquelles leur ont nui. Demandez aux participants de proposer les normes qu'ils aimeraient 	<p><i>Tableau-papier et ruban collant</i></p> <p><i>Cahier du participant</i></p>

Durée	Activité	Matériel requis
	<p>voir en place dans le cadre de cette séance afin de maximiser leur apprentissage.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Prenez en notes les réponses sur un tableau -papier et affichez-les au mur où elles seront visibles pendant toute la séance. Indiquez également que ces normes ne sont pas statiques et si, pour une raison ou une autre, elles ne permettent pas aux participants d'atteindre leurs objectifs liés à la présente formation, il est possible de les ajuster en tout temps... il s'agit d'un procédé en évolution. ▪ Précisez que nous avons très peu de temps ensemble et, par conséquent, il est important de respecter le temps alloué. Demandez aux participants de respecter les autres en revenant des discussions en petit groupe, des pauses et des dîners à temps. <p>Présentation du cahier du participant</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Indiquez que le cahier comprend de l'information et des documents relatifs au présent atelier. Soulignez que les participants peuvent utiliser leur cahier pour prendre des notes tout au long de la séance. ▪ Encouragez les participants à utiliser leur cahier pour noter des conseils, des questions et des idées intéressantes ou toute découverte au cours des prochaines heures. Ce cahier leur appartient et ils peuvent y écrire tout ce qui les aidera à apprendre pendant et après la présente séance. <p>Information administrative</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Passez rapidement en revue l'information suivante : <ul style="list-style-type: none"> ○ La séance sera d'une durée de deux heures et précisez les heures, soit de 13 h à 15 h ○ Puisque l'atelier est d'une durée de deux heures seulement il n'y aura pas de pause comme telle, mais nous nous arrêterons le temps de vous étirer et de prendre un moment de répit. ○ Si des collations sont fournies, mentionnez où elles seront offertes et quand les participants pourront aller se servir. ○ Les toilettes sont situées..... <p>Objectifs de la séance de formation – Présentez aux participants les objectifs de la séance de formation. Vous pourriez les écrire sur le tableau-papier et les afficher bien en vue dans la salle.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ressortir et célébrer les compétences que les participants possèdent déjà et sur lesquelles ils peuvent compter. 	<p><i>Tableau-papier et ruban collant</i></p> <p>CP p. 2</p>

Durée	Activité	Matériel requis
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Démontrer quel montant de nos compétences est transférable et favorise le succès dans plus d'une situation de vie. ■ Donner aux participants des compétences spécifiques pour appuyer leur réussite dans les études postsecondaires et après. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Demandez-leur s'ils ont des questions au sujet de l'atelier et ses objectifs et s'ils sont prêts à commencer. 	
20 minutes	<p>Activité : Le héros en nous</p> <p>Le héros en nous</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Présentez le symbole de l'Inukshuk. Dessinez un Inukshuk sur le tableau-papier. Mentionnez que c'est une figure traditionnelle qui symbolise «Les gens». Leur construction a nécessité un effort collectif puisqu'une seule personne n'aurait pu lever les roches. Ils sont utilisés pour signaler des sites de chasse ou une cache à nourriture. Aujourd'hui, l'Inukshuk est le symbole qui figure sur le drapeau du Nunavut. ▪ Demandez aux participants de penser à une personne qu'ils respectent et admirent. Il peut s'agir d'une personne qu'ils connaissent personnellement (comme un membre de la famille) ou qu'ils connaissent de loin (comme un militant politique, un auteur, un artiste ou un leader communautaire). Il est important qu'ils choisissent une personne qui les inspire et qu'ils valorisent. ▪ En tant qu'animateur, donnez un exemple personnel en parlant d'une personne que vous admirez. Soulignez quelques qualités que vous admirez chez cette personne et inscrivez chaque qualité sur une pierre de l'Inukshuk dessiné sur le tableau-papier. ▪ Demandez aux participants de se reporter à la page XX de leur Cahier du participant pour écrire les qualités qu'elles respectent chez la personne qu'elles admirent. Ils peuvent écrire un mot sur chaque pierre de l'Inukshuk, mais ils n'ont pas besoin de se limiter à ce nombre de qualités – ils peuvent en ajouter. Encouragez-les à prendre leur temps, à réfléchir aux qualités qu'ils admirent le plus chez cette personne et à les noter dans leur cahier. S'ils ont besoin d'aide avec le vocabulaire, ils peuvent consulter les pages XX de leur Cahier. ▪ Invitez les participants à se tourner vers un collègue. Chacun doit prendre quelques minutes pour décrire la personne qu'il respecte et les qualités qu'il admire le plus chez cette personne. 	CP p. 3-5

Durée	Activité	Matériel requis
	<p>Récapitulation</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Expliquez qu'une personne ne peut valoriser une qualité à moins de posséder elle-même cette qualité. Nous valorisons les idéaux, les valeurs ou les qualités auxquelles nous-mêmes nous adhérons. Parfois, nous commençons seulement à développer ces qualités, mais les graines sont semées. ▪ Demandez aux participants d'écrire «Je suis» en haut de leur Inukshuk, déclarant ainsi que les qualités qu'ils admirent chez cette personne sont également des qualités qu'ils admirent chez eux-mêmes. ▪ Invitez les participants à réfléchir à la manière dont ils mettent ces qualités en pratique dans leur vie, en étant conscients que dans certains cas ces qualités sont au stade de développement alors que dans d'autres elles sont bien implantées. L'Inukshuk est un rappel important des qualités qu'ils valorisent et qu'ils veulent démontrer. ▪ Mentionnez que le marché du travail d'aujourd'hui est plus complexe et compétitif que jamais. Il y a une foule de choix et de chemins à traverser. Certains écrivains font le lien entre l'exploration de la réorientation professionnelle dans le marché du travail d'aujourd'hui et le trajet que doit effectuer le héros. Demandez aux participants ce que cela signifie. Soulignez que la vie demande à chacun de nous d'être le héros de notre propre histoire. 	
40 minutes	<p>Activité : Une expérience de fierté</p> <p><i>Objectifs</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconnaître que nous développons ces compétences à partir de diverses activités de la vie. ▪ Commencer à cerner les compétences transférables que nous avons en nous et que nous pouvons utiliser dans divers milieux et situations. ▪ Présentez cette activité en demandant aux participants de réfléchir au mot compétences : <ul style="list-style-type: none"> ○ Qu'est-ce qu'une compétence? ○ Comment les acquérons-nous? ○ Selon eux, que voulons-nous dire par une compétence transférable? ▪ Soulignez que nos compétences sont des aptitudes que nous avons acquises par la pratique ou par la connaissance. Alors que le mot Talent se rapporte à nos aptitudes «naturelles», le mot compétence se rapporte à vos aptitudes <i>appries</i>. Elles font toutes partie de notre 	CP p. 6-7

Durée	Activité	Matériel requis
	<p>trousse d'outils.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Indiquez que nous pouvons acquérir des compétences dans n'importe laquelle des activités de la vie, que ce soit à la maison, à l'école, au travail ou durant les temps de loisirs. ▪ Bien que plusieurs personnes ont de la difficulté à cerner leurs compétences ou pensent qu'elles n'en ont pas vraiment, nous en avons tous. La recherche a démontré que la majorité des gens possède des centaines de compétences. ▪ Assurez-vous que les participants comprennent bien la différence entre les compétences spécialisées ou particulières et les compétences transférables. Expliquez qu'il y a deux grandes catégories de compétences : <ul style="list-style-type: none"> ○ Compétences particulières ou spécialisées : ce sont les connaissances techniques ou particulières que nous associons à des tâches de travail très précises – ○ Compétences transférables : ce sont les compétences que vous acquérez tout au long de votre vie et que vous pouvez amener avec vous et utiliser dans diverses situations, que ce soit un nouvel emploi ou un nouveau programme d'apprentissage. Pensez à des «compétences Velcro» - elles ont tendance à rester collées à vous. ○ Demandez au groupe de vous donner un exemple de chaque type de compétence (un exemple de compétence particulière pourrait être pouvoir écrire dans le langage informatique – une compétence technique associée aux personnes qui occupent des postes de programmeurs /exemple de compétence transférable, les programmeurs d'ordinateur sont des personnes ayant un souci du détail – le souci du détail est une compétence qu'ils peuvent amener avec eux et utiliser dans d'autres situations.) <p>Activité</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Expliquez au groupe que l'exercice qui leur est proposé comprend les trois parties suivantes : <ul style="list-style-type: none"> ○ Dans la partie A, qui est une activité individuelle, les participants doivent trouver et décrire une expérience actuelle ou passée qu'ils ont aimé faire et dont ils sont fiers. Il peut s'agir de n'importe quel type d'expérience. Voici quelques exemples : <ul style="list-style-type: none"> ○ J'ai cuisiné pour 25 personnes ○ J'ai voyagé seul à travers le Canada ○ Je fais partie d'un groupe de musique ○ La partie B se fera avec un partenaire. Chaque groupe fera un remue-méninge sur les compétences que chacun a acquises par le biais de l'activité choisie ○ La partie C se fera avec l'ensemble du groupe. Les participants parleront de leurs compétences et expliqueront comment elles pourraient s'appliquer au nouveau 	

Durée	Activité	Matériel requis
	<p>programme d'apprentissage auquel ils pourraient être intéressés.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Faites un exemple groupe afin que les participants comprennent bien l'activité. ▪ Demandez s'il y en a parmi eux qui aiment jouer un sport d'équipe à l'école ou comme activité de loisir (par exemple, qui joue régulièrement au hockey ou au basketball avec des amis) ▪ Demandez à la personne de vous parler un peu de l'activité. Depuis combien de temps pratique-t-elle cette activité? Combien y a-t-il de personnes sur l'équipe? Pourquoi et comment a-t-elle joint l'équipe? Quelle est la fréquence des pratiques? Quand? Doit-elle se préparer de façon quelconque, si oui, en quoi cela consiste-t-il? Qu'aime-t-elle à propos de cette activité? etc. ▪ Demandez à la classe d'écouter et d'identifier certaines compétences que la personne a démontrées dans cette activité. Pour les aider à identifier des compétences, invitez les participants à consulter la Liste de compétences transférables qui se trouve à la page XX de leur Cahier du participant. Inscrivez les réponses sur le tableau-papier. Certaines réponses pourraient comprendre : <ul style="list-style-type: none"> o Capacité multitâche o Prise de décisions dans des situations critiques o Gestion du temps o Capacité de prendre des critiques constructives o Désir d'apprendre o Accepte des directives, d'être accompagné o Discipliné o Motivation personnelle o Capacité de gérer la pression o De nature compétitive o Peut suivre un plan de jeu o Comprend le travail d'équipe o Capacité de collaboration ▪ Partie A : (5 minutes) <ul style="list-style-type: none"> o Invitez les participants à prendre quelques minutes pour penser à une activité qu'ils aiment faire et dont ils sont fiers. Demandez-leur de se reporter à la page 6 de leur Cahier du participant et d'écrire une courte description de l'activité, par exemple, le type de tâches que l'activité nécessite, si cela demande la participation d'autres personnes, la fréquence à laquelle ils font cette activité, etc. 	

Durée	Activité	Matériel requis
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Partie B (15 minutes) <ul style="list-style-type: none"> ○ Demandez-leur de décrire l'activité en détail à leur partenaire et de dresser une liste des compétences transférables qui sont associées chacun des activités. Dites-leur d'utiliser la Liste des compétences transférables qui se trouve à la page 7 de leur Cahier du participant pour les aider à générer la liste. Indiquez toutefois que cette liste est loin d'être complète. Demandez aux groupes d'identifier de 8 à 10 compétences pour chaque membre de l'équipe. ▪ Partie C (10 minutes) <ul style="list-style-type: none"> ○ Demandez au grand groupe s'il y a un volontaire pour présenter son activité et ses compétences transférables. Inscrivez-les sur le tableau-papier. ○ Demandez à cette personne comment ces compétences pourraient l'aider dans ses apprentissages futurs ou ses objectifs en matière d'emploi. Demandez à l'ensemble du groupe comment ces compétences pourraient être transférables dans un nouveau programme d'apprentissage. De quelle manière pourraient-elles contribuer à l'atteinte des objectifs. ○ Invitez les participants à discuter avec leur partenaire de quelle manière leurs compétences transférables pourraient les aider à atteindre leurs objectifs de carrière ou d'apprentissage. <p>Récapitulation :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Demandez aux participants comment ils ont trouvé cet exercice. Y a-t-il des choses qui les ont surpris? Ont-ils appris de nouvelles choses sur eux-mêmes et sur leurs compétences? ▪ Mentionnez qu'ils voudront peut-être continuer à bâtir leur liste de compétences transférables en analysant les activités actuelles ou nouvelles qu'ils aiment pratiquer ou les anciens emplois pour lesquels ils éprouvaient un sentiment de fierté et de plaisir. 	
2-3 Minutes	<p>Pause pour s'étirer</p> <p>Remarque à l'intention de l'animateur : Invitez le groupe à se lever et à s'étirer ou à faire le tour de la salle et à se détendre. Vous pourriez donner l'exemple en faisant un exercice d'étirement. Comme la séance est courte, dites aux participants de revenir sans tarder.</p>	
20 minutes	<p>Compétences fiables- Résilience</p> <p><i>Objectifs :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Reconnaître que les participants doivent avoir une variété de ressources personnelles pour les aider à réussir dans la vie, leur apprentissage et leur travail;</i> <p>Résilience</p>	CP p. 8

Durée	Activité	Matériel requis
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demandez aux participants de se mettre debout et de former un grand cercle. Prenez une balle de caoutchouc et faites-la rebondir quelques fois. Montrez comment elle rebondit au-dessus d'un obstacle. Passez-la à un autre participant et invitez-le à démontrer ce qu'il peut faire avec la balle de caoutchouc (p. ex., la rouler sur le plancher, contourner les obstacles, rebondir haut dans l'air). Continuez avec quelques autres participants en leur demandant de démontrer différentes choses que la balle peut faire. Demandez aux participants de se rasseoir. Utilisez un plat en verre rempli d'eau, laissez-y tomber la balle. Elle ira jusqu'au fond pour un instant, puis rebondira à la surface. Montrez comment vous pouvez laisser tomber différents objets sur la balle (même des objets lourds) et comment elle réussira toujours à sortir en dessous de l'objet pour remonter à la surface. ▪ Demandez aux participants quelles qualités ils observent dans la balle. Ce pourrait être qu'elle <ul style="list-style-type: none"> ▪ rebondit ▪ peut passer au-dessus des obstacles ▪ peut rouler loin ▪ a de l'élan ▪ va dans sa propre direction ▪ ne coule pas ▪ Dites que ce sont des qualités que nous voulons tous avoir dans la vie. Lorsqu'elles font face à du stress ou à des défis, certaines personnes continuent d'aller dans une direction positive alors que d'autres se découragent et laissent tomber. Il y a des compétences et des stratégies qui nous aident à rebondir – et d'autres qui nous accablent et qui nous font sombrer. ▪ Demandez aux participants de se reporter à la page 8 de leur Cahier du participant. Donnez-leur quelques minutes pour penser à un moment dans leur vie où ils étaient découragés et qu'ils ont rebondi pour poursuivre leur voyage. Qu'est-ce qui les a fait rebondir? Où ont-ils trouvé leur motivation pour se remettre debout et continuer? ▪ Demandez aux participants de partager ce qui les a aidés dans cette situation. Certaines réponses pourraient être : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Un ami m'a aidé ▪ J'avais de bonnes relations avec un enseignant ▪ Je ne voulais pas décevoir mes parents ▪ Je faisais du bénévolat avec des enfants à l'aréna ▪ Etc. 	<i>Balle de caoutchouc</i>

Durée	Activité	Matériel requis
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Soulignez qu'il y a trois principaux facteurs qui aident les gens à bâtir la résilience : <ul style="list-style-type: none"> ○ Avoir une personne de notre entourage qui croit en nous; ○ Participer à des activités dans notre communauté; et ○ Avoir une personne qui a des attentes à notre endroit. ▪ Les participants qui s'inscrivent aux programmes d'EPS peuvent parfois traverser des situations difficiles. Il est important qu'ils acquièrent de la résilience pour être en mesure de surmonter ces difficultés et continuer la poursuite de leurs rêves. 	
25 minutes	<p>Techniques d'étude</p> <p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Mettre en évidence les principales techniques d'étude qui contribuent à la réussite scolaire</i> ▪ <i>Examiner d'autres facteurs qui peuvent contribuer ou nuire à la réussite scolaire</i> ▪ <i>Offrir aux participants des outils pratiques pour perfectionner leurs principales compétences</i> <p>Activité : Jeu-questionnaire surprise</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Informez le groupe qu'il va participer à un jeu-questionnaire surprise. Passez rapidement en revue les directives ci-dessous : <ul style="list-style-type: none"> ○ Dites aux participants que vous allez maintenant donner les directives du jeu et qu'ils pourront poser des questions d'éclaircissement. Une fois le jeu commencé, vous ne répétez pas les directives et ne répondrez à aucune question. ○ Vous distribuerez une feuille de papier vierge dont les participants auront besoin pour ce jeu-questionnaire. ○ Vous présenterez 20 mots inscrits sur le tableau-papier. Ils auront 7 minutes pour étudier les mots. Après 7 minutes vous couvrirez les mots et ils auront 3 minutes pour écrire sur la feuille de papier tous les mots dont ils se peuvent se souvenir; ○ Avant de commencer, demandez-leur s'ils ont des questions. 	CP p.9-26

Durée	Activité	Matériel requis		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Découvrez le tableau-papier ou la diapo où sont inscrits les 20 mots suivants : <table border="1" data-bbox="642 324 1495 660" style="margin: 10px auto; width: 80%;"> <tr> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sortie ■ Bouche ■ Lire ■ Communication ■ Contrarier ■ Ameba ■ Dialogue ■ Au revoir ■ Jargon ■ Arithmétique </td> <td style="padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ■ Genou ■ Aller ■ Pied ■ Autour ■ Média ■ Partir ■ Nez ■ Oral ■ Écrire ■ Parler </td> </tr> </table> ▪ Après 7 minutes, couvrez le tableau-papier et donnez aux participants 3 minutes pour terminer cette partie du jeu-questionnaire. Ne répétez pas les directives. ▪ Liste de mots sur le tableau-papier ▪ En plénière, revenez sur le jeu-questionnaire. Découvrez le tableau-papier avec les 20 mots et demandez aux participants de compter le nombre de mots dont ils se sont souvenus. <ul style="list-style-type: none"> ○ Demandez s'il y a eu des participants qui se sont souvenus des 20 mots ○ Demandez combien de participants en ont eu 19 ○ Combien en ont eu 18, etc. ○ Mentionnez que l'objectif de cette activité n'est pas de s'enliser dans le nombre de mots dont ils se sont souvenus, mais d'explorer quelles compétences ont contribué ou nui à leur succès dans ce jeu. ▪ Récapitulation : Invitez les participants à réfléchir à leurs réactions face au jeu-questionnaire surprise. Certains pourraient mentionner que l'expérience leur a causé une certaine anxiété puisqu'ils travaillaient sous pression et sans préparation pour atteindre rapidement des résultats. ▪ Demandez aux participants de se tourner vers un collègue pour déterminer les compétences et les stratégies qu'ils ont utilisées (ou auraient pu utiliser) pour améliorer leurs résultats à ce test. Après quelques minutes, demandez aux paires de partager leurs réponses avec l'ensemble des participants. Inscrivez les réponses sur le tableau-papier. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sortie ■ Bouche ■ Lire ■ Communication ■ Contrarier ■ Ameba ■ Dialogue ■ Au revoir ■ Jargon ■ Arithmétique 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Genou ■ Aller ■ Pied ■ Autour ■ Média ■ Partir ■ Nez ■ Oral ■ Écrire ■ Parler 	<p><i>CP p. 9-26</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> ■ Sortie ■ Bouche ■ Lire ■ Communication ■ Contrarier ■ Ameba ■ Dialogue ■ Au revoir ■ Jargon ■ Arithmétique 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Genou ■ Aller ■ Pied ■ Autour ■ Média ■ Partir ■ Nez ■ Oral ■ Écrire ■ Parler 			

Durée	Activité	Matériel requis
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les réponses se regrouperont naturellement autour des techniques d'étude suivantes : <ul style="list-style-type: none"> o L'emploi du temps o L'écoute (aux directives) o La mémoire et la concentration – incluant le classement par catégorie et l'organisation de l'information o La gestion de l'anxiété o La lecture ▪ Dites-leur qu'ils commencent à bâtir une liste de techniques d'étude et demandez-leur s'il y a d'autres techniques d'étude qu'ils voudraient ajouter à la liste. Assurez-vous qu'ils ajoutent : <ul style="list-style-type: none"> o La prise de notes o La rédaction ▪ Discutez brièvement chacune de ces techniques et leurs incidences sur les apprenants et leur réussite. Soulignez que ces compétences sont essentielles aux quatre structures d'EPS. ▪ Soulignez que les participants possèdent déjà des compétences et des ressources qu'ils peuvent utiliser – comme l'ont démontré cet exercice et les autres activités du présent atelier. Toutefois, une partie de leur travail n'est pas seulement d'identifier les compétences qu'ils possèdent, mais de commencer à identifier et à combler tout écart en matière de compétences et à s'entourer de personnes qui peuvent les appuyer adéquatement pour réussir. ▪ Notez qu'il s'agit d'outils pratiques dans leur Cahier du participant pour appuyer les étudiants à perfectionner ces techniques d'étude. Ils peuvent examiner cette liste et choisir parmi les outils ceux qui répondent à leurs besoins. ▪ Ils y trouveront également une liste de sites Web qui leur sera utile. ▪ Faites une conclusion en discutant sur la façon dont ces outils peuvent être utilisés et quelles incidences ils pourraient avoir sur la réussite du participant. 	
5 minutes	<p>Révision, évaluation et clôture</p> <p>Révision</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Retournez rapidement aux objectifs de la séance et examinez comment ils ont été atteints. 	<i>Formulaire d'évaluation de la formation</i>

Durée	Activité	Matériel requis
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demandez aux participants ce qu'ils ont retiré de cet atelier. ▪ Présentez le dernier atelier «Planifier votre action et vous doter d'alliés» et invitez-les à y participer. ▪ Remerciez les participants de leur participation active à la séance, de leur partage et de leur contribution à l'apprentissage de chacun. <p>Évaluation</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Distribuez les formulaires d'évaluation de la séance et demandez aux participants de vous les remettre avant de partir. ▪ Allez à la porte pour dire au revoir à chacun des participants. 	

Autres références et ressources

■ Ateliers pertinents

- Atelier dans Compagnon de circuit : **Increasing Youth Motivation: Laying the Foundations for Success**
- En ligne à <http://www.ccdf.ca/ccdf/NewCoach/english/>
- Cliquer sur «ready-to-use workshops»

■ Autres ressources et activités en ligne : Compagnon de circuit

- **Planification**
 - Contenu : B1.1 - 5P de Magnusson sur la planification
 - Outils et activités : B1.1 - 5 P de Magnusson sur la planification
- **Planification des études**
 - Contenu : C4: Aider avec la planification des études
 - Outils et activités : C4: Aider avec la planification des études

DEUXIÈME ATELIER : Les compétences pour réussir

Activités d'atelier (au choix)

5 P de Magnusson sur la planification : Activité

Durée	Activité	Matériel requis
30 minutes	<p>5 P de Magnusson sur la planification</p> <p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Augmenter le degré de motivation et de fierté du participant en puisant dans ses histoires de succès personnelles</i> ▪ <i>Cerner les compétences, les connaissances, les intérêts, les valeurs et les croyances associées à des moments de fierté personnels.</i> <p>Activité (25 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Commencez par rappeler au groupe que nous avons commencé à parler aujourd'hui des compétences dont nous sommes fiers. Expliquez que nous allons explorer davantage les liens entre la fierté, les compétences, la motivation et le succès en utilisant les 5 P de Magnusson sur la planification, un processus de planification à 5 étapes. <p>Première étape - Fierté</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Expliquez que la Fierté est le point de départ du processus de planification. Le modèle des 5 P propose de mettre l'accent sur les situations dans lesquelles on a fait l'expérience de la fierté. ▪ Expliquez aux groupes que vous les dirigerez dans chacune des étapes du processus en commençant par la première étape la FIERTÉ. ▪ Demandez à tous les participants de réfléchir durant quelques minutes à une situation qu'ils ont vécue dans la dernière année et pour laquelle ils ont éprouvé un sentiment de fierté. ▪ Invitez les participants à se reporter aux pages XXX de leur Cahier du participant. Demandez-leur de décrire leur expérience en commençant par Je me suis senti fier quand..... 	

Durée	Activité	Matériel requis
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demandez aux participants de prendre leur temps pour décrire l'expérience en détail. <p>Deuxième étape – Passion</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Invitez le groupe à répondre à ces quatre questions qui se rapportent sur leur expérience de fierté (demandez-leur de se reporter à la page XXX de leur Cahier du participant) <ul style="list-style-type: none"> o Quelles compétences ou connaissances avez-vous utilisées lors de cette expérience dont vous êtes fier? o Pourquoi cette expérience fut-elle importante? o Qu'est-ce qui fut agréable dans cette expérience? o Quelle croyance ou vision du monde avez-vous retenue de cette expérience? ▪ Demandez-leur s'ils ont des questions et s'ils désirent des éclaircissements. ▪ Invitez les participants à former des groupes de trois pour discuter leurs réponses aux 4 questions. ▪ Revenez en plénière pour discuter s'ils ont eu trouvé qu'il était facile ou difficile de répondre à ces questions. Demandez aux participants quelles dimensions personnelles chacune de ces questions pourrait toucher? Vous voudrez peut-être écrire les quatre questions sur le tableau-papier. Les réponses doivent porter sur les compétences, les valeurs, les intérêts et les croyances. <ul style="list-style-type: none"> o Quelles compétences ou connaissances avez-vous utilisées lors de cette expérience dont vous êtes fier? (compétences) o Pourquoi cette expérience fut-elle importante? (valeur) o Qu'est-ce qui fut agréable dans cette expérience? (intérêt) o Quelle croyance ou vision du monde avez-vous retenue de cette expérience? (croyance) ▪ Demandez-leur si ces compétences, ces valeurs, ces intérêts et ces croyances sont en accord et en harmonie avec d'autres expériences dont ils sont fiers. Indiquez qu'en identifiant plusieurs autres expériences dont ils sont fiers, ils commenceront à remarquer des similitudes dans les séries de compétences, de valeurs, de croyances et d'intérêts. ▪ Indiquez que la Passion suit immédiatement la fierté. Ce sont ces dimensions personnelles qui génèrent notre Fierté et représentent nos Passions. C'est cette passion qui alimente les gens et les aide à avancer dans la vie. C'est ce qui soutient notre motivation. 	

Durée	Activité	Matériel requis
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demandez aux participants de consulter le «Tableau d'expérience» qui se trouve à la page XX de leur Cahier du participant et de travailler avec leur triade pour le remplir? Demandez-leur de consulter le tableau afin de vérifier s'il manque quelque chose d'évident. Dites-leur d'ajouter ce qui aurait été oublié. <p>Troisième étape – But</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mentionnez que la prochaine étape est le But. Le But suit la Passion. C'est la recherche et la création d'occasions et de possibilités qui nous permettent d'exprimer (au moins dans une certaine mesure) sa passion. ▪ Demandez aux participants de faire, avec leurs triades, un remue-méninge sur les façons d'utiliser le But pour satisfaire leur Passion. Il peut s'agir de passe-temps, d'événements sociaux, de s'inscrire à un cours, de bénévolat, d'un changement de travail. <p>Quatrième étape - Rendement</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Expliquez que la prochaine étape a à faire avec l'action. Une action efficace nécessite toutefois des compétences et des stratégies. Le rendement doit donc inclure une série de compétences telles que : <ul style="list-style-type: none"> o Stratégies de recherche de travail o Méthodes de planification de l'action o Habiletés spécifiques reliées au travail o Habiletés reliées à la gestion personnelle — tout ce qui est nécessaire pour atteindre le but d'une manière efficace ▪ Invitez les participants à indiquer deux ou trois actions qu'ils pourraient prendre pour réaliser leur But. <p>Cinquième étape - Assurance</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mentionnez qu'il s'agit de la dernière étape du processus – le dernier «P» est assurance. L'Assurance vient avec la pratique et le succès. Plus les individus exécutent des fonctions, plus ils s'améliorent et constatent les résultats de leurs efforts. Quand ce processus se manifeste avec une certaine fréquence, la confiance et l'assurance commencent à se développer. Cette assurance mène à de nouvelles expériences de fierté et le cercle est complet – le processus des 5P est réactivé! ▪ Indiquez aux participants que réaliser le but commence à donner de l'assurance et de nouvelles expériences de fierté. <p>Récapitulation</p>	

Durée	Activité	Matériel requis
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ En plénière, discutez comment ils ont trouvé ce processus de planification. L'ont-ils trouvé efficace? Quels sont les bienfaits, s'il y en a, de commencer à planifier à partir de la Fierté. ▪ Qu'ont-ils appris de cette activité? Est-ce un processus qu'ils pourraient être enclins à utiliser? De quelle manière pourraient-ils utiliser ce processus pour les aider à développer ou à réaliser leurs objectifs d'apprentissage? ▪ Concluez en décrivant comment ce processus se nourrit de lui-même. Plus votre niveau de confiance en vous-même augmente en raison de votre assurance, vous cherchez des nouvelles expériences enrichissantes qui, à leur tour, vous donnent de nouveaux sentiments de fierté et le cycle recommence. Vous continuez à grandir, à apprendre et vous améliorer. 	

TROISIÈME ATELIER : Planifier votre action et vous doter d'alliés

Durée : 2 heures

Matériel requis

- ✓ Chevalets pour tableau-papier;
- ✓ Crayons-feutres et marqueurs;
- ✓ Feuilles de tableau papier
- ✓ Ruban collant
- ✓ Longue section de corde épaisse
- ✓ Cartes-tentes pour les participants
- ✓ Cahiers du participant
- ✓ Formulaire d'évaluation de la séance
- ✓ Projecteur à cristaux liquides et ordinateur (au choix)

Horaire de l'atelier

Durée	Activité
30 minutes	<ul style="list-style-type: none">■ Mot de bienvenue et présentations■ Activité brise-glace■ Environnement de la formation - normes■ Présentation du Cahier du participant■ Information administrative■ Objectifs de la séance
30 minutes	<ul style="list-style-type: none">■ Élaboration du plan d'action
5 minutes	<ul style="list-style-type: none">■ Pause
35 minutes	<ul style="list-style-type: none">■ Activité : Former un cercle de soutien
25 minutes	<ul style="list-style-type: none">■ Activité : Balle de corde
5 minutes	<ul style="list-style-type: none">■ Activité synthèse et résumé■ Évaluation■ Fin de la séance

Durée	Activité	Matériel requis
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Invitez les participants à faire des commentaires ou des observations. <ul style="list-style-type: none"> ○ Est-ce qu'il y a eu des surprises dans le groupe? ○ Ont-ils appris quelque chose au sujet d'eux-mêmes? ○ Est-ce que quelqu'un veut poser une question à un participant au sujet de ses choix? ▪ Soulignez que nous avons tous besoin de soutien – durant ce simple exercice, nous avons commencé à réfléchir aux genres d'alliés dont nous aurions besoin sur une île déserte et aux personnes qui pourraient nous aider à répondre à ces besoins. ▪ La formation d'un réseau de soutien est importante dans la vie de tous les jours, en particulier lorsque nous commençons à nous attaquer à de nouveaux défis. Ces réseaux de soutien changent en fonction de nos besoins. Les personnes que nous avons choisies pour vivre avec nous sur une île déserte ne sont pas nécessairement celles que nous choisirions si nous avons besoin d'organiser une activité communautaire ou pour nous aider durant nos études. ▪ Non seulement nos réseaux de soutien sont importants pour répondre à nos besoins pratiques, mais ils nous aident également à développer notre capacité de composer avec de nouveaux défis et à établir des liens dans nos communautés. ▪ Soulignez qu'ils commenceront à examiner les options en matière d'EPS (y compris le collège communautaire, l'université, les écoles privées de formation professionnelle et les stages), nous voudrions commencer à former notre propre cercle de soutien pour nous aider à atteindre nos objectifs d'apprentissage. Mentionnez que nous y reviendrons. <p>Environnement de formation – normes</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Décrivez brièvement l'atmosphère que nous voulons créer durant la séance. Nous voulons créer un environnement d'apprentissage ouvert qui met en pratique les principes andragogiques (mettre en valeur l'expérience des participants, reconnaître les caractéristiques des adultes dans une situation d'apprentissage, etc.), qui favorise le respect et juge la réussite en fonction des engagements, de la pertinence et de l'application. ▪ Invitez les participants à penser à des expériences de formation vécues dans le passé. Sans aucun doute, ils peuvent penser à des expériences très positives et, peut-être, à des 	<p><i>Tableau-papier et ruban collant</i></p>

Durée	Activité	Matériel requis
	<p>expériences moins positives. Quelles conditions ont aidé leur apprentissage et lesquelles leur ont nuï? Demandez aux participants de suggérer les normes qu'ils aimeraient voir en place dans le cadre de la séance afin de maximiser leur apprentissage.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Notez leurs réponses sur un tableau-papier et affichez-les bien en vue dans la salle. Indiquez également que ces normes ne sont pas statiques et, si pour une raison ou une autre, elles ne permettent pas aux participants d'atteindre leurs objectifs liés à la présente formation, il est possible de les ajuster en tout temps... il s'agit d'un procédé en évolution. ▪ Précisez que nous avons très peu de temps ensemble et, par conséquent, il est important de respecter le temps alloué. Demandez aux participants de respecter les autres en revenant des discussions en petit groupe et des pauses à temps. <p>Présentation du Cahier du participant</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Notez qu'il comprend des renseignements et des documents de cours relatifs à la présente séance. Soulignez que les participants peuvent utiliser le Cahier du participant pour prendre des notes pendant la séance. ▪ Encouragez les participants à utiliser le cahier du participant pour noter des idées, des questions, des idées intéressantes ou toute découverte au cours des prochaines heures. Ce cahier leur appartient et ils peuvent y écrire tout ce qui les aidera à apprendre pendant et après la présente séance. <p>Information administrative</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Passez rapidement en revue les détails suivants : <ul style="list-style-type: none"> ○ La séance sera d'une durée de deux heures et précisez les heures, soit de 13 h à 15 h. ○ Puisque l'atelier est d'une durée de deux heures seulement, il n'y aura pas de pause comme telle, mais nous nous arrêterons le temps de nous étirer et de prendre un moment de répit. ○ Si des collations sont fournies, mentionnez où elles seront offertes et quand les participants pourront aller se servir. ○ Les toilettes sont situées..... 	<p><i>Cahier du participant</i></p> <p><i>Tableau-papier et ruban collant</i></p> <p>CP, p. 3</p>

Durée	Activité	Matériel requis
	<p>Objectifs de la séance de formation – Présentez aux participants les objectifs de la séance. Vous pourriez les écrire sur le tableau-papier et les afficher bien en vue dans la salle.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Aider les participants à élaborer un plan d'action pour atteindre leur objectif d'apprentissage. ■ Souligner l'importance du soutien à la résilience. ■ Aider les participants à former leur propre cercle d'alliés d'après l'étendue de leurs besoins et les personnes qui pourraient répondre à ces besoins. ■ Présenter des stratégies qui aideront les participants à établir leur cercle d'alliés et à l'entretenir avec le temps. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Demandez s'il y a des questions relativement à l'atelier et aux objectifs et si les participants sont prêts à commencer. 	
30 minutes	<p>Élaborer le plan d'action</p> <p>Objectif</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Aider les participants à décrire leur sens de la direction à ce moment-ci et à planifier leurs prochaines étapes pour atteindre leur destination.</i> <p>Activité</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Préparez à l'avance trois tableaux-papier et les placer dans différents coins de la salle. Écrivez l'une des phrases suivantes sur chaque tableau : <ul style="list-style-type: none"> ○ Mon sens de la direction n'est pas clair maintenant. ○ Mon sens de la direction a besoin d'être mis au point. ○ Mon sens de la direction est bien établi pour le moment. ▪ Invitez les participants à réfléchir à leur sens de la direction et demandez-leur de se déplacer vers le tableau-papier qui correspond le mieux à leur position actuelle. ▪ Invitez les participants de chaque tableau à mentionner leur sens de la direction au reste du groupe et de faire un remue-méninge de quelques-uns des défis associés à leur position. ▪ Demandez aux groupes de faire part de leurs points de vue en plénière et invitez les autres 	

Durée	Activité	Matériel requis
	<p>groupes à formuler des commentaires.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Demandez aux participants de retourner à leur place et d'aller aux pages 4 à 9 dans le cahier du participant. Ils y trouveront une série de prochaines étapes possibles pour chaque position. ▪ Renforcez le fait que l'élaboration d'un plan d'action est un moyen pour eux de se prendre en main et d'investir en eux-mêmes. ▪ Demandez aux participants d'élaborer leur propre plan d'action à l'aide du formulaire blanc à la page 10 de leur cahier. ▪ Donnez 10 minutes aux participants pour revoir le plan qui est pertinent pour eux et réfléchir à la façon dont ils veulent procéder. ▪ Demandez aux participants qui ont un sens de la direction relativement clair de l'écrire comme objectif dans leur plan d'action. Dans le cas de ceux dont le sens n'est pas du tout clair, l'objectif consisterait à clarifier ce qu'ils veulent faire dans la vie et le genre de programme d'EPS dont ils ont besoin pour y arriver. ▪ Ces plans d'action peuvent être maintenus ainsi ou être adaptés pour mieux répondre à leurs besoins. Les participants sont responsables de leur propre plan d'action et de son exécution. Cependant, ils pourraient discuter de leur plan avec des personnes comme l'animateur, un conseiller en orientation, un enseignant, un parent, un tuteur, un ami, etc. ▪ Concluez l'activité par une séance plénière. Demandez aux participants où ils en sont et dans quelle mesure ils ont réussi à élaborer un plan d'action réaliste. 	<p>CP, p. 4 à 15</p> <p>CP, p. 16</p>
10 minutes	<p>Revue – Résilience</p> <p><i>Objectif</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Reconnaître que les clients ont besoin d'une étendue de ressources personnelles pour les aider à réussir dans la vie, leur apprentissage et leur travail.</i> ▪ Mentionnez que pour certains participants il pourrait s'agir d'une revue, mais que vous aimeriez revoir la notion de résilience. ▪ Notez que la résilience est la qualité qui nous permet de faire face aux divers stress et défis sans que nous décidions de laisser tomber ou d'être vaincus. Elle nous permet de poursuivre dans une direction positive pendant que les autres se découragent et laissent tomber. Il y a des compétences et des stratégies qui nous aident à faire un retour en force – et d'autres qui 	

Durée	Activité	Matériel requis
	<p>nous accablent et nous font sombrer. Soulignez qu'au cours de la prochaine heure, nous explorerons brièvement ce que la recherche nous dit au sujet de la résilience et nous examinerons des outils qui appuient la résilience dans l'apprentissage.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ En plénière, demandez aux participants de penser à une situation ou à une expérience qui était stressante ou difficile pour eux. Sans devoir révéler l'expérience, demandez-leur : <ul style="list-style-type: none"> ○ Ce qui les a aidés à régler ou à relever le défi et à rester positifs et motivés. ▪ Indiquez leurs réponses sur le tableau-papier. ▪ Renforcez le fait que tous pourraient avoir de la résilience. Les chercheurs se sont attardés à comprendre exactement pourquoi des personnes sont plus résilientes que d'autres et ont découvert divers « facteurs de protection » – des facteurs qui semblent protéger les personnes et leur permettre de vivre des difficultés sans dévier de leur trajectoire. ▪ Soulignez que de nombreux facteurs de protection ont été mis en évidence. Cependant, les théoriciens et les chercheurs, en règle générale, reconnaissent que nous pouvons attribuer la résilience à trois facteurs clés : <ol style="list-style-type: none"> 1. Des relations attentionnées et cordiales; 2. Des possibilités de jouer un rôle significatif à l'école et dans la communauté; 3. La présence d'une personne dans notre vie qui croit que nous pouvons réussir. <p>Remarques à l'intention de l'animateur : Comparez à nouveau ces trois facteurs clés avec la liste des participants pour voir s'il y a une corrélation – S'il y a un lien, vous pourriez le souligner – Si la liste ne comprend pas les trois facteurs clés, dites au groupe que nous allons élaborer des stratégies qui tiendront compte de ces facteurs clés.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Soulignez l'importance d'avoir des personnes dans notre vie qui peuvent nous aider à atteindre nos objectifs. Mentionnez que c'est probablement le moyen le plus important de développer la résilience chez les apprenants, en ayant un réseau d'alliés qui les aident en cours de route. ▪ Notez qu'au cours de la prochaine activité, nous allons former un cercle pour nous aider à faire un retour en force (ou à être résilients) et pour nous offrir une aide pratique si et quand 	<p>CP, p. 12</p> <p><i>Tableau-papier</i></p> <p><i>CP, p.13</i></p>

Durée	Activité	Matériel requis
	<p>nous nous heurtons à des difficultés. Le cercle sera composé de personnes qui peuvent nous aider, nous encourager et qui nous croient en nous.</p>	
5 minutes	<p>Pause pour s'étirer Remarque à l'intention de l'animateur : Invitez les participants à se lever et à s'étirer et à faire le tour de la salle et à se détendre. Vous pourriez donner l'exemple en faisant un exercice d'étirement ou demander à un volontaire d'en diriger un pour le groupe. Comme la séance est courte, demandez aux participants de revenir sans tarder.</p>	
35 minutes	<p>Activité : Former un cercle de soutien</p> <p><i>Objectif</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Commencer à former un cercle d'alliés d'après l'étendue de leurs besoins et les personnes qui pourraient répondre à ces besoins. ▪ Mentionnez que de nombreuses organisations ont un conseil d'administration. Habituellement, ce conseil est composé de personnes qui sont choisies stratégiquement pour offrir un soutien précis aux organisations (p. ex. un avocat, un conseiller financier, un expert du contenu, etc.). Les conseils efficaces ont également des personnes qui sont positives et qui croient dans la valeur de l'organisation. ▪ Soulignez que les personnes peuvent également bénéficier grandement du fait d'avoir leur propre conseil d'administration (ou cercle de soutien). Donnez un exemple de votre propre cercle de soutien ou de celui d'un client fictif. <p>Remarque à l'intention de l'animateur : Ayez un cercle de soutien dessiné sur le tableau-papier.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mentionnez que différentes personnes auront différentes catégories d'alliés qui sont importants pour eux à différents moments de leur vie. Par exemple, un étudiant qui entreprend l'un des quatre volets d'EPS pourrait avoir besoin d'alliés précis. Marchez autour du cercle et discutez de la raison pour laquelle il est stratégique d'inclure chaque membre et donnez des exemples. Parmi les membres, nous pourrions retrouver : <ul style="list-style-type: none"> ▪ une personne qui peut donner des conseils ou un encadrement afin d'apprendre comment gérer de l'argent et joindre les deux bouts; 	<p><i>CP, p. 14</i></p> <p><i>Tableau-papier</i></p>

Durée	Activité	Matériel requis
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ une personne qui peut vous aider si vous avez des problèmes avec vos études; ▪ une personne qui est vraiment bonne à régler les problèmes et qui peut vous aider à voir clair lorsque vous êtes dans le pétrin afin de trouver une solution; ▪ une personne qui peut vous encourager et vous aider à rester motivés; ▪ une personne qui croit en vous et qui a des attentes élevées à votre endroit. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Demandez aux participants s'il y a d'autres membres qu'ils veulent inclure dans leur cercle de soutien. Indiquez les réponses à droite du cercle de soutien sur le tableau-papier. ▪ Mentionnez que souvent un allié est une personne que nous connaissons bien. Parfois, cependant, il peut s'agir d'un étranger – d'une personne qui a l'information ou l'expertise dont nous avons besoin. <p>Difficultés</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Demandez aux participants de réfléchir aux difficultés précises qu'ils pourraient avoir à former leur cercle de soutien. Notez les réponses sur le tableau-papier – Les participants pourraient répondre : le fait de ne connaître personne, de ne pas avoir de contacts dans la communauté. Présentez au groupe des stratégies qui pourraient les aider à régler ces difficultés. ▪ Mentionnez qu'il y a bien des personnes dans la classe, vous y compris. Comment pourrions-nous faire appel à chacun d'entre nous pour aider à former notre cercle de soutien? Donnez des idées sur des moyens par lesquels vous pourriez aider les participants à former leur cercle de soutien. <p>Former un cercle de soutien</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Encouragez les participants à réfléchir à leur future transition vers leur nouveau programme d'apprentissage. Comme toute personne qui commence quelque chose de nouveau, ils pourraient bénéficier d'un cercle de soutien. Certains de ces soutiens pourraient très bien se trouver dans cette salle – d'autres pourraient être chez eux ou dans la communauté. ▪ Demandez aux participants de se rendre à la page 16 de leur cahier du participant et d'indiquer autant de catégories qu'ils le peuvent autour de leur cercle de soutien. 	<p><i>CP, p. 16</i></p>

Durée	Activité	Matériel requis
	<p>Demandez-leur d'écrire les noms des soutiens et encouragez-les à être aussi précis que possible au sujet de l'aide qu'ils croient pouvoir obtenir de ces soutiens.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Renforcez le fait que cette activité peut être difficile. Promenez-vous dans la salle et offrez une aide aux participants qui semblent avoir de la difficulté. <p>Récapitulation</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Invitez les participants à faire des commentaires sur l'expérience de la formation d'un cercle de soutien. À quel point est-ce facile ou difficile? Quels sont les avantages de l'expérience? ▪ Mentionnez que les soutiens peuvent seulement aider s'ils savent que vous avez besoin de leur aide et qu'ils ont une idée de ce dont vous avez besoin. En plénière, discutez dans quelle mesure c'est facile ou difficile de parler aux soutiens. Renforcez le fait que c'est habituellement un honneur pour les gens qui reçoivent une telle demande. ▪ Soulignez que notre cercle de soutien change avec le temps à mesure que nos besoins changent. Encouragez les participants à réviser leur cercle de temps à autre. ▪ Soulignez que cette salle est remplie de sources potentielles de soutien – leurs pairs, leur formateur... Bon nombre des participants ont probablement déjà inclus des personnes de la salle dans leur cercle de soutien. ▪ Tenez une discussion sur les sortes de soutien qu'ils espèrent obtenir les uns des autres et ce qu'ils peuvent faire pour s'assurer que ces soutiens sont en place pour eux. ▪ Encouragez les participants à maintenir le réseau qui a été formé ici et à l'utiliser pour les soutenir durant leur apprentissage ou travail. ▪ Au cours de la prochaine activité, nous renforcerons le cercle de soutien que nous formons à l'intérieur de ce groupe précis. 	
25 minutes	<p>Balle de corde <i>Objectif :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Communiquer une image puissante et durable pour renforcer le fait qu'ils sont reliés en tant que pairs et qu'ils partagent une expérience commune.</i> 	

Durée	Activité	Matériel requis
	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="470 321 1684 386">▪ <i>Renforcer qu'ils peuvent être des soutiens vitaux les uns envers les autres pendant qu'ils progressent dans ce nouvel apprentissage.</i> <li data-bbox="428 423 1654 483">▪ Mentionnez que cette activité représente la conclusion de la séance et renforce le fait qu'ils sont entourés d'alliés ET qu'ils sont également des soutiens pour les autres. <li data-bbox="428 505 1680 699">▪ Demandez aux participants de former un grand cercle (debout). En tenant une balle de corde de nylon, indiquez que tous les participants pourront tirer avantage d'un grand cercle d'alliés et qu'ils contribueront également sans doute aux réseaux de soutien des autres. Invitez chaque participant à songer à ce qu'il peut offrir comme allié. Il peut s'agir de différentes qualités allant du sens de l'humour à la capacité de préparer un budget et de bonnes aptitudes de gestion du temps à une attitude positive. <li data-bbox="428 721 1667 1084">▪ Commencez en nommant un élément que vous avez à offrir à titre de soutien. Demandez si quelqu'un (qui est placé en face de vous) est prêt à attraper la balle de corde et à nommer – à son tour – un élément qu'il peut offrir aux autres. Lorsque quelqu'un accepte de recevoir la balle, la lui lancer, mais tenir le bout de la corde afin de créer un lien avec le receveur. Cette personne indiquera ensuite quel est son élément et demandera qui veut être le prochain à recevoir la balle. Elle tiendra son bout de la corde et lancera la balle au prochain volontaire. L'activité se poursuit jusqu'à ce que tous les participants aient pu indiquer la façon dont ils peuvent contribuer à titre d'alliés. À ce moment, le groupe aura créé une toile de corde liant chaque personne du cercle. Indiquez qu'il s'agit d'un exemple physique du fait que nous sommes tous liés, que nous avons tous des soutiens et que nous sommes tous les soutiens d'autres personnes. <li data-bbox="428 1105 1659 1235">▪ Demandez aux participants de poser avec soin la toile sur le sol. Demandez à un volontaire de se coucher sur la toile afin de confirmer sa solidité. Lorsque le volontaire est en place, assurez-vous que tous les bouts de la corde sont tenus par un participant (y compris celui que tenait le volontaire). À trois, demandez au groupe de soulever la toile (et le volontaire). <li data-bbox="428 1256 1650 1414">▪ Invitez les participants à faire des commentaires. Mentionnez à quel point c'était facile de soulever la personne. La toile d'araignée a l'air assez facile, mais elle est résistante, contre toute attente. Il en est de même pour les réseaux. Nous sous-estimons souvent la force de nos soutiens et leur capacité de nous aider à traverser des périodes difficiles. Invitez les participants à faire des commentaires et des réflexions. Soulignez que le fait d'avoir des 	

Durée	Activité	Matériel requis
	soutiens, d'offrir un soutien et de croire en la capacité des autres d'aider, ce sont tous des éléments déterminants de succès.	
5 minutes	<p>Revue, évaluation et clôture</p> <p>Revue</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Retournez brièvement aux objectifs de la séance et examinez comment ils ont été atteints. ▪ Remerciez les participants de leur participation active pendant la séance, de leur partage et de leur contribution à l'apprentissage de chacun. <p>Évaluation</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Distribuez les formulaires d'évaluation de la séance et demandez aux participants de les remettre avant de partir. ▪ Allez à la porte pour dire au revoir à chacun des participants. 	<i>Formulaire d'évaluation de l'atelier</i>

Autres références et ressources

■ Ateliers pertinents :

- Ateliers dans *Compagnon de circuit* : Six Degrees of Separation
- En ligne au site <http://www.ccdf.ca/ccdf/NewCoach/english/>
- Cliquez sur « ready-to-use workshops »

■ Autres ressources et activités en ligne : *Compagnon de circuit*

- **Créer et maintenir des relations**
 - Contenu : C2.2 Savoir garder son élan
 - Outils : C2.2 Créer son propre réseau consultatif de connaissances

TROISIÈME ATELIER : Planifier votre action et vous doter d'alliés

Activités d'atelier (au choix)

Trouver des soutiens de l'intérieur à l'extérieur : activité

Durée	Activité	Matériel requis
20 minutes	<p>Trouver des soutiens de l'intérieur à l'extérieur</p> <p><i>Objectif</i></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Offrir des stratégies de réseautage pour aider le participant à reconnaître et à découvrir des alliés et des soutiens possibles.▪ Aider le participant à prendre conscience de l'étendue des relations et des liens qu'il a et auxquels il peut faire appel.▪ Aider les clients à penser sans s'imposer de limites et à montrer de la créativité en déterminant les relations et le soutien possible. <p>Remarque à l'intention de l'animateur. C'est un bon exercice pour les participants qui pourraient croire qu'ils ont très peu de contacts ou de personnes qui se retrouveraient potentiellement dans leur cercle de soutien.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ En présentant cette activité, rappelez aux participants que nous avons tous plus de contacts et de relations que nous le croyons. L'exercice suivant les aidera à reconnaître les relations qu'ils ont et à révéler potentiellement les personnes qui pourraient devenir des alliés et accepter de faire partie de leur cercle de soutien.▪ Mentionnez que le titre « Trouver des soutiens de l'intérieur à l'extérieur » se rattache au fait que tout va vers l'extérieur à partir du centre du cercle où chacun d'entre nous se tient.▪ Sur une feuille de tableau-papier, dessinez un grand cercle qui comprend trois cercles de plus en plus petits l'un à l'intérieur de l'autre. Placez un point ou une étoile dans le centre même du cercle le plus à l'intérieur. Expliquez :	<p>CP P 19-22</p> <p>Tableau-papier</p>

Durée	Activité	Matériel requis
	<ul style="list-style-type: none"> o Au centre du cercle, l'étoile c'est vous. C'est votre tête et votre cœur. Elle représente vos compétences et vos connaissances (tête) et les valeurs, les croyances et les intérêts (cœur). C'est vous et ce sont les objectifs que vous vous êtes fixés. o Le cercle autour de la tête et du cœur, votre étoile, représente vos relations les plus proches et les plus dignes de confiance, comme votre famille, vos amis intimes et vos mentors. o Le prochain cercle comprend vos collègues, vos connaissances, vos enseignants, vos collègues de travail, les personnes que vous avez rencontrées au cours de différentes activités dans votre vie, les personnes que vous connaissez dans le cadre de vos activités sportives, les personnes dans votre communauté. Ce sont les personnes avec qui vous avez une relation de passage. o Et finalement, le cercle extérieur comprend toutes les personnes que vous connaissez ou dont vous pourriez faire connaissance; les personnes qui pourraient avoir des choses en commun avec vous, que vous rencontrez au centre ACCÈS ou à l'école comme conseillers de carrière ou d'orientation mais avec qui vous n'avez pas nécessairement une relation. ▪ En plénière, sur une feuille de tableau-papier, en vous utilisant comme exemple, commencez par les cercles le plus à l'intérieur. Inscrivez des noms et mentionnez qui sont ces personnes pour vous – Michel, mon partenaire; Julie, ma meilleure amie, Rachel, ma soeur. ▪ Allez au cercle suivant et indiquez les noms de collègues et de connaissances ou d'un professeur que vous connaissez et avec qui vous avez une relation, Jim, mon ex-patron; le D^r Spencer, mon médecin; Catherine Richard, ma conseillère en orientation. ▪ Finalement, dans le dernier cercle, demandez aux participants de donner des idées de personnes qu'ils ne connaissent peut-être pas si bien ou avec qui ils ont une relation, mais qu'ils pensent à qui ils voudraient s'adresser et arriver à mieux connaître, c.-à-d., un professeur qu'ils admirent, leur gérant de banque, un camarade 	

Durée	Activité	Matériel requis
	<p>de classe, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Demandez aux participants de se reporter aux pages XXX de leur Cahier du participant. Invitez-les à utiliser le cercle blanc pour commencer à créer leur propre cercle de contacts. Dites-leur de commencer par dessiner tout d'abord le cercle à l'intérieur et d'indiquer leurs contacts le plus proche, etc. Dites-leur que cela prend une quinzaine de minutes pour travailler à leur cercle de contacts. ▪ L'exercice terminé, demandez aux participants comment ils ont trouvé l'expérience. Ont-ils découvert qu'ils avaient plus de relations qu'ils ne l'avaient cru? Ont-ils découvert qu'il y avait des personnes à qui ils voulaient s'adresser pour commencer à établir un lien ou une relation? Comment pourraient-ils s'y prendre? ▪ Dites-leur qu'à mesure qu'ils s'adresseront aux personnes, ils établiront plus de contacts et ils auront plus de noms à inscrire dans les divers cercles. ▪ Après avoir identifié ces contacts, la prochaine étape consiste à prendre des mesures pour commencer à former le cercle de soutien. Dites-leur qu'ils pourraient commencer avec les personnes les plus proches d'eux. <ul style="list-style-type: none"> o Vous parlez aux personnes dans le cercle le plus près du centre de votre tête et de votre cœur. o Vous les informez de la formation d'un cercle de soutien ou d'un conseil d'administration et de la raison pour laquelle vous voulez le faire. o Ces personnes peuvent vous mettre en contact avec les personnes qu'elles connaissent et parce qu'elles s'intéressent également à votre sujet, elles tiendront également compte de vos objectifs lorsqu'elles parleront aux autres. o Vous continuez de parler de vos objectifs aux personnes à qui vous vous adressez pendant que vous vous dirigez vers les cercles à l'extérieur. o Les personnes continueront à vous indiquer leurs contacts pour vous aider à établir des connexions avec les personnes qui peuvent vous aider. 	

Durée	Activité	Matériel requis
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Concluez en demandant aux participants de déterminer une personne dans leur cercle de contacts intérieur avec qui ils parleront au cours des prochains jours au sujet de la formation d'un cercle de soutien. 	