



Toolbox

Table des matières

Présentation et mode d'emploi	2
Pourquoi une boîte à outils pour EYES	2
Comment est construite cette boîte à outils	3
Quels types d'activité ?.....	3
Utilisation	3
Les outils.....	4
Dessiner un plan de quartier.....	5
Apprends-moi quelque chose	7
Arbre écosystème	9
Baguette magique	11
Echelle de motivation de VROOM	13
IKIGAI	16
Le Photolangage.....	18
Les 5 Pourquoi.....	20
Lunettes Bleues, lunettes noires	22
QQOCOQP.....	24
La méthode Walt Disney.....	26
Chamallow Game	28
Estime de soi.....	30
Grille des affirmations à utiliser pour l'outil « Estime de soi ».....	32

Présentation et mode d'emploi

Pourquoi une boîte à outils pour EYES

Engagés au quotidien et sur le terrain, les professionnels de l'accompagnement des jeunes sont curieux dès lors que de nouvelles approches ou méthodes leurs sont proposées et sont en demande d'informations concrètes. Une approche innovante n'est appliquée que si les professionnels comprennent comment la mettre en œuvre concrètement, immédiatement et efficacement.

Pour EYES, nous mobilisons également des mentors pas forcément aguerris aux techniques d'accompagnement et donc potentiellement porteurs de besoins en termes d'outils simple à utiliser.

Comment est construite cette boîte à outils

12 fiches recto-verso présentant simplement une activité à réaliser et donnant toutes les indications nécessaires pour la mettre en œuvre :

Au recto

- Le contexte (A quel moment de l'accompagnement et pour quelle intention)
- Un résumé succinct de l'activité qui peut également servir à la présenter au jeune
- Les conditions de réalisation : durée, individuel ou collectif, matériel

Au verso

- Le process détaillé de l'activité

Chaque fiche indique en en-tête quelle compétence entrepreneuriale (parmi les 6 retenues sur EYES) l'activité permet de travailler prioritairement

Quels types d'activité ?

Le choix des activités proposées est lié à l'approche innovante EYES, ce sont majoritairement des activités de coaching ou des activités initialement orientées business mais adaptées au public visé, à l'image du EYES CANVAS lui-même dérivé d'un outil business.

Utilisation

Les fiches activités sont construites pour pouvoir être utilisées directement.

Nous préconisons pour chaque activité un débriefing type en 3 questions :

- Comment avez-vous vécu cette activité ? (Pour s'adresser au jeune en tant que personne et créer ou entretenir le climat de confiance)

- Qu'en avez-vous retenu ou appris sur votre situation actuelle ? (Pour amener le jeune à reconnecter l'activité à sa situation pour l'analyse)
- Quelles idées en déduisez-vous pour faire évoluer cette situation ? (Pour conclure une activité sur des actions à mettre en œuvre et amorcer un travail sur le plan d'action à poursuivre pour atteindre les objectifs.)

Les outils

Dessiner un plan de quartier.

Déceler les opportunités

A quel(s) moment(s) et dans quelle intention ?

Cette activité est plutôt destinée aux moments de l'accompagnement où le jeune se met en action.

Il s'agit, en termes d'intentions, de permettre au jeune de se poser sur son environnement immédiat et de l'analyser en termes d'opportunités

Descriptif succinct de l'activité en une phrase :

Le dessin est une méthode projective qui permet de solliciter le cerveau droit et l'inconscient. Dans cette activité, il permet au jeune de faire une représentation des lieux sous forme de plan de quartier ou de rue. Le plan aide à repérer et identifier dans un lieu donné les opportunités potentielles pour atteindre un objectif de trouver un emploi par exemple.

Durée de l'activité :

De 1h à 10h

Matériel :

Un crayon de bois, une gomme, des crayons de couleurs, des feutres, des grandes feuilles de papier type paperboard.

Préparation :

Demander au jeune de choisir une rue dans laquelle il y a une ou plusieurs opportunités de travail Ou un quartier dans lequel il aimerait travailler.

Il peut filmer la rue, prendre des photos, regarder sur google map, se procurer un plan à l'office du tourisme, imprimer un plan sur google.

Point de vigilance :

C'est un travail lent, long et minutieux, mieux vaut démarrer avec le jeune. Il pourra ensuite compléter son dessin seul s'il le souhaite.

Rassurer le jeune, il n'y a pas besoin d'avoir de talent de dessinateur pour faire cette activité.

Dessiner un plan de quartier.

Déceler les opportunités

Mise en œuvre :

- 1) Le jeune prend des crayons et commence à faire une représentation visuelle des bâtiments de la rue. Ensuite il peut noter les enseignes, associations, entreprises de services et de produits. Lui demander s'il connaît l'activité de chaque enseigne, association, magasin, entreprise...
- 2) Parcourir la rue avec le jeune et le plan et compléter les informations manquantes en observant les devantures, les boîtes aux lettres...les logos sont un bon moyen de compléter la représentation visuelle (découper les logos des enseignes dans des magazines, des cartes de visite, des flyers, internet...)
- 3) En fonction du plan d'action du jeune et de son objectif
Elargir le dessin aux rues adjacentes et poursuivre le travail.
- 4) **(Option)** Dans la rue, prendre toutes les informations des personnes à contacter dans chaque enseigne, association, magasin, entreprise qui peut être utile au projet du jeune. Entrer dans les magasins et enseignes ouvertes au public et chercher à récupérer la carte de visite et les coordonnées de la personne en charge du recrutement, des stages...

Apprends-moi quelque chose

Conscience de soi & auto-efficacité

A quel(s) moment(s) et pour quelles intentions?

Cette activité peut être proposée à n'importe quel moment de l'accompagnement, dès que le coach ressent le besoin d'un renforcement de la confiance chez le jeune en lui permettant de valoriser des compétences.

Descriptif succinct de l'activité en une phrase :

L'activité " Apprends-moi quelque chose" est un outil de mise en situation concrète, de pratique d'une posture d'égal à égal et de prise de parole en public qui permet de révéler les motivations et les savoir-faire du jeune.

Durée de l'activité :

20' à 1h

Matériel :

Papier et crayons, téléphone pour filmer (optionnel)

Préparation :

Inviter le jeune à transmettre ses connaissances et bonnes astuces sur un sujet de son choix (bricolage, recette de cuisine, tag, rap, street art, mécanique, pêche à la truite...). L'inviter à prendre le temps de préparer quelques minutes avant de vous la présenter ou de vous raconter ce qu'il va vous apprendre.

Vous pouvez lui fournir une trame type de déroulement si vous pensez que cela peut être nécessaire.

Exemple : Contexte, sujet, décrire les étapes, conclusion.

Apprends-moi quelque chose

Conscience de soi & auto-efficacité

Mise en œuvre :

- 1) Vous avez cerné que votre jeune avait des connaissances et compétences dans un domaine particulier (cuisine, bricolage, art, passion...)
- 2) Vous l'invitez à vous décrire, vous expliquer pour vous transmettre ce qu'il connaît sur ce sujet car vous avez envie d'en apprendre plus.
- 3) Le jeune prépare ou non sa présentation.
- 4) Il se met à vous raconter, vous transmettre ses connaissances. Vous prenez des notes et réagissez spontanément s'il vous invite à participer activement dans sa présentation.

A la fin de la présentation. Vous reformulez ce que vous avez compris, ce que vous avez appris, vous le remerciez d'avoir pris ce temps pour vous expliquer.

Option : cette étape peut être filmée

- 5) Débrief. Premier temps, Invitez le jeune à vous partager son feedback sur cette expérience : Qu'as-tu pensé de ta présentation ? Qu'est-ce qui était super d'après toi ? Qu'est-ce que tu changerais si tu devais le refaire ? Qu'est-ce que tu as ressenti pendant ? Comment te sens tu maintenant ? Qu'as-tu appris sur toi ? Quelles compétences as-tu mobilisées ? Deuxième temps, vous lui faites un retour objectif sur ce que vous avez apprécié dans sa présentation, ce que vous avez ressenti, ce que vous pensez des compétences qu'il a mobilisées.

Arbre écosystème

Déceler les opportunités

A quel(s) moment(s) et pour quelles intentions ?

Cette activité est plutôt à proposer en début de parcours d'accompagnement, mais après avoir gagné la confiance du jeune.

Elle lui permet de conscientiser et matérialiser l'existence de son réseau et d'en identifier les forces et les manques

L'arbre écosystème peut être réutilisé à chaque fois que le jeune identifie une nouvelle ressource dans son réseau.

Descriptif succinct de l'activité en une phrase :

Le jeune va représenter sous forme visuelle et à l'aide d'un cadre proposé par le coach, son propre réseau de connaissance. Le coach accompagnera ensuite le jeune à analyser cette représentation.

Durée de l'activité :

15 à 30 minutes

Matériel :

Une grande feuille de paperboard, des feutres et crayons

Préparation :

Dessiner un arbre sur une feuille et noter en titre "mon écosystème".

Arbre écosystème

Déceler les opportunités

Mise en œuvre :

- 1) Dessiner les racines (l'ancrage) : les parents, frères, sœurs, les personnes repères pour le jeune, membres de sa famille, liées aux racines du jeune.
- 2) Sur le tronc écrire le prénom du jeune
- 3) Chaque grosse branche représente une catégorie de personnes, ils peuvent être également des lieux : exemples : copains, collègues, encadrants ou quartier, école, foyer, boulot, à l'étranger, loisirs, sport, deals.
- 4) Inviter le jeune à écrire dans chaque feuille le nom d'une personne et sa fonction/ son métier s'il le connaît.
- 5) Une fois que le jeune a exploré toutes les branches (les lieux géographiques ou catégories de personnes), lui demander de repérer :
 - Celles qui peuvent être des ressources actuellement face à sa situation du moment. -
 - Celles qui peuvent lui être néfastes en ce moment face à la situation du moment.
- 6) Compte tenu de son constat : sa prise de recul sur les contacts à renouer ou à éviter pour avancer vers son objectif. Lui demander de définir un plan d'action.

Baguette magique

Stimuler la vision

A quel(s) moment(s) et pour quelles intentions ?

Cette activité peut être proposée dès que le coach souhaite travailler sur la notion d'objectif.

La baguette magique permet :

- D'exprimer plus facilement et oser dire un projet qui fait sens pour le jeune.
- De rêver, se projeter sur ce que le jeune aspire à être capable de faire et dont il n'a pas consciemment conscience.
- De visualiser l'objectif
- De dépasser les peurs, les freins et les blocages

Descriptif succinct de l'activité :

La baguette magique est un outil symbolique facilitant la projection, le rêve, l'expression orale d'un idéal qu'on ne s'autorise pas à dire consciemment, le tout est permis, l'optimisme.

Durée de l'activité :

5' à 15'

Matériel :

Un objet qui symbolise la baguette magique
Exemples : un stylo, une baguette magique de Harry Potter, une baguette chinoise, une baguette de fée...

Préparation :

Dans un climat serein, au calme, en confiance.

Baguette magique

Stimuler la vision

Mise en œuvre :

1) Remettre en main propre au jeune la baguette magique

« Et si vous aviez une baguette magique, comment cela se passerait... (nommer la situation qui cause la peur de votre interlocuteur) ? »

Autres variantes :

- *“Tiens voici une baguette magique, elle te permet de réaliser un vœu. Tu peux fermer les yeux si tu le souhaites. Laisse aller ton imagination, tout est permis. Une seule règle : ton esprit critique n’a pas son mot à dire, aucune censure n’est autorisée. Ici, cela n’a pas besoin d’avoir du sens, ni d’être réaliste.*
- *“ Alors, Imagine-toi réussir ce que tu veux... (un projet, une envie, un objectif...), comment te vois-tu ? ”*

2) Le coach demande au jeune :

- Où es-tu ?
- Que vois-tu ?
- Qu’entends-tu ?

La visualisation permet d’anticiper de façon positive.

C’est aussi réveiller des ressources cachées, un nouveau potentiel.

C’est rendre son projet possible dans sa tête.

C’est déjà un peu avancer, se lancer que d’oser en rêver.

C’est se libérer des préoccupations de tous les jours, c’est ouvrir son esprit au champ des possibles.

- Qui t’entoure ?
- Qu’es-tu en train de faire ?
- Que ressens-tu ?
- Quelle est ton attitude ?
- Physiquement tu te tiens comment ?
- Qui est avec toi et partage ce moment ?

3) A la fin de l’activité, demander au jeune d’ancrer l’état interne de sérénité que le jeune vient de décrire en se remémorant un des éléments du rêve.

Echelle de motivation de VROOM

Motivation & persévérance

A quel(s) moment(s) et dans quelle intention ?

Particulièrement au début pour embarquer le jeune et s'assurer de sa motivation à suivre la démarche de coaching.

Puis à tout moment, pour récolter et savoir à l'instant T si le plan d'action imaginé par le jeune a une chance de se concrétiser en mesurant sa motivation à le mettre en œuvre.

Descriptif succinct de l'activité

Activité permettant d'évaluer la motivation du jeune sur une échelle allant jusque 1000

Durée de l'activité :

5 à 10'

Matériel :

La fiche activité avec les 3 questions à poser.
Une calculatrice.

Préparation :

Lire la fiche intégralement.

Point de vigilance :

Bien formuler les questions pour faciliter la réponse.
Expliquer clairement l'échelle de mesure et dédramatiser la notion de notation

Echelle de motivation de VROOM

Mise en œuvre :

- 1) Une fois l'objectif du jeune défini et le plan d'action établi.
Lui poser 6 questions pour mesurer son niveau de motivation à entreprendre concrètement ce plan d'action en vue d'atteindre son objectif.
Préciser au jeune L'échelle que vous avez choisie.

Exemple : de 0 (nulle, rien, très peu, insignifiant) à 10 (très élevé, beaucoup, très important)

Attentes : Si tu fais des efforts pour mettre en place ton plan d'action, quelle est la chance d'atteindre ton objectif "x" ?

Réponse : forte, moyenne, faible ou nulle ?

Question pour le calcul : A quel niveau sur une échelle de 0 à 10, te sens tu capable de faire ce plan d'action ?

Instrumentalité : Si les efforts que tu prévois de fournir permettent d'atteindre ton objectif, quel bénéfice pourras-tu en retirer ?

Réponse : satisfaction, confiance, expérience, des sous, de la reconnaissance, faire plaisir...

Question pour le calcul : A quel niveau sur une échelle de 0 à 10, y gagnes-tu ? ou A quel niveau sur une échelle de 0 à 10, est-ce bénéfique/important pour toi ?

Valence : Quelle valeur peux-tu donner à chacun de ses bénéfices ?

Réponse : très important - moyennement important – Peu important

Question pour le calcul : A quel niveau sur une échelle de 0 à 10, cela en vaut-il la peine pour toi ?

- 2) Faites le calcul **MOTIVATION = A x I x V**

Le jeune aura un score sur 1000 points

Vous pouvez remettre en % ce résultat : Si vous divisez par 10 vous obtiendrez un score sur 100%

Echelle de motivation de VROOM

Motivation & persévérance

3) Vous pouvez ensuite demander au jeune son ressenti par rapport à ce résultat sur sa motivation à l'instant T ?
Faible, moyenne, élevée "Que penses-tu de ce niveau de motivation ?"

Exemple : 20/100 - Faible
50/100 - Moyenne
80/100 - Elevée

Pour conclure, annoncez au jeune.

" En conclusion, en ce moment pour mettre en place ton plan d'action et atteindre ton objectif tu es motivé à x%. Que ressens tu ? Qu'en penses-tu ? Que souhaites tu faire ? "

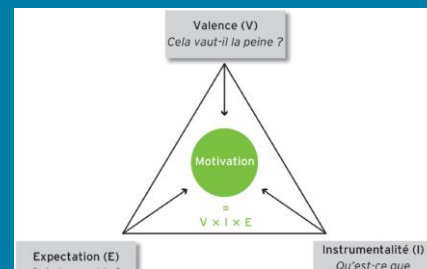
Variante éventuelle :

L'échelle de calcul peut être adaptée à ce qui vous semble le plus facile pour le jeune.

Exemple : Sur une échelle de -1/0/1

Sur une échelle de 0 à 1

Réaliser une échelle en carton, graduer de 0 à 10 et demander au jeune de mettre son doigt pour situer le niveau.



IKIGAI

Prise d'initiative

A quel(s) moment(s) et dans quelle intention ?

- Cette activité peut être réalisée en début d'accompagnement, mais les parcours des jeunes n'étant pas toujours linéaires et s'appuyant souvent sur des évolutions, elle peut s'avérer utile à d'autres moments
-

Descriptif succinct de l'activité en une phrase :

L'Ikigai est une méthode japonaise permettant de trouver un meilleur équilibre de vie. Adapté à la problématique du projet professionnel, l'ikigai permet d'échanger avec le jeune sur des thématiques proches du EYES CANVAS (passion, mission, vocation valeur créée...)

Durée de l'activité :

1 heure en individuel

Matériel :

Un canevas Ikigai à compléter

Préparation :

Pour chaque étape de réflexion, identifier l'exercice à proposer au jeune pour compléter son canevas

Point de vigilance :

Si l'outil paraît simple à comprendre, le compléter est plus difficile qu'il n'y paraît. Le remplissage de chaque étape, et surtout le mixage des éléments afin d'arriver à formuler son Ikigai, nécessite un bon accompagnement.

Chaque étape peut être guidée par des exercices

IKIGAI

Prise d'initiative

Mise en œuvre :

Méthode en 5 étapes :

- 1) Identifier ce que j'aime faire
 - Quelles sont mes passions ?
 - Dans quelles activités est-ce que je me sens bien ? Et pourquoi ?
 - Quels étaient mes rêves d'enfants ?
- 2) Identifier ce pour quoi je suis doué
 - Quels sont mes talents (savoir-être et savoir-faire) ?
 - Que pense mon entourage de moi ?
- 3) Identifier ce dont le monde a besoin
 - De quelles réalisations suis-je fier ?
 - Pour qui ou pourquoi ai-je envie de m'investir ?
 - Avez-vous des causes qui vous touchent ?
- 4) Identifier ce pour quoi je peux être payé
 - Quelles sont mes compétences professionnelles ?
- 5) Mixer les éléments afin de formuler son IKIGAI



Le Photolangage

Conscience de soi & auto-efficacité

A quel(s) moment(s) et dans quelle intention ?

Idéalement en début de parcours dans le cadre de Eyes, mais en fonction de ce que vous souhaitez travailler, cet outil est extrêmement flexible puisqu'il permet de :

- Faciliter la prise de parole et l'échange en groupe
- Prendre conscience de sa propre vision et l'exprimer
- En groupe, cela permet de mieux se connaître

L'image sert d'intermédiaire à la parole.

Descriptif succinct de l'activité en une phrase :

Le photolangage est un outil visuel facilitant l'expression orale

Durée de l'activité :

15 min (météo intérieure) à 2h (en fonction du nombre de participants et de la question traitée)

Matériel :

Une série de photos (20 à 40 en fonction de la taille du groupe)
Exemples : cartes Dixit, kits téléchargeables, photos libres de droit, ...

Préparation :

Identifier la question à traiter
Définir le nombre de photos à prendre

Point de vigilance :

- En groupe, faire tourner rapidement la parole

Le Photolangage

Conscience de soi & auto-efficacité

Mise en œuvre :

- 1) Présenter la méthode au groupe et le cadre (écoute, respect, confidentialité, tour de parole)
- 2) Disposer les photos sur une grande table de façon visible et inviter les participants à les regarder
- 3) Énoncer la question et inviter chacun à choisir la ou les photos qu'il souhaite
- 4) Chacun, tour à tour, montre les photos choisies au groupe et explique son choix
- 5) Temps d'analyse : réaction sur la méthode et ce qui a pu être dit

Peut se faire en groupe (8 à 12 personnes) ou en individuel

Peut servir de support pour compléter un moodboard

Les 5 Pourquoi

Planifier & agir

A quel(s) moment(s) et pour quelle(s) intention(s)

Au démarrage de l'accompagnement pour analyser la situation du jeune

En cours d'accompagnement pour travailler sur les difficultés rencontrées

Descriptif succinct de l'activité :

La méthode des 5 pourquoi est une méthode de résolution de problème

Durée de l'activité :

1 atelier (1h à 2 h)

Matériel :

De quoi noter

Préparation :

Afficher une trame de restitution sur Paperboard (sous format carte mentale par exemple)

Les 5 Pourquoi

Planifier & agir

Mise en œuvre :

Les 3 grandes étapes de la méthode des 5 pourquoi :

- 1) Identifier la problématique
- 2) Poser une première question commençant par pourquoi
- 3) Reformuler la réponse et poser une seconde question commençant par pourquoi
- 4) Reproduire jusqu'à 5 pourquoi

Point de vigilance :

- Il est important que le jeune ne se sente pas jugé. Il faut bien lui expliquer qu'on s'en tient aux faits et éviter de mettre en cause des personnes directement et surtout présenter l'activité comme une source de résolution de problèmes.
- Les causes peuvent être multiples et arborescentes (plutôt que linéaires). Les problématiques identifiées doivent être exploitées pour créer des pistes de solution.

Lunettes bleues, lunettes noires

Stimuler sa vision

A quel(s) moment(s) et avec quelle(s) intentions ?

Cette activité est utile au début du parcours pour permettre au jeune de visualiser sa situation idéale

Quel objectif vise -t- elle ? :

- Permettre au jeune de changer de regard sur les situations, choses, événements.
- Prendre du recul, modifier sa perception, avoir une vision plus objective de la situation.
- Déceler les opportunités, les progrès.

Descriptif succinct de l'activité en une phrase :

Les lunettes bleues et noires sont des outils facilitant le changement de perception en s'ouvrant à des points de vue différents et des ressources auxquelles on n'aurait pas eu accès spontanément (dans le fonctionnement "naturel" du jeune). C'est un outil de prise de recul et de visualisation positive.

Durée de l'activité :

5' à 20'

Matériel :

Une paire de lunettes de soleil et une paire de lunettes de couleur (bleue, rose, jaune...)

Préparation :

Avoir les lunettes à disposition

Lunettes bleues, lunettes noires

Stimuler sa vision

Mise en œuvre :

Dans une situation où le jeune est négatif, pessimiste sur une perception, un vécu ou autre analyse de résultats, l'amener à bien s'installer et lui proposer de faire le parallèle entre ce qui vient de se passer et d'autres événements de sa vie de la manière suivante :

Tu viens de me décrire la situation avec tes termes, imagine que ce que tu décris est teinté par la couleur de tes lunettes de soleil.

Lui tendre les lunettes noires afin qu'il les mette sur son nez.

Essaye maintenant de changer de paire de lunettes.

Lui tendre la paire bleue et lui demander de les mettre sur son nez.

A présent, avec le filtre bleu, plus coloré et plus optimiste. Que perçois-tu de cette même situation, vécu, analyse du résultat ? Quel est le positif ?

Exemple de situation : J'ai fait ce qu'on avait dit à la séance précédente, j'ai contacté les restaurants dans mon quartier. Personne ne m'a répondu, ils ne m'ont pas proposé de boulot, ça n'a servi à rien...

Variante éventuelle :

Dans une situation où le jeune ne perçoit que le beau côté des choses. L'amener avec les lunettes noires à percevoir ce qui pourrait être plus caché, négatif

Exemple : J'ai fait ce qu'on avait dit à la séance précédente, j'ai contacté un restaurant dans mon quartier. Il m'a dit de passer pour commencer le lendemain un job de plonge. C'est bien, c'est trop facile, en plus, je peux me faire plein de fric facilement si j'entre dans le réseau des dealers de ce quartier.

Planifier & agir

A quel(s) moment(s) et pour quelle(s) intentions ?

Cette activité est à mener quand le jeune a défini des objectifs intermédiaires en fonction de son objectif final et qu'il doit mettre en œuvre des actions pour atteindre ces objectifs

Descriptif succinct de l'activité en une phrase :

Cette méthode de questionnement permet de comprendre une situation dans sa globalité et de trouver des solutions adaptées.

C'est une activité individuelle

Durée de l'activité :

1 atelier de 1h à 2h

Matériel :

De quoi noter (une trame formalisée)

Point de vigilance :

La qualité du questionnement est indispensable. Il est important de poser des questions ouvertes pour découvrir et creuser la question. Des questions fermées peuvent ensuite permettre de vérifier certains points ou de clarifier.

QQOCCQP

Planifier & agir

Mise en œuvre :

Les 3 grandes étapes de la méthode QQOCCQP :

- 1) Poser les bonnes questions au jeune pour obtenir les informations utiles et nécessaires
 - Quoi ? (crée le cadre, définit la raison pour laquelle on utilise cet outil)
 - Qui ? (l'ensemble des personnes concernées)
 - Où ? (précise l'endroit)
 - Quand ? (définit une limite temporelle)
 - Comment ? (fait référence aux moyens, à la manière dont les faits se réalisent)
 - Combien ? (renvoie à la notion de quantité, ressources, prix, ...)
 - Pourquoi ? (définit un but, une finalité)
- 2) Relever les points clés ou les problèmes et proposez au jeune de les hiérarchiser
- 3) Amener le jeune à imaginer des solutions et l'aider à les calibrer pour qu'elles soient opérationnelles

La méthode Walt Disney

Stimuler sa vision

A quel(s) moment(s) et pour quelle intention ?

Cette activité peut-être utilisée à n'importe quel moment de l'accompagnement puisqu'elle permet d'aider à analyser une situation et à imaginer les actions à mettre en œuvre pour l'améliorer

Descriptif succinct de l'activité en une phrase :

La Méthode Walt Disney est une méthode de créativité qui se base sur le jeu de rôle par laquelle une (ou plusieurs) personne considère et examine une situation selon quatre points de vue.

Durée de l'activité :

30' à 45'

Matériel :

4 chaises, de quoi noter

Activité individuelle ou collective

La méthode Walt Disney

Stimuler sa vision

Mise en œuvre :

Matérialisez 4 espaces dans une pièce correspondant aux 4 rôles :

Le Neutre (qui expose des faits objectifs), le Rêveur (visionnaire et créatif), le Réaliste (pragmatique), le Critique (qui peine à croire aux actions menées)

En individuel : choisissez le sujet que vous voulez aborder avec le jeune (exemple : sa situation à l'instant t, son projet professionnel, ses dernières démarches...) et demandez lui dans un premier temps de s'exprimer sur le sujet en adoptant une vision neutre et factuelle, puis demandez-lui de se déplacer jusqu'à l'espace du rêveur (le déplacement physique est important) pour s'exprimer avec la vision du rêveur. Répétez le processus jusqu'à avoir exploré les 4 visions. Concluez l'activité en la débriefant avec le jeune (Voir Paragraphe « Débriefing une activité » dans le mode d'emploi

En collectif : Avec 4 jeunes habitués à travailler ensemble, positionnez un jeune sur chaque espace et faites les s'exprimer à tour de rôle sur le sujet choisi et tournez, avec le même sujet, jusqu'à ce que chaque jeune ait pris toutes les positions. Le débriefing est le même mais à réaliser avec chaque jeune en présence des autres

Chamallow Game

Planifier & agir

A quel(s) moment(s) et pour quelle intention

Quand vous voulez stimuler un travail en équipe ou fédérer un collectif (Activité uniquement collective par groupes de 3 à 4). Cette activité est également utile en termes de gestion du stress

Descriptif succinct de l'activité en une phrase :

Plusieurs jeunes coopèrent pour fabriquer avec le matériel donné une structure autoportée permettant de soutenir un chamallow le plus haut possible

Durée de l'activité :

De 30' à 45'

Matériel :

20 spaghettis par groupe
1 mètre de scotch par groupe
De la ficelle (quantité selon votre appréciation)
Un chamallow

Préparation :

Préparez surtout la manière dont vous allez donner la consigne

Chamallow Game

Planifier & agir

Mise en œuvre :

1/ Présenter l'activité comme un challenge

Exemple : Réussir une construction la plus haute possible mais sans insuffler de notion de compétition

2/ Remettre le matériel

3/ présenter ce qui est interdit (utiliser autre chose que le matériel fourni par exemple, mais vous pouvez vous-même ajouter des interdits)

4/ Lancer le jeu (et le chronomètre : 20 minutes)

5/ Observer : le fonctionnement en équipe, qui prend quel rôle, qui prend des libertés avec les consignes

5/ Débriefing :

- En termes de travail en équipe
- En termes de respect des consignes

Point de vigilance :

Dans le débriefing, rappeler qu'il n'y avait initialement pas de compétition si vous la voyez se développer. Rappeler que mettre le chamallow le plus haut possible ne signifiait pas obligatoirement le mettre en haut

Estime de soi

Conscience de soi et auto-efficacité

A quel(s) moment(s) et pour quelle intention

L'activité se mène plus utilement en début de parcours d'accompagnement quand on travaille sur la connaissance de soi. Elle vise à repérer sur quels sujets le jeune a une bonne ou une mauvaise estime de soi pour identifier des ressources et des points à travailler.

Descriptif succinct de l'activité en une phrase :

Entretien individuel mené à partir d'une grille de « questionnements »

Durée de l'activité :

De 30' à 45'

Matériel :

Grille de questionnement fournie avec l'outil

Préparation :

Aucune

Estime de soi

Conscience de soi et auto-efficacité

Mise en œuvre :

1/ Présenter l'objectif de l'activité

Exemple : Apprendre à se connaître, permettre au coach de connaître la personne accompagnée...

2/ Remettre la grille de lecture (ci-après) et expliquer la consigne :

Cette grille comprend une quinzaine d'affirmations, je vous demande de les évaluer de 1 à 10 en fonction de votre accord avec chacune de ses affirmations

3/ Entretien ciblé :

L'accompagnant va questionner les affirmations de son choix, en fonction de son objectif (travailler une difficulté ou chercher une ressource)

Sur une affirmation mal cotée, faire exprimer les conditions qui amènerait à une hausse de cette cotation (de 1 point, de 2 points...)

4/ Conclusion de l'activité : Une fois toutes les questions posées par l'accompagnant, solliciter l'accompagné pour l'amener à choisir le prochain axe de travail

Point de vigilance :

Ce type d'activité se prépare et s'anticipe, il est important de sentir en amont les points de fragilité de l'accompagné. Il est fondamental de ne pas présenter cette activité comme une évaluation de l'estime de soi
Cette activité doit être réexploitée pour avoir du sens.

Grille des affirmations à utiliser pour l'outil « Estime de soi »

Les affirmations proposées sont indicatives, libre à vous de les adapter à la meilleure formulation pour vous pour le jeune

*Donnez-vous une note de 1 (pas vrai du tout) à
10 (tout à fait vrai)*

1. Je m'accepte tel(le) que je suis
2. Je mérite de me traiter comme un(e) ami(e), et c'est ce que je fais
3. J'ai le sentiment que ma vie a du sens
4. La plupart du temps, je me sens en accord avec moi-même
5. J'aime ce que je fais (mon activité professionnelle)
6. Mon activité professionnelle me permet de me réaliser
7. J'ai l'impression que ma vie est de plus en plus intéressante
8. Ma vie familiale est gratifiante pour moi
9. Je m'accorde du temps pour moi seul(e)
10. J'ai l'impression d'avoir une influence positive sur mon entourage
11. Je vis en accord avec mes valeurs
12. J'ai l'impression de choisir ma vie
13. J'ai confiance en moi pour relever les défis de la vie
14. D'une façon générale, j'ai une bonne image de moi
15. Je suis bienveillante avec moi-même, même quand je fais des erreurs
16. Ce que je fais dans la vie me permet de réaliser des choses qui me semblent importantes pour moi, et pour les autres

17. En général j'ai l'impression d'être accepté(e) et apprécié(e) par les autres

18. Je suis heureux(se) d'être accepté(e), aimé(e) et, même si je ne le suis pas, j'ai l'impression d'exister quand-même

19. Je considère que, d'une façon générale, je vis une vie épanouissante

