

Auto-diagnostic - le jeu de cartes

A destination des AGENTS, pour développer leur
apprenance individuelle

*Cet outil de diagnostic a été conçu à partir du jeu
de cartes de la Personne Apprenante d'**Etienne
Collignon**.*

<https://thelearningperson.com/documentation-la-personne-apprenante/>

*Il a été élaboré par Audrey Chauvelot, ingénieure
pédagogique au CREPS de Toulouse, avec la
participation active des stagiaires du DEJEPS
Rugby XV en formation professionnelle au CREPS
de Toulouse.*

Prendre des notes de façon efficace

Qu'est ce que c'est ?

Prendre des notes claires et utiles sur les sujets qui t'intéressent.

Essayer des techniques comme le mind mapping (cartes mentales).

Revoir et retravailler ses notes pour mieux retenir.

Organiser ses documents et savoir les réutiliser quand on en a besoin.

Pourquoi c'est utile ?

Pour garder une trace de ce que tu apprends.

Pour mieux mémoriser et progresser dans ta manière d'apprendre.



CAPITALISATION

1

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Comprendre ce qui t'influence

Qu'est-ce que c'est ?

C'est le fait de repérer les idées, les images ou les personnes qui influencent tes choix et ta façon de penser.

L'idée, c'est de prendre conscience de ces modèles pour mieux les comprendre... et choisir lesquels tu veux vraiment suivre.

Pourquoi c'est utile ?

Tu comprends mieux pourquoi tu penses ou agis d'une certaine façon. Tu peux faire la différence entre ce qui vient de toi, de ta famille, de la société ou de ce qu'on t'a appris. Tu développes ta capacité à prendre du recul, à voir les choses autrement et à t'ouvrir à d'autres idées.



MODELISATION

2

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Tenir son journal

Qu'est-ce que c'est ?

C'est écrire régulièrement ce que tu ressens, ce que tu vis, ce que tu penses. Tu peux y noter tes émotions, des moments marquants, tes réussites ou tes difficultés, des idées importantes qui te traversent l'esprit ...

L'objectif, c'est d'observer ce qui se passe en toi et de garder une trace de ton évolution.

Pourquoi c'est utile ?

Pour mieux te comprendre toi-même
Pour clarifier tes pensées. Pour faire des liens entre ce que tu vis et ce que tu ressens. Pour découvrir ce qui te rend unique (tes talents, ta manière de penser). Pour apprendre à mettre des mots sur ce que tu ressens.



CAPITALISATION

3

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Méditer

Qu'est-ce que c'est ?

C'est prendre un moment pour te poser, respirer calmement, observer ton corps et ce qui se passe autour de toi.

Tu peux fermer les yeux ou les garder ouverts, l'important est d'être attentif à l'instant présent, sans jugement.

Pourquoi c'est utile ?

Pour te calmer quand tu te sens stressé ou débordé. Pour mieux te connaître et comprendre ce que tu ressens. Pour prendre du recul sur ce qui t'arrive. Pour améliorer ta concentration et ta confiance en toi.



METACOGNITION

4

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

EXEMPLE

Comprendre ce qui t'influence

- Lors d'une prise de décision professionnelle, prendre un moment pour se demander : Est-ce que je fais ce choix parce que c'est ce que j'ai toujours vu faire ? Ou est-ce ce qui me semble juste dans cette situation ?
- Après avoir vu une vidéo ou lu un article marquant, identifier ce qui a retenu l'attention et se poser la question : Pourquoi est-ce que ça me parle ? Est-ce lié à mes valeurs, à mon éducation, à mon environnement ?
- En échangeant avec des collègues ou des proches, remarquer que certaines idées ou réactions viennent d'habitudes culturelles ou sociales, et réfléchir à ce qu'on choisit de garder ou de remettre en question.

EXEMPLE

Prendre des notes de façon efficace

- Pendant une formation, prendre des notes sous forme de carte mentale permet de mieux visualiser les liens entre les idées, plutôt que de recopier tout le contenu de manière linéaire.
- Après un échange ou une réunion, reformuler avec ses propres mots les informations importantes et les classer par thème facilite leur mémorisation et leur réutilisation.
- Relire régulièrement ses notes, les compléter avec des exemples vécus ou les résumer en fiches synthétiques aide à ancrer les apprentissages sur le long terme.

EXEMPLE

Méditer

- Avant de commencer la journée, prendre cinq minutes pour s'asseoir en silence, respirer profondément et simplement porter attention à sa respiration aide à se recentrer et à aborder la journée plus sereinement.
- Lors d'un moment de tension ou de stress, faire une pause en se concentrant sur les sensations du corps ou les bruits environnants permet de calmer l'agitation mentale sans chercher à tout contrôler.
- En fin de journée, s'accorder un moment pour observer ses pensées sans les juger, comme si on regardait passer des nuages, aide à relâcher la pression et à mieux dormir.

EXEMPLE

Tenir son journal

- À la fin de la journée, écrire quelques lignes sur ce qui s'est bien passé, ce qui a été difficile et ce que cela a fait ressentir permet de prendre du recul sur ses émotions et de mieux les comprendre.
- Après un événement marquant (réunion importante, conflit, réussite...), noter les faits, les ressentis et les pensées aide à clarifier ce qui s'est passé et à mieux se préparer pour la suite.
- Relire d'anciens écrits quelques semaines plus tard permet de voir les évolutions dans son parcours, de prendre conscience des progrès faits et de mieux repérer ses propres forces.

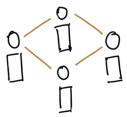
Observer et comprendre ton environnement

Qu'est-ce que c'est ?

C'est prendre un moment pour réfléchir à ton environnement quotidien : les personnes qui t'entourent, les lieux que tu fréquentes, ce que tu fais, ce que tu ressens, et comment tout ça est lié. Tu cherches à repérer les liens entre les événements, les causes et les conséquences de ce que tu vis.

Pourquoi c'est utile ?

Tu développes ta capacité à voir comment tout fonctionne ensemble, comme les rouages d'un mécanisme. C'est une façon de développer ton esprit d'analyse. Cela t'aide à mieux comprendre les situations, à prendre du recul, et à faire des choix plus réfléchis dans ta vie.



CULTURE SYSTEMIQUE

5

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

S'ouvrir à d'autres cultures

Qu'est-ce que c'est ?

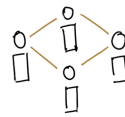
C'est explorer des environnements différents, que ce soit en voyageant, en lisant, ou simplement en discutant avec des personnes d'horizons variés.

Il s'agit de se laisser surprendre, de s'interroger sur ce qui est différent, et de chercher à comprendre d'où cela vient.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet de s'ouvrir aux autres, de mieux comprendre ce qui est « étranger » ou inhabituel, sans le rejeter tout de suite. Tu développes ta curiosité, ta tolérance et ta capacité à réfléchir autrement.

C'est aussi un moyen de mieux te connaître, en comparant ta façon de voir le monde avec celle des autres.



CULTURE SYSTEMIQUE

6

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Mieux gérer ton temps

Qu'est-ce que c'est ?

C'est prendre le temps d'observer comment tu utilises tes journées (travail, famille, amis, loisirs, repos, sport ...)

C'est aussi apprendre à repérer les "voleurs de temps" : les distractions ou habitudes qui te font perdre du temps sans que tu t'en rendes compte.

Pourquoi c'est utile ?

Cela t'aide à mieux comprendre tes priorités et à voir si ce que tu fais chaque jour correspond à ce que tu veux vraiment.

Tu peux faire des choix plus réfléchis et mieux équilibrer ta vie. En gérant mieux ton temps, tu gagnes en liberté et en efficacité.



EQUILIBRE

7

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Explorer ta façon de guider les autres

Qu'est-ce que c'est ?

C'est prendre un moment pour repenser aux fois où tu as guidé, aidé ou influencé un groupe ou une personne et te questionner sur ce que tu as fait et comment tu l'as fait. Tu apprends ainsi à mieux te décrire dans ces situations de responsabilité.

Pourquoi c'est utile ?

Tu découvres comment tu fonctionnes quand tu es en action avec les autres.

Tu repères tes points forts, tes difficultés. Petit à petit, tu peux choisir des façons d'agir qui te ressemblent et qui sont efficaces.



ENGAGEMENT

8

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

EXEMPLE

S'ouvrir à d'autres cultures

- Participer à une discussion avec des personnes venues de milieux différents et écouter leurs points de vue sans jugement permet de découvrir de nouvelles façons de penser et d'agir.
- Lire un livre ou regarder un documentaire sur une culture étrangère aide à comprendre des traditions, des valeurs ou des modes de vie différents des siens.
- Lors d'un voyage ou d'une visite, observer et s'intéresser aux habitudes locales, poser des questions pour comprendre le contexte plutôt que de comparer directement avec ses propres références.

EXEMPLE

Observer et comprendre ton environnement

- En arrivant sur un nouveau lieu de travail ou un nouveau service, prendre le temps d'observer les interactions entre collègues, les règles tacites et l'ambiance générale pour mieux comprendre le fonctionnement de l'équipe.
- Après une journée, réfléchir à ce qui a influencé ton humeur ou tes décisions : les personnes rencontrées, les lieux fréquentés, les événements vécus, et identifier les liens entre eux.
- Lors d'un projet, analyser comment les actions de chacun impactent le résultat final, en repérant les causes possibles des succès ou des difficultés rencontrées.

EXEMPLE

Explorer ta façon de guider les autres

- Après avoir animé une réunion ou un atelier, prendre un moment pour réfléchir à ce qui a bien fonctionné, à ce qui a été difficile, et aux réactions des participants.
- Se souvenir d'une situation où tu as aidé un collègue ou un groupe, puis analyser la manière dont tu as communiqué et motivé les personnes concernées.
- Demander un retour constructif à quelqu'un avec qui tu as travaillé en position de guide, pour mieux comprendre ta manière d'agir et identifier des pistes d'amélioration.

EXEMPLE

Mieux gérer ton temps

- Noter pendant quelques jours comment tu passes ton temps, en identifiant les moments où tu es vraiment concentré et ceux où tu te laisses distraire, permet de mieux comprendre tes habitudes.
- Prioriser les tâches importantes en les regroupant dans une liste et en fixant un ordre d'exécution aide à éviter de perdre du temps sur des activités moins essentielles.
- Prendre des pauses régulières et limiter les interruptions, comme couper les notifications de téléphone pendant un temps donné, améliore ta concentration et ton efficacité au quotidien.

Prendre soin de ton corps

Qu'est-ce que c'est ?

C'est apprendre à écouter ton corps pour qu'il fonctionne au mieux au quotidien. Dormir assez et à des heures régulières. Bouger, faire du sport ou simplement de l'activité physique.

Éviter ce qui te fatigue ou te déconnecte (comme l'alcool, les écrans excessifs, etc.). C'est repérer ce qui te fait du bien... et t'y tenir.

Pourquoi c'est utile ?

Quand ton corps va bien, tu te sens mieux dans ta tête aussi.

Tu es plus concentré, moins fatigué, plus à l'aise avec toi-même.

Ça demande parfois des efforts (se coucher plus tôt, aller courir...), mais tu gagnes en énergie et en confiance.



EQUILIBRE

9

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Imaginer ton futur

Qu'est-ce que c'est ?

C'est t'autoriser à rêver et à imaginer ce que tu aimerais faire ou devenir dans quelques années — dans 3, 5 ans, ou plus. Tu essaies de mettre des mots sur tes rêves, d'en parler, et de voir comment d'autres en parlent aussi. L'idée, c'est de clarifier ce que tu veux... et pourquoi tu le veux.

Pourquoi c'est utile ?

Quand tu sais où tu veux aller, il est plus facile de savoir par où commencer.

Tu gagnes en motivation et tu fais des choix plus réfléchis. Tu construis petit à petit un chemin qui te ressemble. C'est une manière de donner du sens à ce que tu vis aujourd'hui.



PROJET

10

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Être pleinement à l'écoute de l'autre

Qu'est-ce que c'est ?

Écouter activement, c'est bien plus que simplement entendre ce que quelqu'un dit. C'est être pleinement présent à l'autre, sans l'interrompre, sans juger, et en lui laissant l'espace pour s'exprimer librement. Cela veut dire aussi montrer que tu écoutes (par ton regard, tes gestes, ton attitude) et faire attention à ce que la personne exprime sans forcément le dire (les émotions, les silences, le ton de la voix).

Pourquoi c'est utile ?

Cela développe ta capacité à accueillir des idées différentes des tiennes et à rester curieux de ce que les autres ont à dire. En écoutant vraiment, tu donnes de la valeur à la parole de l'autre et tu montres que tu es quelqu'un d'attentif et respectueux.



DIALOGUE

11

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Découvrir ce qui te passionne

Qu'est-ce que c'est ?

Identifier tes passions, c'est prendre le temps de réfléchir à ce que tu aimes vraiment, ce qui te motive et te donne de l'énergie, que ce soit dans ta vie personnelle ou professionnelle. C'est aussi penser à comment tes passions peuvent nourrir ton projet professionnel.

Pourquoi c'est utile ?

Connaître tes passions t'aide à mieux t'orienter, à rester motivé(e) et à donner du sens à ton parcours. Tes centres d'intérêt peuvent devenir une véritable force : ils peuvent te distinguer, t'inspirer, ou même guider tes choix de carrière. Faire le lien entre passion et métier, c'est une façon d'envisager un avenir professionnel plus épanouissant.



PROJET

12

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

EXEMPLE

Imaginer ton futur

- Prendre un moment pour écrire ou dessiner ce que tu aimerais réaliser dans 3 à 5 ans, en décrivant ta vie professionnelle, personnelle ou tes passions.
- Discuter avec des personnes qui ont des parcours différents pour découvrir des idées nouvelles et enrichir ta vision de l'avenir.
- Identifier les étapes concrètes qui te rapprochent de tes rêves, même petites, pour commencer à avancer vers ce futur que tu souhaites construire.

EXEMPLE

Prendre soin de ton corps

- Adapter ton rythme de sommeil en te couchant et te levant à heures régulières, même les jours de repos, pour favoriser une meilleure récupération.
- Intégrer chaque jour un moment d'activité physique, comme marcher, faire des étirements ou du sport, pour entretenir ton énergie et ta santé.
- Repérer les habitudes qui te fatiguent (trop d'écrans, consommation d'alcool, alimentation déséquilibrée) et essayer de les limiter progressivement pour te sentir mieux au quotidien.

EXEMPLE

Découvrir ce qui te passionne

- Prendre un temps pour lister les activités qui te font perdre la notion du temps, celles qui te donnent de l'énergie et de la joie quand tu les pratiques.
- Essayer de nouvelles activités ou loisirs pour explorer ce qui pourrait te plaire et te surprendre.
- Réfléchir à ce qui te motive le plus dans ton travail ou dans ta vie personnelle, et voir comment ces éléments pourraient s'intégrer dans tes projets futurs.

EXEMPLE

Être pleinement à l'écoute de l'autre

- Lors d'un échange, se concentrer uniquement sur la personne qui parle, sans préparer sa réponse ou interrompre, pour bien comprendre ce qu'elle veut exprimer.
- Observer le langage non verbal de l'autre (gestes, regard, ton de la voix) pour mieux saisir ses émotions et ses intentions, même quand elles ne sont pas dites clairement.
- Reformuler ce que l'autre vient de dire pour vérifier que tu as bien compris et lui montrer que tu es attentif à ses propos.

Identifier tes compétences et leur potentiel

Qu'est-ce que c'est ?

Reconnaître tes compétences, c'est prendre conscience de ce que tu sais faire. Cela peut concerner des compétences techniques ou des compétences plus générales. Il est aussi important de comprendre ce que l'environnement attend de toi.

Pourquoi c'est utile ?

Cela t'aide à mieux orienter tes choix d'activités ou de formations, en te concentrant sur ce que tu sais déjà faire et ce que tu aimerais améliorer. Cela renforce aussi ta confiance en toi, car tu prends conscience de ce que tu apportes déjà. En identifiant tes compétences, tu es aussi plus à même de les partager avec les autres.



COOPERATION

13

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Oser transformer son quotidien

Qu'est-ce que c'est ?

Introduire un changement pour toi-même, c'est prendre la décision de transformer certains aspects de ta vie quotidienne. C'est savoir choisir ce que tu veux garder de ton passé et accueillir ce qui est nouveau. Ce processus te permet de grandir et de t'adapter à différents moments de ta vie.

Pourquoi c'est utile ?

Ce changement te permet de découvrir de nouveaux talents et de développer ta capacité à t'adapter aux situations. En te mettant au défi d'essayer de nouvelles choses, tu apprends à sortir de ta zone de confort, ce qui stimule ta créativité et ton imagination.



CREATIVITE

14

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Reconnaître et comprendre ses émotions

Qu'est-ce que c'est ?

Percevoir ses émotions, c'est prendre un moment pour réfléchir à ce que tu ressens face à une situation. C'est prendre du recul pour nommer l'émotion qui émerge et observer comment elle se manifeste dans ton corps. Cela te permet de mieux comprendre ce que tu ressens, pourquoi tu le ressens, et comment cela influence ton comportement.

Pourquoi c'est utile ?

Cette pratique t'aide à mieux gérer tes émotions. En comprenant ce que tu ressens, tu peux mieux exprimer ton ressenti et communiquer de façon plus calme et réfléchie. Cela te permet aussi de mieux comprendre l'autre, surtout quand ses émotions te touchent, et de répondre de manière plus empathique.



EMOTION

15

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Être curieux

Qu'est-ce que c'est ?

C'est oser découvrir quelque chose que tu ne connais pas encore. Cela peut vouloir dire approfondir ce que tu fais déjà ou te lancer dans un domaine totalement nouveau : un métier, une technique, une discipline artistique ou scientifique. Cela passe aussi par des rencontres avec des personnes qui s'y connaissent bien pour apprendre à leur contact.

Pourquoi c'est utile ?

Sortir de ta zone de confort t'aide à apprendre d'autres choses, différemment. En allant vers l'inconnu, tu renforces ta capacité à t'adapter, à comprendre des points de vue différents, et à construire un parcours plus riche. C'est une façon de grandir et de t'imprégner de savoirs qui peuvent te transformer.



CREATIVITE

16

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

EXEMPLE

Oser transformer son quotidien

- Modifier une habitude quotidienne, comme prendre un autre chemin pour aller au travail ou changer ton organisation, pour sortir de la routine et découvrir de nouvelles perspectives.
- Essayer une nouvelle activité ou un nouveau loisir, même si cela te fait un peu peur au début, pour te challenger et élargir tes compétences.
- Prendre la décision d'aborder différemment une situation difficile, par exemple en communiquant autrement ou en demandant de l'aide, pour expérimenter de nouvelles façons d'agir.

EXEMPLE

Identifier tes compétences et leur potentiel

- Faire la liste de ce que tu sais bien faire, en notant aussi les retours positifs que tu as reçus de collègues, supérieurs ou proches.
- Analyser les compétences demandées dans ton poste ou dans une formation qui t'intéresse, pour voir celles que tu maîtrises déjà et celles à développer.
- Demander à quelqu'un de confiance de t'aider à identifier tes points forts et tes axes d'amélioration, pour mieux comprendre ton potentiel.

EXEMPLE

Être curieux

- S'intéresser à un sujet que tu ne connais pas du tout, comme une nouvelle technologie ou une culture étrangère, en lisant un article ou en regardant une vidéo.
- Participer à un atelier ou une formation sur un thème qui sort de ton domaine habituel pour découvrir de nouvelles façons de faire.
- Engager une conversation avec quelqu'un qui a une expérience différente de la tienne pour comprendre son point de vue et apprendre de son parcours.

EXEMPLE

Reconnaître et comprendre ses émotions

- Prendre quelques instants après un échange difficile pour identifier ce que tu ressens exactement (colère, tristesse, frustration...) et où tu le ressens dans ton corps (tension, chaleur, etc.).
- Tenir un carnet où tu notes régulièrement tes émotions du jour, les situations qui les ont déclenchées, et tes réactions, pour mieux observer les liens entre eux.
- Lors d'un moment d'émotion forte, essayer de ne pas réagir immédiatement, mais de respirer profondément pour accueillir ce que tu ressens avant d'agir.

Te connaître pour mieux travailler avec les autres

Qu'est-ce que c'est ?

C'est apprendre à mieux se comprendre et à identifier son rôle dans un groupe. Cela inclut la découverte de méthodes de travail collectif efficaces, l'observation de ses propres comportements et l'analyse de l'impact que l'on a sur la dynamique du groupe.

Pourquoi c'est utile ?

C'est essentiel pour développer sa capacité à affirmer sa place dans une équipe. En comprenant mieux comment on interagit avec les autres, on peut améliorer notre efficacité collective et créer un environnement de travail agréable. Cela permet de mieux gérer des situations collectives dans divers environnements.



DIALOGUE

17

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Mettre des mots sur tes valeurs

Qu'est-ce que c'est ?

C'est réfléchir à ce qui est vraiment important pour toi dans la vie : le respect, la justice, la liberté, l'amitié, la solidarité... Pour y arriver, tu peux repenser à des moments marquants de ton passé qui t'ont touché(e) ou transformé(e). Ces expériences peuvent t'aider à mieux comprendre ce qui te guide dans tes choix et dans ta manière d'agir au quotidien.

Pourquoi c'est utile ?

Cela t'aide à faire des choix plus alignés avec ce qui est important pour toi. En apprenant à mettre des mots sur tes valeurs, tu peux aussi mieux les partager avec les autres, te faire comprendre, et agir avec plus de confiance dans ce que tu fais.



SENS

18

NIVEAU : APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

Oser prendre des initiatives

Qu'est-ce que c'est ?

Prendre des initiatives, c'est agir par toi-même sans attendre qu'on te dise quoi faire. C'est oser proposer une idée, prendre une décision, ou encore dire oui (ou non) selon ce que tu penses être juste. Cela peut aussi vouloir dire affronter un problème, prendre un risque, sortir de ta zone de confort.

Pourquoi c'est utile ?

Prendre des initiatives t'aide à mieux réussir ce que tu entreprends. Cela te permet de grandir, de mieux te connaître et de prendre confiance en tes capacités. En plus, quand tu oses agir, tu peux aussi inspirer les autres et les aider à avancer avec toi.



ENGAGEMENT

19

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Se mettre à la place de l'autre

Qu'est-ce que c'est ?

Développer ton empathie, c'est apprendre à reconnaître et exprimer ce que tu ressens tout en étant capable de comprendre ce que l'autre peut ressentir dans une situation. C'est une façon de se connecter aux émotions, à la fois les tiennes et celles des autres, sans juger. Cela passe aussi par l'écoute et l'attention à l'autre.

Pourquoi c'est utile ?

L'empathie te permet de mieux comprendre les personnes autour de toi. Tu peux aussi mieux accueillir les émotions des autres, même quand elles sont différentes des tiennes. C'est une qualité essentielle pour travailler en équipe ou désamorcer les conflits.



EMOTION

20

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

EXEMPLE

Mettre des mots sur tes valeurs

- Revenir sur une situation où tu as dû prendre une décision difficile et réfléchir à ce qui, dans cette décision, correspondait à ce qui est important pour toi.
- Faire une liste des valeurs qui te parlent le plus et essayer de les expliquer avec tes propres mots, en donnant des exemples concrets de moments où tu les as vécues.
- Discuter avec quelqu'un de tes valeurs pour mieux les formuler et voir comment elles influencent ta manière d'agir au quotidien.

EXEMPLE

Te connaître pour mieux travailler avec les autres

- Observer ta manière de communiquer et de réagir en groupe pour mieux comprendre comment tu influences la dynamique et comment tu peux t'adapter.
- Identifier tes forces et tes limites dans le travail collectif, par exemple si tu es plutôt un facilitateur, un organisateur ou un moteur, pour mieux t'appuyer sur tes qualités.
- Demander un retour à tes collègues ou partenaires sur ta façon de travailler en équipe, afin de prendre conscience de ton impact et d'ajuster ton comportement si besoin.

EXEMPLE

Se mettre à la place de l'autre

- Imaginer ce que l'autre peut ressentir dans une situation difficile avant de répondre, pour adapter ta manière de communiquer.
- Écouter attentivement quelqu'un qui partage ses émotions sans interrompre ni juger, en te concentrant sur ce qu'il vit vraiment.
- Se poser la question : « Comment je me sentirais à sa place ? » pour mieux comprendre ses réactions et trouver des solutions respectueuses.

EXEMPLE

Oser prendre des initiatives

- Proposer une nouvelle idée lors d'une réunion ou d'un projet, même si elle sort un peu des sentiers battus.
- Prendre en charge une tâche ou un problème sans attendre qu'on te le demande, pour montrer ta motivation et ton engagement.
- Dire clairement ce que tu penses ou ce que tu souhaites, même si cela te met un peu en position inconfortable, pour défendre tes convictions.

S'ouvrir aux autres et à leurs différences

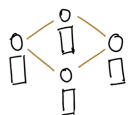
Qu'est-ce que c'est ?

Accueillir la diversité, c'est apprendre à respecter et comprendre les personnes qui ont une culture, une langue, des valeurs ou une façon de penser différente de la tienne.

C'est reconnaître que ces différences enrichissent le monde.

Pourquoi c'est utile ?

T'ouvrir à la diversité t'aide à développer ta tolérance, ton respect des autres et ta capacité à coopérer avec des personnes différentes. En comprenant mieux les réalités d'ailleurs, tu prends aussi conscience des défis que vivent certains peuples et tu peux agir de manière plus responsable et solidaire.



CULTURE SYSTEMIQUE

21

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Simplifier pour mieux comprendre

Qu'est-ce que c'est ?

Créer une représentation simplifiée d'une situation complexe, c'est prendre du recul pour mieux comprendre ce qui se passe. Cela consiste à identifier les éléments importants d'une situation et à les organiser de manière claire, en utilisant des mots simples et justes, ou en les reliant entre eux pour montrer les liens logiques.

Pourquoi c'est utile ?

Cela t'aide à voir plus clair dans des situations compliquées. Tu peux mieux expliquer aux autres, prendre des décisions plus facilement et éviter de te perdre dans les détails. C'est aussi une bonne façon de développer ton esprit d'analyse et ta capacité à communiquer des idées complexes de façon simple et efficace.



MODELISATION

22

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Comprendre la complexité d'un système

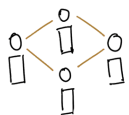
Qu'est-ce que c'est ?

C'est apprendre à regarder une situation dans toute sa richesse. Tu apprends à observer une réalité sous plusieurs angles, en tenant compte des changements, des incertitudes, des paradoxes, mais aussi de la créativité qui peut en émerger.

Cela te permet de mieux comprendre les liens entre les différents éléments d'un système.

Pourquoi c'est utile ?

Cela t'aide à ne pas te précipiter dans des jugements trop rapides et à mieux réfléchir avant d'agir ou de décider. C'est une manière de développer ton sens critique, ta capacité à t'adapter, et à participer à des projets ou des décisions qui demandent une vraie réflexion collective.



CULTURE SYSTEMIQUE

23

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Anticiper pour mieux s'organiser

Qu'est-ce que c'est ?

C'est prendre le temps de prévoir et planifier ce que tu vas faire dans les jours ou les semaines à venir. Cela implique de réfléchir à l'avance aux différentes étapes de tes projets et de ton emploi du temps, afin d'être plus efficace et mieux organisé. Il s'agit aussi de garder un équilibre pour éviter de te surcharger et de prendre soin de ton corps.

Pourquoi c'est utile ?

Anticiper te permet de réduire le stress et de gérer ton temps de manière plus sereine. En planifiant, tu évites les imprévus qui te forcent à agir en urgence. Cela te donne le temps de réfléchir et de mûrir tes idées avant de passer à l'action. En prenant le temps d'organiser ton quotidien, tu optimises ton bien-être et tu gagnes en efficacité.



EQUILIBRE

24

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

EXEMPLE

Simplifier pour mieux comprendre

- Résumer un long texte ou une réunion en quelques points clés pour garder l'essentiel et faciliter la mémorisation.
- Utiliser un schéma, un dessin ou une carte mentale pour représenter visuellement une situation complexe et montrer les liens entre les éléments.
- Reformuler avec tes propres mots une information difficile pour t'assurer que tu l'as bien comprise et pouvoir l'expliquer aux autres facilement.

EXEMPLE

S'ouvrir aux autres et à leurs différences

- Participer à des échanges ou des activités avec des personnes d'origines ou de cultures différentes pour découvrir leurs points de vue et leurs traditions.
- Prendre le temps d'écouter sans juger une opinion ou une manière de vivre qui te semble différente, en essayant de comprendre ce qui la motive.
- S'informer sur les coutumes, les langues ou les histoires de groupes différents pour mieux apprécier la richesse de la diversité humaine.

EXEMPLE

Anticiper pour mieux s'organiser

- Préparer la semaine en listant les tâches importantes à faire, en répartissant ton temps pour éviter les urgences de dernière minute.
- Penser à prévoir des pauses régulières dans ton planning pour éviter la fatigue et rester concentré.
- Identifier les obstacles possibles à l'avance pour réfléchir à des solutions avant qu'ils ne surviennent.

EXEMPLE

Comprendre la complexité d'un système

- Analyser une situation en identifiant les différents acteurs, leurs intérêts et les interactions possibles entre eux.
- Observer comment un changement dans une partie du système peut affecter d'autres éléments, parfois de manière inattendue.
- Rechercher plusieurs points de vue ou informations pour avoir une vision plus complète avant de prendre une décision.

Tracer son propre chemin

Qu'est-ce que c'est ?

C'est prendre en main ton avenir en définissant clairement tes projets personnels et ce que tu veux accomplir. Cela signifie aussi oser relever de nouveaux défis, faire des choix cohérents qui correspondent à tes valeurs et tes objectifs, et choisir les bonnes personnes avec qui t'associer pour t'aider à avancer.

Pourquoi c'est utile ?

Cela t'aide à tracer un parcours qui te ressemble vraiment. Cela te permet de prendre des décisions qui te correspondent, plutôt que de suivre simplement ce que les autres attendent de toi. En agissant ainsi, tu développes ta confiance en toi et tu prends le contrôle sur ton futur, ce qui te permet de rester motivé et aligné.



PROJET

25

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Gérer les moments difficiles

Qu'est-ce que c'est ?

C'est apprendre à gérer les moments de stress, les tensions et les défis de la vie de manière calme et réfléchie. Cela signifie prendre du recul face à un problème, respirer profondément pour éviter de réagir impulsivement, et observer comment tu réagis dans ces situations.

Pourquoi c'est utile ?

Gérer les situations difficiles te permet de développer une plus grande résilience face aux obstacles. Cela t'aide à réagir de manière réfléchie plutôt qu'impulsive. Apprendre à garder ton calme dans les moments de crise te permet aussi de prendre de meilleures décisions.



EQUILIBRE

26

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Organiser et faire vivre ses connaissances

Qu'est-ce que c'est ?

Définir ses propres outils de capitalisation, c'est créer un système personnel pour conserver ce qui est important et utile. Cela peut inclure l'utilisation de carnets, de fichiers numériques, de journaux, ou de classements de documents. L'idée est de s'y tenir chaque jour, en réorganisant et en mettant à jour ces outils pour mieux stocker et retrouver l'information quand tu en as besoin.

Pourquoi c'est utile ?

Cela te permet de garder une trace de ce que tu apprends et de mieux gérer ton savoir au fur et à mesure. Cela t'aide aussi à devenir un expert dans tes domaines d'intérêt, car tu es capable de capturer, traiter et rediffuser ce que tu sais.



CAPITALISATION

27

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Découvrir, comprendre, se nourrir

Qu'est-ce que c'est ?

C'est chercher à apprendre en lisant, en regardant ou en écoutant. Tu explores des sujets qui t'intéressent, tu restes curieux, tu suis l'actualité, les nouveautés, les idées, les innovations dans les domaines qui te passionnent. C'est aussi une façon de rester attentif à ce qui se passe autour de toi et dans le monde.

Pourquoi c'est utile ?

Cela te permet de développer ta culture générale, de mieux comprendre ton environnement, et d'approfondir tes connaissances dans des domaines qui te plaisent. Cela t'aide aussi à te construire une opinion et à développer ton esprit critique. C'est une manière simple et puissante de faire grandir ta compréhension du monde.



CAPITALISATION

28

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

EXEMPLE

Gérer les moments difficiles

- Prendre quelques secondes pour respirer profondément avant de répondre à une situation stressante ou conflictuelle.
- Identifier ce qui te met en difficulté pour mieux comprendre comment y faire face la prochaine fois.
- Chercher du soutien auprès d'une personne de confiance pour partager ce que tu ressens et trouver des solutions.

EXEMPLE

Tracer son propre chemin

- Identifier ce qui est important pour toi et fixer des objectifs personnels qui correspondent à tes valeurs.
- Dire non à des propositions ou des attentes qui ne te conviennent pas, pour rester fidèle à tes choix.
- Chercher des personnes qui te soutiennent et t'inspirent pour t'accompagner dans ton projet.

EXEMPLE

Découvrir, comprendre, se nourrir

- Lire régulièrement des articles, des livres ou des magazines sur des sujets qui t'intéressent pour enrichir ta culture.
- Regarder des documentaires, des conférences ou des vidéos éducatives pour découvrir de nouvelles idées et points de vue.
- Suivre l'actualité et les innovations dans ton domaine de prédilection pour rester informé et mieux comprendre les changements autour de toi.

EXEMPLE

Organiser et faire vivre ses connaissances

- Tenir un carnet ou un fichier numérique où tu notes régulièrement les informations clés et idées importantes liées à ton travail ou tes centres d'intérêt.
- Classer tes documents et ressources par thèmes ou projets, en créant des dossiers bien structurés que tu peux facilement retrouver.
- Revoir régulièrement tes notes et les compléter avec de nouvelles informations ou réflexions pour garder tes connaissances à jour.

Inventer, tester, surprendre

Qu'est-ce que c'est ?

C'est laisser parler ta créativité, oser sortir des habitudes et proposer des choses nouvelles, hors du cadre. Cela passe par la curiosité et l'envie d'expérimenter. C'est aussi accepter que parfois, tout ne soit pas clair ou organisé au départ. Le désordre fait parfois partie du processus de création.

Pourquoi c'est utile ?

Quand tu proposes des idées originales et que tu oses expérimenter, tu peux faire avancer un groupe, un projet. Tu développes ta capacité à trouver des solutions innovantes, à te démarquer, et à travailler en équipe de façon plus dynamique. En plus, cela te prépare à un monde où l'adaptabilité, la créativité et l'audace sont des qualités recherchées.



CREATIVITE

29

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Réfléchir ensemble, créer autrement

Qu'est-ce que c'est ?

C'est apprendre à utiliser des techniques de créativité pour travailler efficacement en groupe. Cela veut dire connaître ces méthodes, comprendre quand et comment les utiliser, et surtout oser les mettre en pratique lors d'un travail en équipe.

Pourquoi c'est utile ?

En appliquant ces méthodes, tu aides ton groupe à trouver des idées plus rapidement, à travailler dans une bonne ambiance et à être plus efficace. Cela permet aussi de mieux s'écouter, de valoriser les idées de chacun et de réussir des projets plus originaux et mieux construits.



CREATIVITE

30

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Se rendre disponible à l'autre

Qu'est-ce que c'est ?

C'est créer un climat de confiance, être à l'écoute, savoir s'exprimer avec sincérité, et parfois laisser place au silence quand il est nécessaire. C'est aussi faire attention à la manière dont on accueille l'autre : dans les mots, l'attitude, le regard.

Pourquoi c'est utile ?

Cela développe ta capacité à écouter vraiment, à comprendre les émotions des autres (empathie), et à exprimer tes propres ressentis sans jugement. Ces qualités sont importantes pour créer un environnement où on peut collaborer avec respect, oser être soi-même, et faire émerger des idées ensemble.



DIALOGUE

31

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Apprendre à demander et donner un retour utile

Qu'est-ce que c'est ?

Donner ou recevoir du feedback, c'est demander un avis sur ce que tu fais, comment tu travailles ou te comportes, dans le but de progresser. Cela veut aussi dire oser exprimer à quelqu'un ce qu'il fait bien et ce qu'il pourrait améliorer, de façon bienveillante.

Pourquoi c'est utile ?

C'est une manière de mieux te connaître : tu repères tes forces, mais aussi les points à améliorer. Cela t'aide à prendre du recul sur toi-même et à voir comment les autres te perçoivent. En retour, quand tu donnes un bon feedback, tu apprends à observer, écouter et soutenir les autres dans leur progression.



METACOGNITION

32

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

EXEMPLE

Réfléchir ensemble, créer autrement

- Organiser une séance de brainstorming où chaque membre propose librement des idées, sans jugement, pour résoudre un problème ou lancer un projet.
- Utiliser la méthode du « world café » : diviser le groupe en petits sous-groupes qui discutent de différentes questions, puis partager les résultats en grand groupe pour enrichir la réflexion.
- Mettre en place un atelier de design thinking où le groupe suit les étapes d'empathie, définition, idéation, prototypage et test pour inventer une solution innovante ensemble.

EXEMPLE

Inventer, tester, surprendre

- Imaginer une nouvelle façon de résoudre un problème au travail ou dans un projet personnel, même si ça sort des sentiers battus.
- Proposer un prototype ou une maquette d'une idée, puis la tester avec ton équipe ou tes amis pour voir ce qui marche ou non.
- Essayer une méthode différente ou un outil innovant dans ta façon de travailler, sans peur de l'erreur, juste pour découvrir de nouvelles possibilités.

EXEMPLE

Apprendre à demander et donner un retour utile

- Demander à un camarade ce qu'il a pensé de ton travail : après une présentation ou un projet, tu lui poses des questions précises pour savoir ce qui était clair, ce qui l'a intéressé, et ce qui pourrait être amélioré.
- Exprimer un retour positif et constructif à quelqu'un : tu félicites un membre de ton groupe pour ce qu'il a bien fait, puis tu lui suggères une piste d'amélioration avec des exemples concrets.
- Utiliser une méthode simple comme "Ce que j'ai aimé / Ce que tu pourrais essayer" : cela t'aide à structurer ton feedback de façon bienveillante, en donnant à la fois de la reconnaissance et des idées pour progresser.

EXEMPLE

Se rendre disponible à l'autre

- Prendre un moment pour écouter sans interrompre : quand quelqu'un te parle, tu lui offres toute ton attention, sans penser à répondre tout de suite ni à juger ce qu'il dit.
- Exprimer ce que tu ressens avec honnêteté : partager tes émotions et tes pensées de façon claire et sincère, pour que l'autre comprenne vraiment ce que tu vis.
- Respecter les silences et le non-verbal : parfois, ne rien dire est important pour laisser l'autre réfléchir ou exprimer ses émotions à son rythme, en observant aussi son langage corporel.

Exprimer ses idées et écouter celles des autres

Qu'est-ce que c'est ?

C'est exprimer ses idées avec sincérité, sans se cacher derrière ce que les autres veulent entendre. C'est aussi partager son expérience personnelle, tout en restant à l'écoute des opinions différentes. Cela ne veut pas dire chercher à avoir raison, mais oser dire ce qu'on pense tout en respectant les autres.

Pourquoi c'est utile ?

Dire ce que tu penses et entendre ce que les autres ont à dire permet de mieux comprendre différentes façons de voir le monde. Tu peux remettre en question certaines de tes idées, enrichir ta réflexion, et ouvrir ton regard sur des points de vue auxquels tu n'aurais pas pensé.



DIALOGUE

33

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Se questionner sur ce qu'on fait

Qu'est-ce que c'est ?

Cela consiste à réfléchir sur l'impact de ce que tu fais et à examiner pour voir si ce que tu fais est en accord avec ce qui est important pour toi. En réfléchissant sur les impacts de tes actions, tu peux les relier à tes valeurs, ce qui te permet de donner du sens à ce que tu fais.

Pourquoi c'est utile ?

S'interroger sur le pourquoi de tes actions te permet de trouver un véritable sens à ce que tu entreprends. Cela t'aide à rester fidèle à toi-même et à agir de manière cohérente avec tes valeurs, ce qui peut te rendre plus épanoui et aligné avec ce que tu veux vraiment dans la vie.



SENS

34

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Oser faire confiance et valoriser les autres

Qu'est-ce que c'est ?

C'est le fait de montrer à quelqu'un qu'on croit en lui, en voyant ce qu'il fait de bien, en disant ce qu'on apprécie chez lui et en le soutenant dans ce qu'il entreprend. C'est accepter de ne pas tout contrôler, de laisser l'autre prendre des initiatives et avoir confiance en ses capacités.

Pourquoi c'est utile ?

Quand on fait confiance à quelqu'un et qu'on le reconnaît pour ce qu'il fait bien, cela renforce les liens, améliore l'ambiance et donne envie de coopérer. Cela peut motiver l'autre à se dépasser, à croire en lui et à prendre des responsabilités. Cela permet à tout le monde de se sentir mieux et d'avancer ensemble.



EMOTION

35

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Trouver sa place et avancer ensemble

Qu'est-ce que c'est ?

C'est apprendre à travailler avec les autres dans une équipe, à connaître ton rôle et à agir pour que tout le monde réussisse ensemble. C'est aussi oser prendre des initiatives pour faire avancer l'équipe. Cela peut vouloir dire proposer des idées, écouter les autres, organiser le travail en groupe ou aider à calmer les tensions quand il y a des désaccords.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet de mieux s'organiser, d'être plus efficaces et de soutenir les autres quand c'est nécessaire. Cela aide à développer des relations positives, basées sur la confiance et le respect.



COOPERATION

36

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

EXEMPLE

Se questionner sur ce qu'on fait

- Tu prends du recul à la fin d'un projet pour identifier ce qui a bien fonctionné, ce que tu ferais autrement, et ce que tu veux retenir pour la suite.
- Tu participes à une action de bénévolat ou un projet collectif qui correspond à tes valeurs, et tu fais le lien entre ce que tu fais et ce en quoi tu crois.
- Tu changes certaines habitudes dans ta façon de travailler ou d'agir pour rester cohérent avec les engagements que tu veux tenir, comme respecter l'environnement ou mieux collaborer avec les autres.

EXEMPLE

Exprimer ses idées et écouter celles des autres

- Pendant une discussion en groupe, tu exposes ton avis clairement : tu expliques ce que tu penses d'un sujet sans avoir peur d'être jugé(e), tout en restant respectueux(se) des autres opinions.
- Quand quelqu'un exprime une idée différente de la tienne, tu prends le temps de l'écouter sans l'interrompre : tu peux même lui poser des questions pour mieux comprendre son point de vue, même si tu n'es pas d'accord.
- Lors d'un débat ou d'un projet collectif, tu fais le lien entre plusieurs idées : tu montres que tu as écouté tout le monde et que tu cherches une solution commune qui tient compte des apports de chacun.

EXEMPLE

Trouver sa place et avancer ensemble

- Tu proposes de répartir les tâches équitablement dans un projet de groupe pour que chacun puisse contribuer selon ses forces.
- Tu facilites les échanges dans l'équipe en veillant à ce que chacun puisse s'exprimer et être écouté.
- Tu aides à désamorcer un conflit dans le groupe en prenant le temps de comprendre les différents points de vue et en cherchant un compromis.

EXEMPLE

Oser faire confiance et valoriser les autres

- Tu laisses un membre de ton équipe animer une réunion pour la première fois, en lui montrant que tu crois en ses capacités.
- Tu prends le temps de souligner à un camarade ou collègue la qualité de son travail, en lui expliquant ce que tu trouves réussi.
- Tu encourages une personne à proposer ses idées dans un projet collectif, et tu lui donnes la place pour les développer, même si ce n'est pas comme tu l'aurais fait toi-même.

S'ouvrir aux autres et partager ce qu'on fait

Qu'est-ce que c'est ?

C'est faire connaître tes projets, tes idées ou tes réussites à l'extérieur. C'est partager ce que tu apprends, échanger avec d'autres personnes, reconnaître ce que les autres savent faire et s'inspirer de leurs expériences.

Pourquoi c'est utile ?

Pour te permettre de faire évoluer tes idées, de t'enrichir avec d'autres points de vue et d'innover. Cela encourage une culture de la coopération, où on apprend ensemble et où on avance plus loin en s'entraidant. C'est aussi une manière de valoriser ce que tu fais, de te faire connaître et de te connecter à des personnes inspirantes.



COOPERATION

37

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Travailler en équipe pour faire avancer ses projets

Qu'est-ce que c'est ?

C'est ne pas faire tout tout seul quand tu mènes un projet. C'est avoir le réflexe de proposer à d'autres de participer, de répartir les rôles, d'échanger des idées et d'avancer ensemble. Dans les projets complexes, chacun peut apporter quelque chose de différent.

Pourquoi c'est utile ?

Travailler en équipe te permet de gagner du temps, de trouver de meilleures idées. En invitant d'autres à participer, tu développes une culture de la collaboration. C'est une façon de valoriser les talents de chacun et de vivre des expériences enrichissantes avec les autres.



COOPERATION

38

NIVEAU : DEVENIR ACTEUR DE SON EVOLUTION

Partager des méthodes pour mieux apprendre

Qu'est-ce que c'est ?

C'est apprendre à mieux apprendre, en découvrant et en utilisant des méthodes qui te correspondent. C'est aussi observer ce qui motive les autres à apprendre, et partager tes propres astuces. C'est construire ensemble des façons plus efficaces et plus motivantes de progresser.

Pourquoi c'est utile ?

Quand tu sais comment tu apprends le mieux, tu gagnes du temps, tu retiens plus facilement, et tu prends plus de plaisir à apprendre. En partageant tes méthodes avec les autres, tu les aides à avancer aussi. Tu deviens acteur de ton apprentissage et parfois même inspirant pour les autres.



CAPITALISATION

39

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Trouver des solutions ensemble

Qu'est-ce que c'est ?

C'est aider un groupe ou une personne quand il y a des tensions, un conflit ou une situation difficile. Cela veut dire proposer des idées pour avancer ensemble, aider à mieux communiquer, écouter les besoins de chacun, et parfois jouer le rôle de médiateur pour calmer les choses.

Pourquoi c'est utile ?

Savoir rester calme, écouter et guider les autres vers une solution permet de garder de bonnes relations, de trouver des compromis et de rétablir un climat de confiance. C'est une compétence précieuse pour bien vivre avec les autres.



DIALOGUE

40

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

EXEMPLE

Travailler en équipe pour faire avancer ses projets

- Tu proposes à plusieurs personnes de t'aider à organiser un événement, en répartissant les rôles selon les compétences de chacun.
- Tu participes à un temps de réflexion collectif pour améliorer une idée ou résoudre un problème ensemble.
- Tu coopères avec d'autres sur un projet commun en partageant l'avancée de ton travail régulièrement pour garder le cap ensemble.

EXEMPLE

S'ouvrir aux autres et partager ce qu'on fait

- Tu présentes l'avancement de ton projet à d'autres personnes pour recueillir leurs retours et idées.
- Tu échanges avec quelqu'un qui travaille sur un sujet similaire pour apprendre de son expérience.
- Tu partages une réalisation dont tu es fier(e) sur un support commun (journal de bord, exposition, présentation orale, etc.).

EXEMPLE

Trouver des solutions ensemble

- Organiser une réunion pour identifier ensemble les causes d'un conflit entre membres d'une équipe d'animation et réfléchir à des solutions.
- Mettre en place un moment d'échange avec des jeunes pour écouter leurs besoins et co-construire des règles de vie adaptées.
- Faciliter un atelier collaboratif pour imaginer des solutions face à un problème logistique lors d'un événement sportif.

EXEMPLE

Partager des méthodes pour mieux apprendre

- Présenter à ses collègues une méthode d'animation qui a bien fonctionné.
- Organiser un temps d'échange pour partager des outils de suivi ou d'évaluation de projet.
- Mutualiser des ressources pédagogiques sur une plateforme partagée pour faciliter l'accès à tous.

Aider les autres à clarifier ce qui compte pour eux

Qu'est-ce que c'est ?

C'est aider l'autre à mieux comprendre les choix qu'il fait, tout en respectant ses valeurs, même si elles sont différentes des miennes. C'est guider quelqu'un pour qu'il trouve ses repères et soit plus sûr de ses décisions.

Pourquoi c'est utile ?

Comprendre ses valeurs permet de mieux orienter sa vie et prendre des décisions plus éclairées. Respecter les valeurs des autres et rester ouvert aux différentes façons de penser permet de mieux vivre ensemble. Cela aide à se connaître soi-même et à prendre des décisions plus réfléchies dans les projets personnels ou de groupe.



SENS

41

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Aider à découvrir son propre fonctionnement

Qu'est-ce que c'est ?

C'est aider une personne ou un groupe à prendre du recul pour comprendre comment il perçoit le monde et comment il fonctionne. Cela consiste à reconnaître les idées et les croyances qui influencent ses choix et comportements, et à réfléchir sur les modèles mentaux qui guident ses décisions.

Pourquoi c'est utile ?

En comprenant ses propres pensées et comportements, on peut mieux gérer ses actions et ses réactions. Cela aide à trouver des solutions adaptées à ses besoins et à son mode de fonctionnement, et à évoluer de manière plus réfléchie et constructive.



MODELISATION

42

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Faire de la place aux émotions de chacun

Qu'est-ce que c'est ?

C'est le fait d'être attentif aux émotions des autres et de leur montrer qu'on les écoute.

Cela passe par une écoute active et une attitude bienveillante. On peut aider quelqu'un à mieux comprendre ce qu'il ressent et à mettre des mots sur ses émotions (tristesse, colère, stress, joie...).

Pourquoi c'est utile ?

Quand une personne peut parler de ce qu'elle ressent, elle se sent écoutée et soutenue. En l'aidant à exprimer ses émotions, tu renforces sa confiance en elle et tu l'aides à avancer.



EMOTION

43

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Soutenir et orienter une équipe

Qu'est-ce que c'est ?

C'est guider un groupe de personnes lorsqu'ils traversent une situation difficile. Cela veut dire montrer une direction claire, partager une vision de ce qu'on veut atteindre, créer un esprit d'équipe et aider chacun à trouver sa place.

Pourquoi c'est utile ?

Quand un groupe vit un moment de tension ou de difficulté, il a besoin d'un repère. Savoir prendre le leadership dans ces moments, c'est maintenir la motivation, aider à résoudre les problèmes ensemble, construire des réussites collectives et apprendre à se soutenir mutuellement.



ENGAGEMENT

44

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

EXEMPLE

Aider à découvrir son propre fonctionnement

- Proposer à un jeune un exercice de réflexion pour identifier ses forces, ses préférences et comment il apprend ou agit dans les situations de groupe.
- Organiser un atelier où les participants explorent leurs réactions face au stress ou aux conflits, pour mieux comprendre leurs comportements et y répondre efficacement.
- Accompagner un collègue dans l'analyse de ses habitudes de travail ou de communication afin de trouver des stratégies pour mieux collaborer avec l'équipe.

EXEMPLE

Aider les autres à clarifier ce qui compte pour eux

- Accompagner un jeune à identifier ce qui est important pour lui dans son projet sportif ou associatif, pour l'aider à choisir ses priorités.
- Organiser un échange en petit groupe où chacun partage ses valeurs et ce qui le motive, afin de mieux comprendre les différences et renforcer la cohésion.
- Soutenir un collègue ou un bénévole qui hésite sur ses engagements en l'aidant à réfléchir à ce qui lui tient vraiment à cœur avant de prendre une décision.

EXEMPLE

Soutenir et orienter une équipe

- Lors d'un projet de groupe qui rencontre des difficultés, organiser une réunion pour rappeler les objectifs communs et encourager chacun à contribuer selon ses compétences.
- En période de forte pression (compétition, événement), maintenir un dialogue ouvert pour écouter les préoccupations de l'équipe et ajuster les actions pour garder la motivation.
- Encourager les membres d'une équipe à exprimer leurs idées et valoriser leurs apports, pour renforcer le sentiment d'appartenance et faciliter la coopération.

EXEMPLE

Faire de la place aux émotions de chacun

- Lors d'un conflit entre jeunes, prendre le temps d'écouter ce que chacun ressent avant de chercher une solution.
- Encourager un adolescent à exprimer ses émotions après un échec ou une déception, en l'aidant à mettre des mots sur ce qu'il vit.
- Créer un espace de parole où chaque membre de l'équipe peut partager ses ressentis, pour mieux comprendre les tensions et renforcer la cohésion.

Partager son énergie pour inspirer les autres

Qu'est-ce que c'est ?

C'est partager ce qui te tient à cœur, en parler autour de toi, et encourager les autres à trouver eux aussi ce qui les motive. Cela veut dire écouter, soutenir, encourager et aider chacun à s'impliquer à sa façon.

Pourquoi c'est utile ?

Parce qu'en parlant de ton engagement, tu inspires les autres à agir. Quand chacun s'engage dans ce qui a du sens pour lui, cela peut vraiment faire bouger les choses.



ENGAGEMENT

45

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Partager des clés pour aider à mieux apprendre

Qu'est-ce que c'est ?

Cela consiste à accompagner une autre personne pour l'aider à mieux se comprendre, à réfléchir sur ses points forts et ses axes d'amélioration en la questionnant pour l'aider dans sa réflexion. Cela demande aussi de bien se connaître soi-même, d'être à l'écoute et de savoir laisser de la place à l'autre pour qu'il avance à son rythme.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet à chacun de mieux apprendre, de se fixer des objectifs réalistes et de progresser. En aidant quelqu'un à réfléchir sur lui-même, tu l'aides à se développer, à prendre confiance et à déterminer son chemin pour évoluer.



METACOGNITION

46

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Être un citoyen engagé

Qu'est-ce que c'est ?

C'est imaginer et mettre en place des actions concrètes qui sont bonnes pour la société sur le long terme. Cela peut vouloir dire proposer de nouvelles idées, défendre leur utilité, et participer à leur réalisation, en gardant en tête l'intérêt de tous.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet de construire un futur meilleur pour tout le monde en agissant dans le respect des règles et des autres. En pensant au bien commun, on apprend à travailler pour autre chose que soi-même, à prendre des responsabilités, et à développer des projets qui ont du sens pour notre génération et celles à venir.



EQUILIBRE

47

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

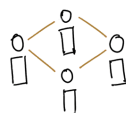
Décrypter le fonctionnement de l'équipe pour être plus efficace

Qu'est-ce que c'est ?

C'est le fait d'analyser la manière dont on travaille, communique et prend des décisions ensemble. Cela permet d'identifier les habitudes qui se répètent et de voir comment chacun apporte quelque chose de différent grâce à ses idées ou sa manière de penser.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet d'améliorer le travail en équipe. En comprenant mieux comment un groupe fonctionne, on prend de meilleures décisions, on valorise les idées de chacun, et on évite les blocages ou les malentendus. C'est aussi une façon d'apprendre à écouter, à coopérer et à progresser ensemble.



CULTURE SYSTEMIQUE

48

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

EXEMPLE

Partager des clés pour aider à mieux apprendre

- Proposer à un collègue ou à un jeune de réfléchir ensemble sur ses méthodes d'apprentissage, en l'aidant à identifier ce qui fonctionne le mieux pour lui (ex : écoute, lecture, pratique).
- Accompagner un jeune à définir des objectifs clairs et atteignables pour progresser dans une activité sportive ou un projet, en le guidant avec des questions ouvertes.
- Partager avec l'équipe des astuces pour mieux mémoriser ou s'organiser (ex : faire des fiches, planifier des séances), puis inviter chacun à tester et ajuster selon ses besoins.

EXEMPLE

Partager son énergie pour inspirer les autres

- Pendant une réunion d'équipe, exprimer avec enthousiasme pourquoi un projet te tient à cœur pour motiver tes collègues à s'investir aussi.
- Encourager un jeune ou un collègue à poursuivre ses efforts en valorisant ses progrès et en partageant des conseils basés sur ton expérience.
- Organiser ou participer à des moments conviviaux où chacun peut partager ses passions et sources de motivation, pour créer une dynamique positive collective.

EXEMPLE

Décrypter le fonctionnement de l'équipe pour être plus efficace

- Observer comment les décisions sont prises dans l'équipe (par consensus, par vote, ou par délégation) pour ajuster les méthodes et fluidifier le processus.
- Identifier les forces et les styles de communication de chacun (direct, réservé, créatif, pragmatique) pour mieux répartir les tâches et faciliter les échanges.
- Analyser les conflits ou tensions récurrents pour comprendre leur origine et mettre en place des solutions afin de renforcer la coopération et le respect mutuel.

EXEMPLE

Être un citoyen engagé

- Organiser une collecte de matériel sportif pour des associations locales ou des écoles défavorisées, en mobilisant l'équipe et les jeunes du quartier.
- Lancer un projet de sensibilisation sur le tri des déchets ou la réduction de la consommation d'eau au sein d'un club sportif ou d'un centre de loisirs.
- Participer à des actions de volontariat, comme l'aide à l'organisation d'événements sportifs inclusifs ou l'accompagnement de jeunes dans leurs projets citoyens.

Construire et faire vivre un projet avec les autres

Qu'est-ce que c'est ?

C'est savoir présenter clairement un projet, expliquer à quoi il sert, repérer qui est concerné et ce qui peut influencer le projet, fixer des objectifs précis et savoir comment vérifier si on les atteint.

C'est aussi inviter les autres à réfléchir ensemble et à construire le projet avec toi.

Pourquoi c'est utile ?

Un projet a plus de chances de réussir quand tout le monde comprend où il va, pourquoi il est important, et comment y contribuer. Cela permet d'impliquer, d'éviter les malentendus, d'apprendre à travailler en équipe et de voir les résultats concrets de ce qu'on construit ensemble.



MODELISATION

49

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Transmettre sa curiosité

Qu'est-ce que c'est ?

C'est le fait de partager avec d'autres des sujets ou des domaines qu'ils ne connaissent pas encore. Cela peut se faire en racontant des histoires, en présentant des exemples inspirants ou en montrant des situations où quelqu'un a inventé quelque chose de nouveau. L'objectif est de susciter la curiosité, de faire réfléchir et de faire naître de nouveaux savoirs.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet de donner envie aux autres d'apprendre, d'oser sortir de leur zone de confort et de s'ouvrir à des domaines qu'ils n'auraient pas explorés seuls. C'est aussi un moyen de faire grandir un groupe, de faire circuler les idées, et de développer la culture générale et la créativité de chacun.



CREATIVITE

50

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

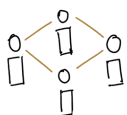
Clarifier ses idées pour les transmettre

Qu'est-ce que c'est ?

C'est réussir à rendre clair un sujet ou une situation complexe pour que d'autres puissent comprendre. Il s'agit d'apprendre à organiser ses idées, à parler de façon simple et à se mettre à la place de ceux qui écoutent. Cela peut être utile pour expliquer un projet, une décision ou un problème que tu connais bien.

Pourquoi c'est utile ?

Quand tu sais expliquer clairement ta pensée, tu aides les autres à comprendre. Tu n'es plus seul à porter une idée : tu donnes à d'autres les moyens de participer, de s'impliquer, de proposer, d'agir avec toi. Cela renforce aussi le travail en équipe.



CULTURE SYSTEMIQUE

51

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Imaginer ensemble un futur commun

Qu'est-ce que c'est ?

C'est le fait de réfléchir avec d'autres à ce que l'on veut construire ensemble. Cela passe par le partage de ses idées, de ses envies, et la recherche d'une vision commune. Ensuite, on se fixe des objectifs ensemble et on commence à mettre en place des actions concrètes pour aller dans cette direction.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet de souder un groupe autour d'un même projet, de mieux se comprendre, de se motiver mutuellement et d'avancer dans la même direction. Cela permet de mieux visualiser ses réussites futures. Quand tout le monde se sent impliqué, c'est plus facile d'agir collectivement et d'atteindre ses objectifs.



SENS

52

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

EXEMPLE

Transmettre sa curiosité

- Raconter à une équipe l'histoire d'une innovation dans le sport ou la jeunesse, pour montrer comment une idée originale a changé les choses et encourager à penser autrement.
- Partager une vidéo, un livre ou un article surprenant sur un sujet peu connu, puis lancer une discussion pour que chacun exprime ce qui l'a intéressé ou étonné.
- Proposer des ateliers où chacun peut découvrir de nouvelles pratiques (arts, technologies, jeux, etc.) et inviter les participants à poser des questions ou à expérimenter librement.

EXEMPLE

Construire et faire vivre un projet avec les autres

- Présenter un projet de création d'un événement sportif en expliquant clairement les objectifs, les étapes, et en invitant les membres de l'équipe à proposer leurs idées et leurs rôles.
- Organiser des réunions régulières où chacun peut partager son avancée, exprimer ses difficultés, et ajuster ensemble le planning ou les objectifs pour rester alignés.
- Impliquer les participants dès le début pour définir ensemble les critères de réussite et mettre en place des indicateurs simples pour mesurer l'impact du projet au fur et à mesure.

EXEMPLE

Imaginer ensemble un futur commun

- Organiser un atelier où chaque membre de l'équipe partage ses idées et ses envies pour définir ensemble une vision partagée du projet ou de l'organisation.
- Créer un tableau ou un mur d'inspiration collectif où chacun peut déposer des suggestions, des rêves ou des objectifs pour le futur, puis discuter des priorités à mettre en place.
- Mettre en place des réunions régulières pour fixer ensemble des objectifs à court et moyen terme, puis suivre collectivement les actions à réaliser pour avancer vers cette vision commune.

EXEMPLE

Clarifier ses idées pour les transmettre

- Préparer une présentation simple et structurée pour expliquer un nouveau projet à ton équipe, en utilisant des exemples concrets et un langage accessible à tous.
- Résumer les points essentiels d'une réunion ou d'un problème complexe à l'oral ou par écrit, pour que chacun saisisse rapidement les enjeux et sache quoi faire ensuite.
- Utiliser des supports visuels (schémas, dessins, tableaux) pour accompagner tes explications et aider les autres à mieux comprendre ce que tu veux dire.

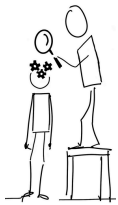
Faciliter le travail d'équipe

Qu'est-ce que c'est ?

C'est savoir aider un groupe à mieux fonctionner. Cela veut dire, bien se connaître soi-même, écouter les autres, observer comment le groupe travaille, faire réfléchir tout le monde à ce qui marche bien ou moins bien, proposer des idées pour progresser ensemble. C'est aussi savoir ne pas tout contrôler, et laisser la place aux idées de chacun.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet de mieux s'entendre, d'éviter les tensions, de prendre des décisions ensemble, d'aller plus loin grâce à la force du collectif.



METACOGNITION

53

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Faire grandir un projet grâce au collectif

Qu'est-ce que c'est ?

C'est donner la parole à chacun dans un groupe pour faire avancer un projet ensemble. Il s'agit de lancer une idée ou un sujet, d'inviter différentes personnes à participer, de laisser de la place à chacun pour s'exprimer et de valoriser les idées de tous. L'objectif est de construire quelque chose ensemble, en utilisant les compétences et les points de vue de chacun.

Pourquoi c'est utile ?

Cela permet de réfléchir à plusieurs, d'avoir des idées plus créatives et de prendre des décisions de manière partagée. C'est aussi un bon moyen de créer une bonne ambiance, où chacun se sent écouté et respecté.



COOPERATION

54

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Créer un cadre qui donne envie d'imaginer et d'agir

Qu'est-ce que c'est ?

C'est mettre en place un environnement où chacun se sent libre d'avoir des idées, de proposer des projets, de tester de nouvelles choses. Cela passe par une bonne ambiance, un espace agréable, de l'écoute, de l'encouragement, et la liberté d'essayer sans avoir peur de se tromper.

Pourquoi c'est utile ?

Quand on se sent en confiance et soutenu, on ose plus facilement être créatif et entreprendre. Cela permet de révéler le potentiel de chacun, de faire naître des projets originaux, et d'apprendre à travailler ensemble dans une ambiance motivante et inspirante. En donnant aux autres un cadre positif, on leur donne "des ailes" pour avancer.



CREATIVITE

55

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

Transmettre efficacement ses connaissances

Qu'est-ce que c'est ?

C'est le fait de transmettre ses connaissances de façon claire, en s'adaptant aux personnes à qui on parle. Cela demande de bien se connaître, de rester à l'écoute des autres et d'accueillir leurs questions, leurs doutes, leurs idées. C'est aussi savoir construire ensemble des réponses, et non simplement "expliquer".

Pourquoi c'est utile ?

Quand on apprend à partager ce qu'on sait avec les autres, tout le monde progresse. Cela renforce la compréhension, crée de la confiance, de la complicité, et permet d'apprendre en groupe dans une ambiance favorable.



COOPERATION

56

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

EXEMPLE

Faire grandir un projet grâce au collectif

- Organiser un brainstorming où chaque membre de l'équipe propose des idées, sans jugement, pour enrichir le projet et trouver des solutions innovantes.
- Mettre en place des ateliers collaboratifs où chacun peut apporter ses compétences spécifiques, permettant ainsi de répartir les tâches selon les forces de chacun.
- Créer un espace de discussion régulière (réunions, forums en ligne) où les participants partagent leurs avancées, leurs difficultés et ajustent ensemble la direction du projet.

EXEMPLE

Faciliter le travail d'équipe

- Lors d'une réunion, inviter chaque membre à exprimer ce qui fonctionne bien et ce qui pourrait être amélioré, pour ensuite co-construire des solutions adaptées au groupe.
- Mettre en place un système de tour de parole pour que chacun puisse s'exprimer et être entendu, évitant ainsi les interruptions et favorisant l'écoute active.
- Proposer des activités de team building ou des moments informels pour renforcer la confiance et la cohésion, tout en encourageant la participation et la créativité de tous.

EXEMPLE

Transmettre efficacement ses connaissances

- Adapter son discours en fonction du niveau et des besoins des personnes, en utilisant des exemples concrets et simples pour faciliter la compréhension.
- Encourager les questions et les échanges pendant la transmission, pour clarifier les points difficiles et construire ensemble des solutions.
- Utiliser différents supports (visuels, exercices pratiques, témoignages) pour rendre l'apprentissage plus vivant et accessible à tous.

EXEMPLE

Créer un cadre qui donne envie d'imaginer et d'agir

- Installer des règles simples qui encouragent le respect et la bienveillance, pour que chacun se sente en sécurité pour partager ses idées sans crainte de jugement.
- Aménager un espace de travail convivial et stimulant, avec des outils créatifs (tableaux, post-its, matériel artistique) pour faciliter l'expression et les essais.
- Encourager régulièrement les initiatives en valorisant les essais, même s'ils ne réussissent pas, pour que les erreurs soient vues comme des opportunités d'apprentissage.

Soutenir le projet de l'autre

Qu'est-ce que c'est ?

C'est aider une autre personne à réussir ce qu'elle entreprend. Cela veut dire comprendre ses besoins, coopérer, lui apporter du soutien, en restant au second plan, sans chercher à tout contrôler car il s'agit de son projet.

Pourquoi c'est utile ?

Parce qu'en aidant quelqu'un à aller au bout de son projet, tu développes des relations de confiance, tu apprends à travailler en équipe, et tu découvres que faire grandir l'autre, c'est aussi grandir soi-même. Cela donne de l'énergie à tous et renforce le plaisir d'apprendre.



PROJET

57

NIVEAU : AIDER LES AUTRES A PROGRESSER

EXEMPLE

Soutenir le projet de l'autre

- Écouter attentivement les besoins et les idées de la personne, puis proposer un coup de main concret, comme aider à organiser une étape clé ou trouver des ressources utiles.
- Encourager et valoriser les efforts de l'autre, même quand le projet avance lentement, en restant disponible pour répondre à ses questions sans imposer ses propres choix.
- Faciliter les échanges avec d'autres personnes qui peuvent contribuer au projet, en faisant le lien sans prendre le contrôle, pour que la personne reste maîtresse de son initiative.