

Second  
**Chance**



# Développement Personnel

GUIDE POUR LES SESSIONS EN DIRECT

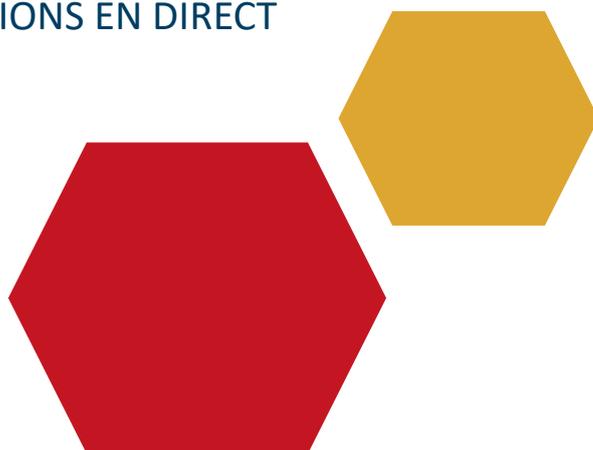


Second  
**Chance**



# Développement Personnel

NOTES POUR LES SESSIONS EN DIRECT



## SCHÉMA DES COURS

<b>Thème</b>	Développement Personnel
<b>Mode</b>	Mixe
<b>La durée</b>	8 heures
<b>Pas de modules</b>	4 modules
<b>Module structure</b>	1 session de 90 minutes en direct 1 cours d'apprentissage en ligne asynchrone de 30 minutes
<b>Objectif</b>	<p>Objectif général : Soutenir le développement de la connaissance de soi et de la confiance en soi des participantes et renforcer leurs compétences en matière de communication, de prise de décision et de fixation d'objectifs dans une optique d'égalité entre les hommes et les femmes.</p> <p>Objectifs spécifiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permettre aux participantes d'identifier et de valoriser leurs réalisations, leurs talents, leurs qualités et leurs intérêts</li> <li>• Permettre aux participantes de renforcer leurs compétences transversales en matière de communication, de prise de décision et de fixation d'objectifs.</li> <li>• Dynamiser les participantes quant à leurs objectifs et aspirations et leur permettre de se fixer des objectifs, y compris pour leur parcours au sein de SCE.</li> </ul>
<b>Résultats</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les participantes reconnaissent et valorisent leurs attributs individuels, leurs compétences, leurs talents et leurs réalisations, dans quelque domaine que ce soit, qui les aideront à réaliser leur potentiel dans la vie et au travail.</li> <li>2. Les participantes disposent d'une base de connaissances et de pratiques sur la communication assertive, la gestion du temps et la prise de décision qui les aideront à développer ces compétences.</li> <li>3. Les participantes sont plus conscientes du rôle que joue le sexe dans la poursuite de leurs objectifs.</li> <li>4. Les participantes ont défini au moins un objectif de développement personnel et établi un plan d'action pour l'atteindre.</li> </ol>



---

**Points clés de l'enseignement**

1. Les compétences nécessaires à l'épanouissement personnel et à la réussite professionnelle ne se reflètent pas nécessairement dans les compétences techniques ou les connaissances académiques. Les compétences que vous avez développées dans la vie de tous les jours peuvent et doivent être reconnues comme utiles pour la vie et l'emploi.
  2. Il est nécessaire de se concentrer sur soi-même, notamment en réfléchissant à son histoire, à ses motivations et à ses talents, afin de répondre à ses propres besoins et de définir ses objectifs en fonction de ses intérêts et de ses besoins, et non pas uniquement en fonction des autres.
  3. Bien communiquer est essentiel au développement personnel et professionnel. Être consciente des normes sociales qui limitent la capacité des femmes à communiquer peut vous aider à développer des compétences de communication efficaces, telle que l'affirmation de soi.
  4. En vous fixant des buts et des objectifs, en accord avec vos valeurs et vos aspirations, vous avez plus de chances de réaliser ce que vous voulez faire et il existe des étapes simples à suivre pour y parvenir.
- 

**Exigences pour les sessions en direct**

- MS PowerPoint ou Adobe PDF Reader
  - Projecteur (si la session se déroule en personne plutôt qu'en ligne)
  - Tableau à feuilles mobiles, papier, stylos, post-it
- 

**Présentation**

- SCE Développement Personnel presentations.PPT
- 

**Exigences en matière d'apprentissage en ligne**

- Smartphones, tablettes ou PC
  - Accès à la plateforme EdApp :
    - Sur un PC, EdApp a besoin d'une connexion internet car il est accessible via un navigateur. EdApp ne peut pas être utilisé sur un PC sans internet.
    - Sur les smartphones et les tablettes, EdApp doit être téléchargée à partir du magasin d'applications et peut être utilisée hors ligne, à condition qu'une connexion internet initiale soit disponible pour télécharger les leçons.
- 



## SESSIONS

---

1

### Qui suis-je ?

- Bilan personnel : vos intérêts, vos motivations, vos compétences, vos connaissances, vos forces et vos faiblesses
  - Vos multiples identités : les rôles que vous jouez
  - Introduction au journal SCE
  - Votre histoire jusqu'à présent : portrait d'une vie riche, événements clés, personnes clés
- 

2

### Communication

- Pourquoi et comment nous communiquons
  - Pourquoi est-ce si difficile ?
  - Langage corporel
  - Communication assertive
  - Communication assertive en tant que femme
  - Dynamique des genres dans la communication quotidienne
  - L'écoute active
  - Gestion des émotions
  - Quels sont les éléments d'une communication efficace ?
- 

3

### Prise de décision, contrôle et changement

- Pouvoir d'action et contrôle
  - Motivation : interne et externe
  - Être une "agente" et prendre des décisions
  - Gestion du temps et genre
  - La résilience
  - Pourquoi il est important de se fixer des objectifs
- 

4

### Fixer des objectifs

- La vision de l'embarquement
  - Évaluer les domaines de votre vie en vue d'un changement
  - Objectifs SMART
  - Fixer un objectif et élaborer un plan
  - L'histoire d'Aminatou : donner vie au module
-

# Session 1 :

## Qui suis-je ?

---

**Objectif** Permettre aux participantes de reconnaître leurs forces et leurs talents

---

**Résultats**

- Les participantes reconnaissent leurs talents, leurs intérêts, leurs forces et leurs compétences, tant dans leur vie personnelle que professionnelle.
- Les participantes ont commencé à développer une meilleure perception d'elles-mêmes en identifiant les expériences clés de leur passé et les personnes influentes dans leur vie, qui ont contribué à faire d'elles ce qu'elles sont. Elles identifient leurs motivations : qu'est-ce qui les a amenés là où elles en sont ?
- Les participantes prennent conscience qu'elles sont des femmes uniques, avec une histoire qui leur est propre, et leur confiance en elles commence à se développer. Elles commencent à construire une image d'elles-mêmes qui les aide à atteindre leurs objectifs et à reconnaître leurs capacités.

---

**Réflexions clés**

- La connaissance de soi est essentielle au développement personnel car elle nous permet de reconnaître nos forces et nos faiblesses, de mieux nous comprendre et de développer des aspirations basées sur nos propres intérêts et besoins.
- Les compétences ne se traduisent pas nécessairement par des connaissances techniques. Les compétences quotidiennes peuvent être reconnues comme des outils utiles pour la vie et l'emploi.
- ...

---

**Concepts clés** Connaissance de soi ; conscience de soi ; confiance en soi ; estime de soi ; rôles ;

---

**Ressources SCE en personne**

- Ordinateur, grand écran ou projecteur, lecteur de musique, tableau à feuilles mobiles et stylos, ruban adhésif, post-it, papier et stylos.

**Documents à distribuer**

- Activité 2 : L'arbre de vie

L'heure	Activité	Description	Ressources
15 minutes	Accueil et introduction au cours	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenue, inscription</li> <li>• Informations pratiques</li> <li>• Briser la glace</li> <li>• Introduction au cours</li> </ul>	PPT - Jeu de diapositives 1
10 minutes	Présentation	Connaissance de soi	PPT - Jeu de diapositives 2
10 minutes	Activité 1	Mes compétences et mes talents	
20 minutes	Activité 2	L'arbre de vie	Document à distribuer
15 minutes	Activité 3	Vos multiples identités : les rôles que vous jouez	
15 minutes	Activité 4	Éloges mutuels	
5 minutes	Synthèse	Introduction au journal SCE et réflexions à retenir	Journal SCE et stylo ou crayon

**Total : 90 minutes de session en direct**

**30 minutes EdApp Module 1 du cours de Développement Personnel**



---

## Accueil et introduction au cours

**Durée** : 15 minutes

**Objectif** : les participantes se sentent les bienvenues, sont inscrites et présentées les unes aux autres, et comprennent l'objectif du cours.

**Description** :

Inscrire les participantes afin de disposer d'un registre des participants. Souhaitez la bienvenue à toutes les participantes à cette première session du cours de Développement Personnel.

- Infos pratiques : communiquer des informations sur la sécurité, les salles de bains, l'eau, les horaires, etc.
- Briser la glace : choisissez dans la banque d'exercices pour briser la glace. Il s'agit d'une activité courte et amusante qui permet aux participantes de se détendre et de se sentir intégrés au groupe.
- Présenter le **Jeu de diapositives 1** : Introduction au cours

---

## Présentation - Jeu de diapositives 2 : Connaissance de soi

**Durée** : 10 minutes

**Objectif** : Les participantes comprennent ce que nous entendons par "connaissance de soi" et "conscience de soi" et pourquoi cela est important pour notre développement personnel.

**Points clés** :

- La "connaissance de soi" consiste à connaître ses propres valeurs, ses goûts, ses forces et ses talents.
- Elle est importante pour le développement personnel parce qu'elle nous enracine dans notre vrai moi. Elle nous aide à identifier nos propres forces et faiblesses, ce que nous aimons, ce en quoi nous sommes fortes, ce dont nous sommes fières,
- Elle nous permet de voir notre potentiel.
- Cela signifie se sentir suffisamment en sécurité et sûr de soi pour reconnaître les domaines de notre vie où il est possible de s'améliorer, en particulier avec le soutien des autres.
- Elle nous permet de communiquer plus efficacement et avec une plus grande ouverture d'esprit, car une personne consciente d'elle-même est suffisamment sûre d'elle pour s'ouvrir à la critique.

---

## Activité 1 : Mes compétences et mes talents

**Durée** : 10 minutes

**Objectif** : Les participantes reconnaissent et valorisent leurs compétences et leurs talents, y compris ceux qu'elles ne considèrent pas comme tels.

**Description** : Assurez-vous que tous les participantes disposent d'un papier et d'un stylo.

Demandez aux participantes : pensez à vos compétences et à vos talents, y compris à ceux que vous croyez inutiles, que vous les croyiez insignifiantes de ces compétences n'a pas d'importance.

Pensez à ce que vous faites bien - vos **compétences** - et au type de personne que vous êtes - vos **qualités**.

Pensez à ce que les autres diraient de vous. Si on vous décrivait et décrivait vos qualités, que dirait-on ?

Donnez aux participantes quelques minutes pour écrire ou dessiner leurs pensées sur le papier, puis demandez-leur, en séance plénière, de partager une chose qu'elles ont écrite.

**Exemples :** J'emène mes enfants à l'école à l'heure la plupart du temps. Je garde ma maison bien organisée. Je sais écouter. Je fais rire les gens. Je sais garder le contact avec mes amis. Je suis patient(e). Je suis prêt(e) à faire des efforts pour aider quelqu'un qui a des problèmes. Je sais courir, cuisiner, chanter, tricoter, danser, dessiner, coiffer, je suis fiable, honnête, travailleur, persévérant. Je sais gérer le budget de mon ménage.

---

## Activité 2 : L'arbre de vie

**Durée :** 20 minutes

**Objectif :** Les participantes sont conscientes des personnes et des choses qui font d'elles ce qu'elles sont.

**Description :** Remettez à chaque participante le document "L'arbre de vie" (ou, si vous êtes en ligne, l'image est affichée à l'écran). Le document montre l'image d'un arbre avec des oiseaux, des feuilles, des fruits, des fleurs et des racines.

Demandez aux participantes d'annoter leur image comme suit :

- Les **oiseaux** sont vos **soutiens** : quelles sont les personnes qui vous soutiennent dans votre vie ?
- Les **feuilles** sont vos **désirs** : avez-vous des rêves, des projets, des ambitions ?
- Les **fruits** sont vos **réalisations** : de quoi êtes-vous fier ?
- Les **fleurs** sont vos **talents** : quelles bonnes choses avez-vous à proposer ?
- Le **coffre**, c'est le **présent** : qu'est-ce qui vous fait tenir au jour le jour ?
- Les **racines** sont le **passé** : quels sont les personnes ou les événements de votre passé qui constituent votre point de départ ?
- Les **parasites** sont vos **fardeaux** : de quoi voulez-vous vous débarrasser ?

Les participantes peuvent également dessiner leur propre arbre à partir de zéro si elles le préfèrent.

Demandez si certains participantes souhaitent partager leur arbre avec le groupe.

---

## Activité 3 : Vos multiples identités : les rôles que vous jouez

**Durée :** 15 minutes

**Objectif :** Les participantes reconnaissent les différents rôles qu'elles jouent dans la vie quotidienne et comment elles contribuent et se comportent différemment dans chaque rôle.

**Description :** Assurez-vous que chaque participante dispose d'une feuille de papier et d'un stylo. Demandez-leur de...

- Dresser une liste ou dessiner les rôles que vous jouez. Il peut s'agir de l'épouse/partenaire, de la fille, de la nièce, de la mère, de l'amie, de la voisine, de la travailleuse rémunérée, de la travailleuse domestique non rémunérée, de la personne qui s'occupe des enfants, de la personne qui s'occupe des parents ou d'autres adultes, de la grand-mère, de la personne qui gère le ménage, de la personne qui gère le budget du ménage.
- Pour chaque rôle, écrivez ce que vous faites, quelle est votre attitude, ce qui vous distingue et ce que vous apportez.
- Pour chaque rôle, écrivez : comment le fait d'être une femme affecte-t-il ce que vous faites dans chaque rôle et comment vous le faites ?

Demandez aux participantes de partager leurs idées et discutez-en.

Demandez aux participantes de conserver leurs notes, car elles seront nécessaires lors de la session 3.

**Remarque :** il est probable que, dans un premier temps, les participantes ne pensent qu'à leur rôle de mère, d'épouse ou de fille. Il faudra peut-être les inciter à penser à leurs autres rôles - exemples cités ci-dessus.

---

## Activité 4 : Éloges mutuels

**Durée :** 15 minutes

**Objectif :** Les participantes prennent conscience de leurs propres réalisations grâce à la reconnaissance du groupe.

**Description :** Chaque participante écrit :

- Deux choses que je fais bien
- Une réalisation récente
- Une phrase que j'aurais aimé qu'on me répète constamment lorsque j'étais enfant ou jeune adulte.

Les participantes partagent leurs réponses par deux. Chaque participante prend des notes sur un post-it.

En plénière, les participantes partagent une déclaration de reconnaissance/recommandation à l'égard de leur partenaire. La déclaration est adressée au partenaire mais partagée en plénière. Par exemple :

"Vous savez écouter et vous faites du très bon pain."

"Vous vous êtes récemment inscrit au programme de la deuxième chance."

"Vous auriez aimé qu'on vous dise que votre vie ne se résumait pas à vous occuper des autres."

---

## Récapitulation : Introduction au journal SCE et réflexions à retenir

**Durée** : 5 minutes

**Description** : présenter l'idée d'un **journal de SCE**. Idéalement, il s'agirait d'un carnet de notes de la marque SCE fourni par le programme, accompagné d'un stylo ou d'un crayon. Le fait de donner aux participantes un véritable cahier à elles peut les motiver à poursuivre les cours SCE. C'est peut-être la première fois depuis qu'elles ont quitté l'école qu'elles disposent d'un tel objet.

S'il n'est pas possible de leur fournir un carnet, demandez-leur de conserver toutes les notes et les dessins qu'elles créent, car cela constituera une trace utile de la manière dont elles ont appliqué les idées du cours à leur propre vie.

Tout au long du cours, les participantes doivent être encouragés à consigner leurs principales réflexions ou prises de conscience sur papier, dans leur journal de l'SCE ou sur des morceaux de papier. Cela peut se faire sous forme de mots, de dessins, de diagrammes ou de symboles.

Pour **conclure**, les participantes notent deux ou trois points clés qui resteront gravés dans leur mémoire après la session. Elles partagent ensuite une réflexion chacune en plénière.

---

## Présentation d'EdApp

Il faut prévoir du temps pour présenter EdApp aux participantes et les aider à y accéder sur leur téléphone ou sur un ordinateur.

Nous recommandons une session séparée d'une heure, pour permettre l'instruction, la résolution des problèmes techniques et la réponse aux questions.

Une telle session pourrait faire partie d'un cours de compétences numériques si l'emploi du temps le permet. Les participantes au programme de Développement Personnel doivent être en mesure de suivre des cours sur EdApp entre la session 1 et la Session 2.

Elles auront besoin d'un lien vers le compte EdApp de la SCE. Avec ce lien, elles peuvent :

- sur un **smartphone**, télécharger EdApp à partir de l'app store, créer un compte et se connecter aux cours SCE (elles auront besoin d'Internet pour ce faire) ; ou
- sur un **ordinateur**, créez un compte dans un navigateur et connectez-vous aux cours SCE.

Le premier cours qu'elles doivent suivre est "**Bienvenue à SCE sur EdApp !**" (environ 30 minutes), pour se familiariser avec l'application.

Elles doivent ensuite suivre le Module 1 sur la **Développement Personnel** (environ 30 minutes).

Elles devraient essayer de le faire avant la prochaine session.

Dans le Module 1 sur la **Développement Personnel**, il leur sera demandé de créer un tableau de leur vie (un "tableau de vie riche"). Dites-leur qu'elles doivent le conserver et l'apporter à la prochaine session, où ceux qui le souhaitent seront invités à présenter leur tableau.

Elles utiliseront également ces images plus tard dans le cours, dans le module/session 4, lorsqu'elles réfléchiront aux objectifs qu'elles veulent atteindre.

**Note à l'attention des coordinateurs de programme** : certains programmes SCE organisent une session en personne distincte et dédiée à la création d'un tableau de vie riche. L'activité peut facilement être étendue à une heure ou plus. Pour Real Futures en Australie, c'est devenu une session réussie et populaire auprès des femmes nouvellement inscrites.



# Session 2 :

## Communication

---

**Objectif** Présenter aux participantes l'idée de la communication assertive et les normes et le conditionnement social qui affectent la façon dont les femmes communiquent, et leur permettre de partager des expériences et des conseils sur la communication efficace.

---

**Résultats**

- Les participantes disposent d'une base de connaissances et de pratiques sur la communication assertive qui les aidera à développer ces compétences.
- Les participantes sont plus conscientes des normes sociales et du conditionnement social qui affectent la façon dont les femmes communiquent.
- Les participantes disposent de conseils pratiques en matière de communication qu'elles peuvent mettre à profit.
- Les participantes comprennent ce qu'implique l'écoute active et peuvent la mettre en pratique.

---

**Réflexions clés**

- Bien communiquer est la clé du développement personnel et professionnel.
- Le fait d'être conscient des normes sociales qui peuvent limiter la capacité des femmes à communiquer peut vous aider à développer des compétences de communication efficaces, comme la manière de communiquer avec assurance sans être agressif.

---

**Concepts clés**

- Communication ; communication assertive ; relations ; écoute active ; empathie.

---

**Ressources si en personne**

- Ordinateur, grand écran ou projecteur, lecteur de musique, tableau à feuilles mobiles et stylos, ruban adhésif, post-it, papier et stylos.
- Les "images de vie riches" des participantes du module 1 du cours de Développement Personnel d'EdApp

---

**Documents à distribuer**

- Activité 3 : Langage corporel

---

L'heure	Activité	Description	Ressources
10 minutes	Activité 1	Partager des images de vie riche	Images des participantes à la précédente formation EdApp
5 minutes	Activité 2	Réflexion sur la communication	
5 minutes	Présentation	Pourquoi et comment nous communiquons	PPT - Jeu de diapositives 1
10 minutes	Activité 3	Langage corporel	Document à distribuer : langage corporel
10 minutes	Activité 4 (4a ou 4b)	Le processus de communication	4a : Photo 4b : feuilles de papier A4 (utilisables)
5 minutes	Présentation	Communication assertive	PPT - Jeu de diapositives 2
10 minutes	Activité 5	Quel est votre style de communication ?	PPT - Jeu de diapositives 3
10 minutes	Présentation	Communication assertive en tant que femme	PPT - Jeu de diapositives 4
5 minutes	Activité 6	Dynamique des genres dans la communication quotidienne	
10 minutes	Présentation	L'écoute active	PPT - Jeu de diapositives 5
10 minutes	Activité 7	Tout mettre en pratique	

**Total : 90 minutes de session en direct**

**30 mins EdApp : Module 2 du cours de Développement Personnel**



## Activité 1 : Partager des images de vies riches

**Durée** : 10 minutes

**Objectif** : Les participantes continuent à développer la confiance mutuelle, la compréhension et la solidarité entre elles tout en partageant des réflexions personnelles sur leur propre vie.

**Description** : Il s'agit d'une activité de suivi du module 1 du cours en ligne *Développement Personnel* sur EdApp. Les participantes doivent avoir suivi ce module avant cette deuxième session en direct. L'activité EdApp les guide dans le processus de dessin d'un "tableau de vie riche", qui les aide à identifier les événements et les personnes clés qui les ont amenés à devenir ce qu'elles sont.

Les participantes qui souhaitent partager leurs photos de vie les apportent à cette session. Elles les présentent au groupe et partagent ce qu'elles ont retiré de cet exercice.

Nous vous recommandons, en tant qu'animateur ou animatrice, de dessiner votre propre tableau de vie avant cette session et de vous préparer à en parler. Ensuite, si aucune participante n'apporte le sien ou si elle n'est pas disposée à partager ce qu'elle a fait, vous pourrez présenter le vôtre, en soulignant les événements et les personnes clés de votre vie et la manière dont elles vous ont influencé, vous et vos aspirations.

---

## Activité 2 : Partage d'idées sur la communication

**Durée** : 5 minutes

**Objectif** : Les participantes développent leur compréhension de ce que nous entendons par "communication" et pourquoi elle est importante.

**Description** : Demandez aux participantes de réfléchir aux questions suivantes et d'écrire leurs idées sur des post-its. Elles collent leurs post-its sur un tableau de conférence. Préparez un tableau pour chacune des questions suivantes :

- Qu'entendons-nous par "communication" ?
- Pourquoi les gens communiquent-elles ?
- Pourquoi la communication est-elle si difficile ?

Pour les inciter à le faire, demandez-leur de penser aux personnes avec lesquelles elles communiquent, comme leurs enfants, leurs partenaires, leurs amis, leurs parents et leur famille.

Les idées sur le "pourquoi" peuvent inclure la transmission d'idées, la transmission de messages, le partage de nouvelles, la demande d'aide, le plaisir, les questions, la réception d'informations qui nous sont utiles, la création et le maintien de relations, la sécurité des enfants, les conseils, le partage des émotions.

**Après le brainstorming**, résumez les points clés qui ont été partagés, ce qui peut inclure les éléments suivants (notez que ces points sont donnés dans la présentation suivante, alors soyez bref !)

- Communiquer signifie donner et recevoir quelque chose, par différents canaux et de différentes manières. C'est une condition essentielle de la vie sociale.
- Elle nous permet de créer et d'entretenir des relations, de partager des informations avec d'autres, d'acquérir des informations qui nous sont utiles, d'expliquer nos actions, de persuader les autres de faire quelque chose qu'elles ne voudraient peut-être pas faire, d'enseigner à nos enfants.
- Plus d'informations sur les raisons de cette difficulté dans la prochaine présentation !

**Remarque :** une vidéo locale d'un cas où la communication a mal tourné peut être utilisée pour lancer la discussion.

---

## Présentation - Jeu de diapositives 1 : Pourquoi et comment nous communiquons

**Durée :** 5 minutes

**Objectif :** Les participantes comprennent mieux les différentes façons dont nous communiquons et pourquoi cela peut être difficile, en particulier pour les femmes.

**Points clés :**

- La communication est importante dans tous les domaines de la vie.
  - Comprendre comment nous communiquons et ce qui nous empêche de bien communiquer nous aide à nous améliorer.
  - Il ne s'agit pas seulement de mots (communication verbale), mais aussi de notre langage corporel (communication non verbale).
  - La communication est difficile parce qu'en parlant, nous ne voulons pas dire ce qu'elle ne faut pas ou blesser les gens, et en écoutant, nous pouvons supposer ce que l'autre personne dit sans l'écouter correctement.
  - Elle est également difficile parce que les femmes ont été élevées ou socialisées de manière à éviter les désaccords ou les conflits, à parler moins que les hommes et à se conformer à ce que disent les autres.
- 

## Activité 3 : Langage corporel

**Durée :** 10 minutes

**Objectif :** Les participantes développent leur compréhension de la façon dont nous communiquons à travers notre posture, nos gestes et nos expressions faciales.

**Description :**

1. Demandez aux participantes de se diviser en paires. Remettez à chaque paire le document contenant le tableau ci-dessous.
2. Demandez-leur d'identifier des postures, des gestes, des expressions faciales et des voix en fonction des trois modes de communication : timide, assertif et agressif. Chaque paire doit s'efforcer de remplir le tableau avec un exemple dans chaque case.

3. Expliquez que "s'affirmer" signifie exprimer clairement ses opinions et ses sentiments tout en respectant les autres (ce point est abordé plus en détail dans la présentation - diapositive 2).
4. Chaque paire partage certains de ses exemples en plénière, avec des démonstrations !

S'il est réalisé en ligne, les participantes peuvent disposer de quelques minutes individuellement et la monitrice ou le moniteur peut les inviter à répondre à chaque catégorie en séance plénière.

**Document sur le langage corporel :**

	Timide	Assertive	Agressif
Postes à pourvoir			
Gestes			
Expressions faciales			
Voix			

## Activité 4 : Le processus de communication

**Note pour l'animateur ou animatrice :** Choisissez l'activité 4a ou 4b. Pour les sessions en ligne, par exemple sur Zoom, l'activité 4b

### Activité 4a : Le processus de communication

**Durée :** 10 minutes

**Objectif :** Les participantes comprennent comment un message peut être déformé ou perdre son sens lors de sa transmission.

**Description :**

Vous aurez besoin d'une photo qui, dans l'idéal, montre beaucoup de choses qui se passent et beaucoup de choses différentes qui pourraient être décrites sur cette photo.

1. Demandez à cinq volontaires d'attendre à l'extérieur de la salle. Demandez à tout le monde de rester silencieux et d'observer.
2. Demandez à la première volontaire de s'inscrire et montrez-lui une photo. Montrez-la également au groupe.
3. Demandez à la deuxième volontaire d'entrer. Demandez au premier volontaire de décrire ce qu'elle a vu sur la photo.
4. Demandez à la troisième volontaire d'entrer. Demandez au deuxième volontaire de décrire ce qu'elle a entendu du premier volontaire.
5. Continuer avec la quatrième et la cinquième volontaire.



6. La cinquième volontaire dessine ou écrit sur un tableau ce qu'elle a compris de la description du dernier volontaire.
  7. Révélez la photo et demandez au groupe de la comparer avec ce qui est écrit ou dessiné sur le tableau à feuilles mobiles en utilisant les questions de discussion suivantes :
    - En quoi la description diffère-t-elle de la photo ?
    - Pourquoi cela s'est-il produit ?
    - Qu'est-ce qui permettrait de mieux transmettre l'information ?
- 

## Activité 4b : Le processus de communication

**Durée :** 10 minutes

**Objectif :** Les participantes comprennent la nécessité d'une communication claire et précise.

### Description :

1. Donnez à chaque participante une feuille de papier A4.
2. Demandez à tout le monde de fermer les yeux et de suivre vos instructions. Elles ne doivent pas poser de questions.
3. Les instructions sont les suivantes :
  - i. Pliez votre feuille de papier en deux.
  - ii. Déchirer le coin supérieur droit.
  - iii. Pliez à nouveau votre papier en deux.
  - iv. Déchirer le coin supérieur gauche.
  - v. Pliez à nouveau votre papier en deux.
  - vi. Déchirer le coin inférieur droit.
4. Demandez à chacune d'ouvrir les yeux, de déplier sa feuille et de la comparer à celle des autres. Elles devraient toutes être très différentes, même si tout le monde a suivi les mêmes instructions.

**Discussion :** Comment les mêmes instructions ont-elles produit des résultats si différents ?

**Point clé :** La communication doit être claire et précise pour éviter les malentendus. Des mots identiques peuvent être interprétés différemment par des personnes différentes. Elles peuvent signifier une chose pour une personne et quelque chose de différent pour une autre.

**Note :** Cette courte vidéo (2'30") montre comment cette activité est censée fonctionner : <https://youtu.be/pmh0E99LpK8>. Elle est en anglais, mais vous n'avez pas besoin de comprendre ce qui est dit pour voir ce qui se passe.

---

## Présentation - Jeu de diapositives 2 : Communication assertive

**Durée :** 5 minutes

**Objectif :** Les participantes comprennent ce que signifie la "communication assertive" et la différence entre l'assertivité et l'agressivité.

**Points clés :**

- L'affirmation de soi consiste à exprimer ses pensées, ses sentiments et ses convictions de manière directe, claire et honnête, dans le respect de soi-même et des autres.
- Elle diffère de la passivité, qui peut résulter du fait que l'on ne veut pas paraître agressif ou que l'on accorde moins d'importance à ses propres opinions qu'à celles des autres.
- Elle diffère également de l'agressivité, qui consiste à ne pas respecter les opinions et les sentiments d'autrui et à donner l'impression d'attaquer et de vouloir gagner à tout prix.

---

## Activité 5 : Quel est votre style de communication ?

**Durée :** 10 minutes

**Objectif :** Les participantes sont plus conscientes de la manière dont elles communiquent et comprennent comment elles peuvent devenir des communicatrices plus efficaces.

**Description :** Demandez aux participantes de réfléchir individuellement aux questions suivantes pendant quelques minutes. Suggérez-leur de dessiner leurs pensées sous la forme d'une carte mentale :

- Quel est votre style de communication ? Passif, assertif, agressif, passif-agressif ?
- Quels sont les aspects de la communication pour lesquels vous pensez être bonne ou moins bonne ? (voir la liste ci-dessous - également sur la [diapositive 3](#))
- Y a-t-il des situations dans lesquelles vous pourriez vous affirmer davantage ?
- Qu'est-ce qui vous empêche de vous affirmer dans ces situations ?

Invitez les participantes à partager leurs réflexions avec le groupe si elles le souhaitent.

Pour leur donner des exemples pratiques des différents aspects de la communication, partagez les idées suivantes qui se trouvent dans le jeu de diapositives 3.

Les aspects de la communication qu'elles pensent maîtriser, par exemple

- l'écoute
- parler avec toutes sortes de personnes différentes
- calmer les choses lorsqu'une conversation s'échauffe
- expliquer clairement les choses

Aspects qu'elles trouvent difficiles : par exemple, elles

- se sentent frustrées lorsqu'elles ne peuvent pas exprimer exactement ce qu'elles veulent dire
- ont du mal à dire non, parce qu'elles veulent faire plaisir à tout le monde
- ont du mal à être en désaccord avec les gens, en particulier les hommes, même si vous savez que ce qu'ils disent est faux ou n'a pas de sens
- perdent patience avec les gens.

---

## Présentation – Jeu de diapositives 4 : Communiquer avec assurance en tant que femme

**Durée :** 10 minutes

**Objectif :** Les participantes sont plus conscientes de la façon dont les normes sociales et le conditionnement social influencent la façon dont les femmes communiquent et disposent de conseils pratiques pour communiquer avec assurance dans leurs propres situations.

**Points clés :**

- Chaque société a des règles informelles et non écrites sur la manière dont les femmes et les filles, ainsi que les hommes et les garçons, doivent se comporter. C'est ce qu'on appelle les normes sociales.
- Dès notre plus jeune âge, nous absorbons ces normes sociales et apprenons comment nous devons nous comporter. C'est ce qu'on appelle le conditionnement social.
- Dans de nombreuses sociétés, les femmes sont conditionnées à communiquer de manière moins affirmative que les hommes : être gentilles, éviter d'être en désaccord et faire passer les sentiments et les opinions des autres avant les leurs.
- Communiquer avec plus d'assurance demande de la pratique et parfois du courage, mais c'est possible !

---

## Activité 6 : Dynamique de genre dans la communication quotidienne

**Durée :** 5 minutes

**Objectif :** Les participantes sont plus conscientes de la façon dont les dynamiques de genre peuvent affecter les conversations quotidiennes.

**Description :** Faites référence à la présentation que vous venez de faire et à la façon dont les hommes et les femmes sont conditionnés à communiquer différemment. Demandez aux participantes s'elles peuvent penser à des exemples de cela dans leurs propres conversations, comme par exemple :

- les hommes qui les interrompent lorsqu'elles parlent
- parler moins que les hommes dans un groupe mixte
- être hésitante lorsqu'elle s'exprime
- hésiter à exprimer son désaccord
- un homme qui vous explique quelque chose d'une manière condescendante, en supposant que vous en savez très peu, alors que vous en savez plus que lui sur le sujet
- minimiser ou taire ses réalisations pour ne pas paraître vantarde
- il est difficile de dire "non" lorsqu'on nous demande de faire quelque chose, parce qu'on veut être utile, faire plaisir ou éviter les conflits.

Demandez-leur de rester attentifs au cours de la semaine ou des deux semaines à venir et d'être à l'écoute d'exemples de ce type.

---

## Présentation – Jeu de diapositives 5 : L'écoute active

**Durée :** 10 minutes

**Objectif :** Les participantes comprennent ce que signifie "l'écoute active" et comment la mettre en pratique.

**Points clés :**

- L'écoute est une compétence importante dans tous les domaines de la vie.
- Nous pouvons améliorer notre capacité d'écoute en adoptant certains comportements, tels que se concentrer pleinement sur la personne qui parle, ne pas l'interrompre et paraphraser ce qu'elle a dit.
- L'empathie est importante dans l'écoute active : se mettre à la place de quelqu'un d'autre, prendre en compte son point de vue et montrer que l'on s'intéresse.

---

## Activité 7 : Tout mettre en pratique

**Durée :** 10 minutes

**Objectif :** Les participantes appliquent ce qu'elles ont appris dans ce module à leur propre vie et mettent en pratique certaines compétences.

**Description :** Il s'agit d'une activité de clôture de la session au cours de laquelle les participantes peuvent mettre en pratique certaines des choses qu'elles ont apprises.

1. Demandez-leur de penser à quelque chose dans leur propre vie qui a été difficile à communiquer.
2. Demandez-leur d'écrire comment elles communiqueraient avec assurance.
3. Invitez deux ou trois personnes désireuses de partager leur expérience avec le groupe.
4. Demandez au groupe de pratiquer l'écoute active et de donner un retour d'information.

**Enfin :**

- **Se projeter dans la prochaine session :** Demandez aux participantes d'apporter à la prochaine session leurs notes du module 1, activité 3 : Vos multiples moi : les rôles que vous jouez.
- **Rappelez aux participantes** le module EdApp (30 minutes) à faire avant la prochaine session : **Module 2 : Communication.** Ce module couvre les points suivants : Pourquoi nous communiquons ; Le langage corporel ; Les difficultés de communication ; Gérer ses émotions ; Reconnaître les émotions négatives ; Bien communiquer.

**Note sur EdApp Module 2 Leçon 7 :**

La leçon 7 peut également servir d'activité dans le cadre d'une session en direct, afin de développer la confiance et l'empathie entre les participantes en peu de temps. L'activité durerait environ 50 minutes et se déroulerait comme suit :

1. Montrer la vidéo de 15 minutes.

2. Répartissez les participantes en binômes pour qu'elles répondent chacune aux six questions directrices.
3. Réfléchissez à l'activité en groupe.

La leçon 7 sur EdApp pourrait être suivie d'une réflexion en groupe lors de la prochaine session en direct. Invitez les participantes à partager leur réaction à la vidéo :

- Comment vous êtes-vous senti dans cette activité ?
- Que pensez-vous des interactions extraordinaires ?
- Comment pensez-vous que ces interactions peuvent contribuer à un processus de mentorat et d'accompagnement ?

Demandez à chacune d'écrire ce qu'elle pourrait faire pour avoir davantage d'"interactions extraordinaires".

---



# Session 3 :

## Prise de décision, contrôle et changement

- 
- Objectif**
- Présenter aux participantes l'idée de pouvoir d'action et de contrôle sur leur vie, et les aider à identifier où et comment elles pourraient renforcer leur capacité et leur marge de manœuvre pour le changement.
- 
- Résultats**
- Les participantes comprennent le concept de "pouvoir d'action" et identifient les domaines de leur vie sur lesquels elles ont ou n'ont pas de contrôle.
  - Les participantes reconnaissent leurs motivations internes et externes.
  - Les participantes comprennent que s'il n'est pas possible d'éviter les mauvaises choses, trouver des moyens de renforcer sa résilience peut aider à se remettre d'expériences négatives.
- 
- Réflexions clés**
- Reconnaître que vous avez un pouvoir sur au moins certains aspects de votre vie et la possibilité de prendre des décisions qui amènent un changement, aussi petit soit-il, peut être une prise de conscience transformatrice et responsabilisante.
  - Reconnaître ce qui vous motive peut renforcer votre désir de saisir de nouvelles opportunités et de persévérer dans les moments difficiles pour atteindre vos objectifs.
  - Prendre conscience de la manière dont vous passez votre temps peut vous aider à identifier le temps que vous pouvez consacrer à votre propre développement et à de nouvelles activités, y compris en négociant les tâches domestiques et de soins afin qu'elles soient partagées de manière plus équitable.
  - Tout le monde traverse des périodes difficiles dans sa vie. Certaines femmes sont confrontées à une très grande adversité. Le renforcement de la résilience, notamment grâce au soutien et à la solidarité d'autres femmes, augmente les chances de se remettre de ces expériences négatives.
- 
- Concepts clés**
- Prise de décision ; pouvoir d'action ; résilience ; obstacles au changement
-

**Ressources si  
en personne**

- Ordinateur, grand écran ou projecteur, lecteur de musique, tableau à feuilles mobiles et stylos, ruban adhésif, post-it, papier et stylos.
- Les participantes doivent apporter leurs notes sur "leur moi multiple" de la session 1, activité 3.

**Documents à  
distribuer**

- Activité 4 : Une journée dans ma vie

L'heure	Activité	Description	Ressources
5 minutes	Présentation	Pouvoir d'action	PPT - Jeu de diapositives 1
10 minutes	Activité 1	Pouvoir d'action et contrôle	Notes des participantes à l'activité 3, module 1
10 minutes	Activité 2	Être une agente et prendre des décisions	
5 minutes	Présentation	Motivation	PPT - Jeu de diapositives 2
10 minutes	Activité 3	Qu'est-ce qui me motive ?	
20 minutes	Activité 4	Une journée dans ma vie	PPT - Jeu de diapositives 3 Document à distribuer
5 minutes	Présentation	Résilience	PPT - Jeu de diapositives 4
15 minutes	Activité 5	Ce qui vous aide à tenir le coup	
10 minutes	Activité 6	Yoga sur chaise	Vidéo

**Total : 90 minutes de session en direct**

**30 minutes EdApp : Module 3 du cours de Développement Personnel**



---

## Présentation – Jeu de diapositives 1 : Pouvoir d'action

**Durée :** 5 minutes

**Objectif :** Les participantes comprennent ce que signifie l'action dans le contexte de leur propre vie.

**Points clés :**

- Une "agente" est simplement une personne ayant la capacité d'agir.
- Si quelqu'un "a un pouvoir d'action", cela signifie qu'elle a un certain contrôle sur ce qu'elle fait et sur ses décisions.
- Même lorsque vous avez l'impression que tout ce que vous faites est déterminé par des éléments qui échappent à votre contrôle, vous exercez votre pouvoir, même si ce n'est que de façon limitée.
- Développer le sens de l'action implique de reconnaître les décisions que l'on prend et leurs conséquences. Vous vous reconnaissez comme responsable de vos actes.
- Avoir le sens de l'action implique également de reconnaître les décisions et les domaines de la vie dont on n'est pas le seul responsable et dont on ne doit pas porter le blâme si quelque chose tourne mal.

---

## Activité 1 : Pouvoir d'action et contrôle

**Durée :** 10 minutes

**Objectif :** Les participantes reconnaissent les domaines de la vie sur lesquels elles ont un contrôle et peuvent apporter des changements, et ceux sur lesquels elles n'en ont pas, et se demandent pourquoi.

**Description :** Les participantes ont besoin de leurs notes de l'activité du module 1 où elles réfléchissent aux différents rôles qu'elles jouent dans leur vie (Activité 3, Module 1).

Les différents rôles sont les suivants : épouse/partenaire, fille, nièce, mère, amie, voisine, travailleur rémunéré, travailleur domestique non rémunéré, personne s'occupant des enfants, personne s'occupant de parents ou d'autres adultes, grand-mère, gestionnaire du ménage, gestionnaire du budget du ménage.

Demandez aux participantes de se mettre par deux et de passer en revue les rôles qu'elles jouent. Pour chaque rôle, réfléchissez au degré de contrôle que vous estimez avoir dans chacune d'elles. Pensez-vous pouvoir changer ce que vous faites en tant que mère ? Pensez-vous avoir l'"autorité" nécessaire pour le faire ? Qu'en est-il de votre rôle d'épouse ? En tant que personne qui gère le foyer ?

Par exemple, pourriez-vous changer la façon dont l'argent du ménage est dépensé ? Seriez-vous en mesure d'élargir vos réseaux sociaux ? Existe-t-il des conditions concernant le moment, la manière et le contenu de l'apprentissage, en particulier en ce qui concerne les compétences particulières que vous souhaitez développer ?

Après que les participantes ont discuté en binôme pendant quelques minutes, animez une discussion en plénière. Demandez à des volontaires de partager ce que cette activité leur a apporté.

**Notes :**

1. Cette activité est potentiellement difficile car elle risque de mettre en évidence tous les aspects de la vie des participantes sur lesquels elles n'ont aucun contrôle et qu'elles ne peuvent pas changer, plutôt que les aspects sur lesquels elles ont un certain contrôle. Cela est particulièrement vrai dans des contextes tels que les camps de réfugiés. Dans de telles situations, vous pourriez souligner l'importance d'obtenir le soutien et la solidarité d'autres femmes, et que parfois, lorsqu'il n'est pas possible d'apporter des changements en tant qu'individu, les choses deviennent possibles lorsque l'on s'organise en tant que groupe. Cela nous amène au cours sur le leadership qui comprend une section sur l'organisation des femmes et l'impact qu'elle peut avoir même dans les situations les plus désespérées en apparence.
2. Il peut également y avoir des domaines dans lesquels les femmes ont traditionnellement trop de responsabilités, par exemple en ce qui concerne la santé et l'éducation des enfants. Cela peut être une source de stress lorsque quelque chose ne se passe pas bien et que la famille, la société et la femme elle-même la considèrent comme "coupable". Si cette question est soulevée, reconnaissez-la et dites qu'il sera temps de l'examiner plus en détail lors de la prochaine activité.

**Note complémentaire sur le contexte :** Le programme SCE vise à renforcer l'autonomie des femmes, à les aider à réaliser qu'elles ont plus de contrôle sur leur vie qu'elles ne le pensaient, et à leur apporter la solidarité et le soutien des pairs dont elles ont besoin pour croire qu'elles peuvent changer certains aspects de leur vie.

Cela se reflète dans l'enquête post-diplôme du SCE, où les participantes indiquent l'impact du programme dans les domaines suivants - en d'autres termes, il s'agit des domaines de changement que SCE aspire à changer :

- Améliorer mes compétences personnelles
- Améliorer ma situation financière
- Se sentir comprise ou soutenue par d'autres femmes
- Identifier mes capacités et savoir les utiliser
- Trouver des espaces et des personnes qui ont contribué à améliorer mes conditions de vie
- Savoir que mes décisions ont un impact sur ma vie
- Vouloir continuer à apprendre de nouvelles choses.
- Améliorer la coexistence avec les personnes proches de moi (par exemple, partager les soins et les tâches domestiques, participer à la prise de décision commune, etc.)
- Multiplier les occasions de développer mes projets
- Je me sens plus heureuse dans ma vie quotidienne

---

## Activité 2 : Être une 'agente' et prendre des décisions

**Durée :** 10 minutes

**Objectif :** Les participantes commencent à réfléchir à la manière dont elles peuvent être des "agentes" dans certaines situations. Elles réfléchissent également à l'impact des responsabilités qu'elles exercent.

**Description :** Demander aux participantes :

1. Pensez, individuellement, à une décision qui a été prise en votre nom et avec laquelle vous n'étiez pas d'accord. Exemples possibles : votre partenaire ou vos parents ne vous ont pas

autorisé à faire quelque chose, ou ils ont pris une décision concernant vos enfants avec laquelle vous n'étiez pas d'accord.

- Avez-vous pu influencer la décision ?
- Comment vous êtes-vous adapté à cette décision ?

Avez-vous en tête d'autres situations difficiles où vous avez été en profond désaccord avec quelqu'un mais où vous avez réussi à influencer le résultat ?

2. Pouvez-vous citer des décisions que l'on attend de vous que vous preniez seule ? Vous est-il arrivé d'être blâmé pour une décision qui n'a pas eu de bons résultats ?
3. Pensez maintenant à une décision qui doit être prise dans votre foyer.
  - Comment avez-vous pu prendre ou influencer la décision ?
  - Que risque-t-il de se passer si vous ne vous engagez pas ?
  - Comment pouvez-vous déterminer quelle serait la meilleure action à entreprendre, la meilleure décision pour vous et votre famille ?

Les participantes discutent en séance plénière.

#### **Notes pour la discussion :**

- L'objectif est d'encourager les participantes à réfléchir à des domaines de leur vie où elles ont plus d'influence qu'elles ne le pensaient et à partager leurs expériences sur la manière d'exercer leur influence, parfois en opposition avec leurs proches.
- Idéalement, une ou plusieurs participantes partageront leur expérience d'une situation difficile dans laquelle elles ont réussi à exercer leur pouvoir et ont dit ou fait quelque chose qui a influencé l'issue de la situation.
- Certaines participantes peuvent identifier des situations dans lesquelles, traditionnellement, elles ne sont pas censées s'impliquer, mais où elles estiment qu'elles pourraient apporter une contribution valable.
- Si une participante dit avoir été blâmée pour une action ou une décision particulière, il serait utile d'engager une discussion sur le partage des responsabilités. Est-il toujours juste qu'une personne prenne toute la responsabilité d'une décision qui devrait en réalité être partagée ? Lorsque les choses vont bien, les femmes obtiennent-elles la reconnaissance qu'elles méritent pour avoir assumé seules la responsabilité, avec l'anxiété et le doute que cela implique ?
- Pour déterminer la meilleure action ou décision à prendre, vous devez évaluer les conséquences, bonnes et mauvaises, y compris l'impact sur votre temps.

---

## **Présentation - Jeu de diapositives 2 : Motivation**

**Durée :** 5 minutes

#### **Points clés :**

- La motivation est la raison pour laquelle une personne agit ou se comporte d'une certaine manière.
- La motivation peut être externe, c'est-à-dire venir de l'extérieur, ou interne, c'est-à-dire venir de l'intérieur.
- La motivation peut être positive, pour obtenir une récompense telle qu'un compliment ou un sentiment de satisfaction, ou négative, pour éviter un malheur tel que le manque d'argent ou le fait de blesser quelqu'un.

- Identifier ce qui nous motive peut nous aider à garder à l'esprit les raisons qui nous poussent à faire quelque chose et peut donc nous aider à y parvenir.

---

### Activité 3 : Qu'est-ce qui me motive ?

**Durée :** 10 minutes

**Objectif :** Les participantes commencent à comprendre comment renforcer et utiliser leurs motivations internes pour provoquer le changement.

**Description :** Introduisez l'activité en expliquant qu'elle est utile d'examiner nos motivations lorsque nous nous lançons dans une activité ou un projet. Le fait de savoir clairement ce qui nous motive et qui nous motive peut donner un but à un projet ou à une activité, ce qui augmentera les chances de le mener à bien.

Demandez aux participantes de réfléchir individuellement aux questions suivantes.

- Qu'est-ce qui m'a motivé à rejoindre le programme de la deuxième chance ? Motivations externes, internes, positives, négatives ?
- Qu'est-ce qui me motive à participer à ce cours ?
- Qu'est-ce que j'espère obtenir ?
- Quels sont les changements personnels que je dois opérer et suis-je suffisamment motivée pour le faire ?

Après que les participantes ont réfléchi à ces questions pendant quelques minutes, animez une discussion en plénière, avec quelques volontaires partageant leurs réflexions.

---

### Activité 4 : Une journée dans ma vie

**Durée :** 20 minutes

**Objectifs :**

- Les participantes reconnaissent la répartition inégale des tâches de soins et du travail domestique et que les tâches ménagères incombent à toute la famille.
- Elles réfléchissent à la manière dont elles passent leur temps, en particulier aux tâches qui leur sont confiées parce qu'elles sont des femmes, afin de trouver des moyens de dégager du temps pour les choses qu'elles veulent faire.
- Elles comprennent qu'il est important de bien organiser son temps et qu'il peut être nécessaire de négocier avec les autres membres de la famille pour récupérer du temps pour les tâches ménagères.

**Description :** Présentez cette activité à l'aide du [Jeu de diapositives 3](#).

**Points clés :**

- Nous avons toutes l'habitude de suivre notre routine quotidienne sans y penser.
- Mais il est utile d'examiner le temps que nous passons à faire certaines choses, car cela peut nous aider à voir où nous pourrions trouver du temps pour les choses que nous voulons faire.
- Il est également utile parce qu'elle montre généralement le temps supplémentaire que les femmes consacrent aux tâches domestiques et aux soins non rémunérés par rapport aux hommes. Ce n'est pas parce que les femmes sont naturellement meilleures que les hommes pour nettoyer la maison, faire la lessive ou s'occuper des enfants.

Remettez aux participantes le document à distribuer de cette activité (montré dans la présentation et ici) :

## Une journée dans ma vie



Matin

Temps (Heure/ minutes)	Activité	Type (Personnelle, Domestique- Maison, Professionnel, Communauté)	Durée

Demandez aux participantes, individuellement, de

- imaginer une journée type et noter toutes les activités qu'elles effectuent, heure par heure
- Indiquez à côté de chaque activité si elle est liée à la maison, à l'entreprise/au travail, à la communauté ou à la vie privée.

Dirigez ensuite une discussion en séance plénière. Comment les participantes ont-elles perçu l'utilisation de leur temps ? Ont-elles été surprises par quelque chose ? Comment changeraient-elles la façon dont elles passent leur temps s'elles le pouvaient ? Comment cela pourrait-il se produire ?

Demandez-leur également de comparer leur emploi du temps avec celui des hommes de leur famille. Qui consacre le plus de temps à la maison et à l'entreprise/au travail ? Qui a le plus de temps personnel ?

Les participantes réfléchissent également à la manière dont elles ont géré leur temps pour participer à cette session/ce programme.



---

## Présentation - Jeu de diapositives 4 : Résilience

**Durée :** 5 minutes

**Objectif :** Les participantes se sentent responsabilisées en reconnaissant leur propre résilience et en comprenant leur rôle dans leur développement personnel.

**Points clés :**

- La résilience est la capacité à se remettre de l'adversité.
- Bien que certaines choses qui nous arrivent soient douloureuses et difficiles, elles ne doivent pas déterminer l'issue de notre vie.
- Devenir plus résiliente nous aide à surmonter les circonstances difficiles, à apprendre et à grandir.
- La résilience n'est pas seulement un trait de personnalité ; nous pouvons apprendre à penser et à agir de manière à accroître notre résilience.
- Il s'agit notamment de rester en contact avec ses amies et sa famille, de trouver un but, de prendre soin de sa santé, d'aider les autres, d'essayer de ne pas penser que le pire va se produire et d'accepter le changement.

---

## Activité 5 : Qu'est-ce qui vous aide à tenir le coup ?

**Durée :** 15 minutes

**Objectif :** Les participantes renforcent leur confiance mutuelle, appliquent les idées sur la résilience à leur propre vie et pratiquent l'écoute active et l'empathie.

**Description :**

1. (5 minutes) Demandez à chaque participante de raconter par écrit un moment de sa vie ou de la vie d'une personne qu'elle connaît, où il/elle a été confronté(e) à une période difficile et l'a surmontée. Demandez-leur de réfléchir aux questions suivantes :
  - Pourquoi cette période a-t-elle été difficile ?
  - Comment vous sentiez-vous à l'époque ?
  - Qu'est-ce qui vous a aidé à surmonter cette période difficile ?
  - Comment aideriez-vous quelqu'un dans une situation similaire ?
2. (5 minutes) Dirigez ensuite une discussion en plénière, en demandant à des volontaires de partager leurs réflexions.
3. (5 minutes) Demandez aux participantes de réfléchir aux trois principaux conseils qu'elles donneraient à d'autres femmes confrontées à une situation similaire. Cela peut se faire oralement ou être écrit sur des post-its et collé sur un tableau de conférence.

**Remarque :** cette activité peut réveiller des souvenirs traumatisants chez certaines participantes. Ne les encouragez pas à partager plus que ce qu'elles peuvent supporter.

## Activité 6 : Yoga sur une chaise

**Durée :** 10 minutes

**Objectif :** Les participantes profitent ensemble d'un mouvement physique doux après une session peut-être difficile sur le plan émotionnel et apprennent un peu de yoga.

**Description :** Passez la vidéo ci-dessous, "Yoga at your desk" (6'23"), sur grand écran. Vous pouvez diriger les mouvements, notamment en indiquant les moments d'inspiration et d'expiration, ou les participantes peuvent suivre la vidéo par elles-mêmes. Les mouvements peuvent être compris sans suivre les sous-titres.

<https://youtu.be/tAUf7aqjBWE>

**Enfin :**

- **Rappeler aux participantes le Module 3** en EdApp. Il traite de la motivation, de l'action, de la gestion du changement et de la fixation d'objectifs.
- **Se projeter dans la prochaine session :** Demandez aux participantes d'apporter à la prochaine session leur "tableau de vie riche" qu'elles ont créé dans le module 1.

# Session 4 :

## Fixer des objectifs

---

**Objectif**

- Aider les participantes à identifier au moins un objectif dans leur vie personnelle ou professionnelle et à élaborer un plan d'action pour l'atteindre.

---

**Résultats**

- Les participantes comprennent comment le fait de se fixer des buts et des objectifs, même modestes, peut les aider à atteindre ce qu'elles veulent, à grandir en tant que personne et à se sentir bien dans leur peau.
- Les participantes ont identifié un ou plusieurs objectifs dans leur vie personnelle ou professionnelle et ont élaboré un plan pour les atteindre.
- Les participantes sont capables d'appliquer les critères SMART lorsqu'elles fixent leurs objectifs.

---

**Réflexions clés**

- Se fixer des buts et des objectifs et être précis dans sa planification permet d'atteindre plus facilement ce que l'on s'est fixé.
- Le fait d'apporter des changements dans votre vie, dans un domaine que vous avez choisi et selon des modalités que vous avez définies, augmentera votre confiance en vous, votre sens de l'action et votre bien-être.

---

**Concepts clés**

- Buts, objectifs, objectifs SMART, planification, programmation

---

**Ressources en personne**

- Pour le "tableau de bord" : grandes feuilles de papier, colle, marqueurs de couleur, vieux magazines, ciseaux, décorations artisanales.
- Les "images de vie riches" des participantes qu'elles ont créées dans le module 1.

---

**Documents à distribuer**

- Activité 2 : La roue de la vie

---

L'heure	Activité	Description	Ressources
10 minutes	Présentation	Instructions et exemple de tableau de bord	PPT- Jeu de diapositives 1 Exemple de tableau de bord
25 minutes	Activité 1	Tableau de bord	Vieux magazines, stylos, grandes feuilles de papier, colle, illustrations imprimées valorisantes qui reflètent les parcours de la SCE.  Les participantes apportent également leurs riches photos de vie du module 1.
10 minutes	Activité 2	Identifier les zones de changement	Document à distribuer : La roue de la vie  PPT - Jeu de diapositives 2
10 minutes	Présentation	Objectifs 'SMART'	PPT - Jeu de diapositives 3
20 minutes	Activité 3	Fixer des objectifs et élaborer un plan	PPT - Jeu de diapositives 4
15 minutes	Activité 4 Récapitulation	Synthèse du cours	PPT - Jeu de diapositives 5

**Total : 90 minutes de session en direct**

---

30 minutes      **EdApp : Module 4 du cours de Développement Personnel**

---



---

## Présentation - Jeu de diapositives 1 : Tableau de bord

**Durée :** 10 minutes

**Objectif :** Les participantes sont enthousiasmées par l'idée du "tableau de bord" et sont préparés à l'activité qui suit.

**Points clés :**

- Cette session porte sur la fixation d'objectifs. Nos propres objectifs, que nous créons et que nous nous approprions.
- Mais avant de se fixer des objectifs, il est utile d'avoir une vision, quelque chose qui décrit ce que nous attendons de la vie et qui reflète ce qui est important pour nous.
- Un tableau de bord est un collage d'images et de mots utilisé pour stimuler la motivation et vous rappeler vos intérêts, vos priorités, vos valeurs, vos objectifs et vos rêves.
- Cette présentation explique l'activité de "tableau de bord" qui suit

---

## Activité 1 : Tableau de bord

**Durée :** 25 minutes

**Objectif :** Les participantes identifient leurs intérêts, leurs priorités, leurs objectifs et leurs rêves, et s'amuse à les exprimer visuellement.

**Descriptions :** Voir les instructions dans la présentation précédente, Diapositive 1.

---

## Activité 2 : Évaluer les domaines de changement

**Durée :** 10 minutes

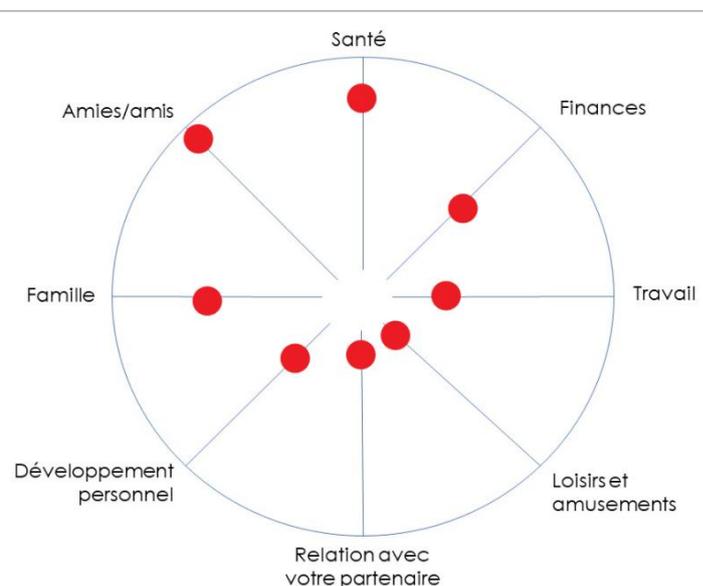
**Objectif :** Les participantes identifient les domaines de leur vie qui, selon elles, mériteraient d'être modifiés.

**Description :** Distribuez aux participantes le **document "La roue de la vie"**. Elle comporte huit rayons représentant la santé, les finances, le travail, le plaisir et les loisirs, la relation avec le partenaire, le développement personnel, la famille et les amis.

Demandez-leur de classer chaque domaine sur dix en fonction du degré de satisfaction qu'elles en retirent et de dessiner un point sur les rayons correspondants.

10 signifie très satisfaite (positionné près du bord de la roue) et 1 signifie moins satisfaite (positionné près du centre).

Montrez-leur l'exemple du [Jeu de diapositives 2](#), qui est le suivant :



S'il reste du temps, demandez à des volontaires de partager leur diagramme avec le groupe et d'expliquer pourquoi certaines zones obtiennent un score élevé et d'autres un score faible.

## Présentation - Jeu de diapositives 3 : Objectifs SMART

**Durée :** 10 minutes

**Objectif :** Les participantes comprennent les critères SMART pour fixer des objectifs, ce qui les aidera à identifier des objectifs pertinents et réalisables pour elles-mêmes.

### Points clés :

- Les objectifs un peu vagues, trop ambitieux ou qui ne vous concernent pas vraiment ne seront pas utiles.
- Les objectifs SMART vous aident à fixer des objectifs réellement utiles.
- SMART signifie spécifique, mesurable, réalisable, pertinent et limité dans le temps.

## Activité 3 : Fixer des objectifs et créer un plan

**Durée :** 20 minutes

**Objectif :** Les participantes définissent un objectif qu'elles souhaitent atteindre et élaborent un plan d'action pour y parvenir.

### Description :

Demandez aux participantes de commencer par définir leur objectif :



Reprenez votre "roue de la vie" de l'activité 2 et notez toutes vos idées : **qu'aimeriez-vous changer ?**

Utilisez la diapositive 4 pour montrer quelques exemples d'objectifs :

- pour économiser un peu d'argent chaque semaine
- contrôler les dépenses du ménage
- de mieux gérer mon argent
- de prendre soin de moi-même et de ma propre santé
- mieux organiser mon temps afin d'avoir du temps pour moi
- pour démarrer une petite entreprise
- obtenir plus de soutien de la part de ma famille pour mon entreprise
- pour remercier les personnes qui me soutiennent
- améliorer la qualité de mon produit
- pour commencer à postuler à des emplois.

**Choisissez un objectif** - celui qui semble le plus simple à atteindre. Utilisez les critères SMART pour vérifier qu'il s'agit bien d'un objectif SMART. Vous pouvez en choisir plusieurs, mais il est souvent préférable de commencer par un petit objectif.

**Définissez** ensuite **les étapes à suivre** pour atteindre cet objectif. Consignez ces étapes dans un plan d'action.

Votre plan pourrait inclure des détails sur les éléments suivants (copiés dans le jeu de diapositives 4) :

- **Que** voulez-vous faire ou atteindre ? L'objectif.
- **Pourquoi** voulez-vous faire cela ? La raison d'être de votre projet.
- **Quand** prévoyez-vous de commencer et quand voulez-vous terminer ? La date limite.
- **Avec** quoi l'atteindrez-vous ? De quoi avez-vous besoin pour réussir ? Les composantes.
- **Qui** doit être impliqué pour que le plan fonctionne ? Les réseaux.
- **Combien de** temps et d'argent votre objectif nécessitera-t-il ?
- **Comment** allez-vous y parvenir ? Les étapes à suivre.

#### Réflexions clés :

- Bien qu'il y ait des choses dans la vie que nous ne pouvons pas contrôler, le fait d'avoir un objectif et un plan pour l'atteindre nous donne un chemin clair à suivre. Cela montre que dans les domaines de la vie où nous avons le contrôle, nous pouvons évoluer en tant que personnes et changer les choses pour le mieux.
- Votre plan peut être flexible, de sorte que si un élément de votre vie change, vous pouvez vous adapter à ce changement tout en ne perdant pas de vue votre objectif.
- L'âge n'a pas d'importance. Tout le monde peut identifier les choses qu'elle souhaite changer dans sa vie personnelle.  
Les plans sont essentiels pour atteindre les objectifs et pour planifier à l'avance afin de disposer du temps et des ressources nécessaires.

---

## Activité 4 : Récapitulation du cours

**Durée** : 15 minutes

**Objectif** : Les participantes réfléchissent et consolident les éléments clés qu'elles ont appris au cours de la formation.

**Description :** Récapitulation rapide de tout ce qui a été abordé dans le cours et des principaux points de réflexion.

Vous pouvez récapituler ce qui suit (dans la **série de diapositives 5**) - adaptez en fonction des points qui résonnent le plus avec vos participantes.

- Appréciez vos réalisations, vos forces, vos talents et vos compétences. En tant que femmes, nous jouons de nombreux rôles différents et possédons des talents et des compétences pour chacune d'entre elles. Mais il peut être **difficile pour nous de reconnaître nos compétences et nos capacités**, surtout si nous les avons développées à la maison. Prendre le temps de réfléchir à nos points forts nous aide à réaliser tout ce que nous avons à offrir.
- **Nous avons tous un potentiel !** Chacune d'entre nous a ses propres caractéristiques, ses propres façons d'être et d'agir, ses propres ancrages, sa propre histoire. Nous avons toutes une histoire, des qualités et des talents qui nous rendent uniques, qui nous distinguent des autres et nous permettent d'être fières de nous.
- Pour libérer ce potentiel, nous devons nous donner la permission de nous **concentrer sur nous-mêmes**, d'examiner tous les aspects de notre vie non pas du point de vue des autres, mais du nôtre. Ainsi, au lieu de nous demander : "Les besoins de ma famille sont-ils satisfaits ? Les besoins de mon partenaire sont-ils satisfaits ? La santé de mes enfants est-elle bonne ? Mes amis vont-elles bien ? nous devrions nous demander : Que veux-je, socialement, émotionnellement, intellectuellement ? En quoi suis-je douée ? Qu'est-ce que j'aime faire ? Qu'est-ce que je voulais faire quand j'étais plus jeune et que j'ai dû abandonner ? Qu'est-ce qui améliorerait la qualité de ma vie ?
- Bien **communiquer** est utile dans tous les domaines de la vie. Nous pouvons tous apprendre à nous améliorer dans ce domaine. La conscience de soi et la confiance en soi nous aident à être suffisamment sûrs de nous pour partager nos propres pensées et opinions.
- Nous n'en avons peut-être pas l'impression, mais la plupart d'entre nous disposent d'une **pouvoir d'action dans au** moins certains domaines de notre vie, où nous pouvons prendre des décisions pour nous-mêmes. Il est important que chacune d'entre nous ait le sentiment d'avoir un certain contrôle sur sa vie.
- Identifier ce que nous pensons pouvoir faire ou améliorer est une source de motivation. Nous pourrions penser que certaines choses, comme notre capacité à communiquer, sont des traits personnels avec lesquels nous sommes nés et que nous ne pouvons pas changer. Mais avec de petites étapes et le soutien d'autres personnes, le changement est possible.
- Nous devons **accepter** ce qui n'a pas fonctionné pour nous. Dans la mesure du possible, nous devrions considérer nos expériences comme une ressource.
- Fixez-vous un **objectif** et réfléchissez à la manière de l'atteindre. Avec le soutien des autres, nous pouvons nous surprendre nous-mêmes de ce que nous pouvons faire.
- **Le partage d'expériences avec d'autres femmes** nous aide à reconnaître que nous ne sommes pas seules et est une source d'inspiration !

Demandez aux participantes d'écrire ou de dessiner les **trois éléments de** connaissance ou de compréhension **les plus importants, les plus utiles et les plus révélateurs** qu'elles retiendront de cette formation.



En plénière, demandez aux participantes de partager l'élément de connaissance qui les a le plus surpris et qu'elles partageront avec d'autres à chaque fois qu'elles en auront l'occasion.

**Enfin :**

**Rappelez aux participantes de faire le module 4 du cours de Développement Personnel sur EdApp.** Le dernier module EdApp est construit autour de l'histoire d'une femme et de sa famille. Il s'agit d'un personnage fictif, mais qui donne vie à de nombreux concepts abordés dans ce cours. Les mêmes personnages apparaissent à la fin du cours EdApp sur le genre et le leadership.

Elles doivent également répondre au **questionnaire de fin de cours**. Elles recevront ensuite un **certificat d'achèvement**.

---

