



Mise en œuvre par



**1000 chances pour l'Afrique**  
Une initiative du Ministère fédéral allemand  
de la Coopération économique et  
du Développement (BMZ)

# Se démarquer

Promouvoir les compétences  
d'employabilité à travers le sport



SPORT POUR  
LE DÉVELOPPEMENT

► **LIVRET DE POCHE : LA COMMUNICATION EFFICACE**



**SPORT POUR  
LE DÉVELOPPEMENT**



## Mentions légales

### Publié par la

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Sièges sociaux

Bonn et Eschborn, Allemagne

Projet régional « Sport pour le Développement en Afrique » (S4DA)

Dag-Hammarskjöld-Weg 1-5

65760 Eschborn, Allemagne

---

T +49 6196 79-0

F +49 6196 79-11 15

[Sport et développement en Afrique : des partenaires avec un concept ! \(giz.de\)](https://www.giz.de)

### Avril 2021

La GIZ est responsable du contenu de cette publication.

Pour le compte du

Ministère Fédéral Allemand de la Coopération économique et du Développement (BMZ)



Mandatée par le Ministère Fédéral Allemand de la Coopération économique et du Développement (BMZ), la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH a initié le projet régional « Sport pour le Développement en Afrique » (S4DA) en 2014 pour faire du sport un moyen d'atteindre les objectifs de développement dans certains pays d'Afrique.

L'objectif de S4DA est de créer des opportunités de développement pour les enfants et les jeunes à travers le sport. Le projet se concentre sur la mise en œuvre durable d'activités de pédagogie sportive et l'amélioration de l'accès aux infrastructures sportives de base. S4DA apporte une contribution significative à l'initiative « Place au sport - 1000 chances pour l'Afrique », lancée par le BMZ.

Le contenu de ce livret a été développé par S4DA en étroite collaboration avec des institutions et organisations internationales, nationales et locales, y compris des universités, des ministères nationaux et régionaux de l'éducation, de la jeunesse et des sports, des municipalités, des écoles (de formation professionnelle), des fédérations sportives et des organisations non gouvernementales (ONG) locales - à l'exception des exercices mentionnés spécifiquement comme provenant de ressources autres que celles de la GIZ.

Les exercices compilés dans ce livret de poche sont le fruit des riches et diverses compétences et expériences des nombreux intervenants du S4D dans le monde et ont été élaborés dans l'optique d'une utilisation pratique sur le terrain. Ils ont été testés, évalués et réajustés afin de garantir leur praticabilité et leur applicabilité dans d'autres régions du monde. Dans le cadre de ce projet, ils seront pilotés, évalués et révisés pour les contextes spécifiques du Sénégal et de la Côte d'Ivoire.

### **Projet régional « Sport pour le Développement en Afrique » (S4DA)**

Napo Assigma

Catherine Daraspe

Mariam Ibrahim

Thomas Levin (chef de projet)

Jonas Sell

### **Partenaires au Sénégal:**

Institut National Supérieur de l'Éducation Populaire et du Sport (INSEPS)

Institut d'Enseignement Supérieur Professionnel (ISEP) de Thiès

Centres Don Bosco de Dakar et Thiès

SOS Villages d'Enfants de Dakar, Kaolack et Ziguinchor

Mairie de la Patte d'Oie, Dakar

### **Partenaires en Côte d'Ivoire:**

Lycée Professionnel de Jacquerville

Centre de Formation Professionnel de Korhogo

### **Rédaction**

Stephen Reynard

### **Traduction**

Alfabé Events & Com

### **Conception et mise en page**

Fabrice Fayal

### **Photos**

@hopegroup

### **Impression**

La Rochette Dakar

# SOMMAIRE

## SOMMAIRE

---

Introduction	6 - 11
Exercices sur l'écoute active	12 - 19
Exercices sur la confiance en soi	20 - 27
Exercices sur l'adaptabilité	28 - 35
Exercices sur l'empathie	36 - 43
Exercices sur l'introspection	44 - 51
Exercices S4D supplémentaires	52 - 63



## INTRODUCTION

### Transformer les défis en opportunités

La moitié des 1,2 milliard de personnes vivant en Afrique a moins de 25 ans. Le nombre d'enfants et de jeunes qui suivent un enseignement formel est inférieur à celui des autres continents. Selon les estimations, le taux de chômage des jeunes en Afrique subsaharienne se situe entre 23 % et 45 % (2019). En outre, la grande majorité des emplois relèvent du secteur informel, qui a subi de plein fouet les contrecoups de la pandémie de la COVID-19.

Pourtant, ces défis présentent également des opportunités pour les jeunes de ce continent qui abrite six des dix économies à la croissance la plus rapide au monde. Les quelques 20 millions de jeunes qui arrivent chaque année sur le marché du travail représentent un réel potentiel pour la plus grande main-d'œuvre du monde. Les jeunes doivent être dotés des aptitudes et des compétences qui attirent les employeurs, comme la communication, la coopération et le leadership. Le grand engouement que suscite le sport sur le continent africain permet également d'attirer les jeunes vers des programmes éducatifs de qualité, à une époque où les activités physiques n'ont jamais été aussi importantes dans l'optique de bâtir des sociétés saines et résilientes.

### Mobiliser les jeunes à travers le sport

Depuis la Résolution 58/5 des Nations Unies, le sport est désormais reconnu comme « un moyen de promouvoir l'éducation, la santé, le développement et la paix » et participe de manière durable et peu coûteuse à la réalisation des objectifs de développement durable.

Le projet régional « Sport pour le Développement en Afrique » (S4DA) utilise le sport et l'activité physique non seulement comme un outil de mobilisation pour développer des compétences essentielles dans la vie de tous les jours et promouvoir un apprentissage fondé sur les valeurs, mais aussi comme un moyen de sensibilisation sur des sujets spécifiques, tels que la santé, la paix, l'inclusion, l'égalité des genres et l'éducation environnementale. Pour ce faire, les exercices sportifs sont conçus de manière à ce que les enfants et les jeunes puissent faire face à une situation ou effectuer une tâche qui leur permet d'acquérir certaines compétences de vie. Chaque exercice comprend une session de discussion, au cours de laquelle les participant(e)s ont la possibilité de renforcer une compétence ou un sujet abordé et de le relier à leur vie quotidienne. En dotant les enfants et les jeunes de ces compétences essentielles par le biais du sport et de l'activité physique, le projet cherche à les préparer aux futures opportunités d'éducation et d'emploi et à leur fournir un moyen de minimiser l'impact des crises. S4DA met en œuvre ses activités en adoptant une approche fondée sur les droits et une optique de sauvegarde et de protection. Ainsi, les enfants et les jeunes pourront jouer et apprendre dans un environnement sûr et agréable.

Depuis Juillet 2019, le projet a lancé les activités de sa deuxième phase dans l'objectif d'améliorer les perspectives de développement des enfants et des jeunes en Côte d'Ivoire, au Ghana, en Namibie, au Kenya, en Éthiopie et au Sénégal, et - dans une moindre mesure - le projet soutient également des activités dans d'autres pays africains.



Les **20 millions** de jeunes qui arrivent chaque année sur le marché du travail représentent un réel potentiel pour l'Afrique.



## EMPLOYABILITÉ

Dans les contextes spécifiques du Sénégal et de la Côte d'Ivoire, le projet S4DA emploie tout le potentiel pédagogique du sport pour contribuer à l'amélioration des perspectives d'employabilité des jeunes, notamment à travers le renforcement de leurs compétences personnelles, sociales, méthodologiques et professionnelles.

Selon l'Organisation Internationale du Travail (OIT), « les jeunes âgés de 15 à 24 ans devraient être au nombre de 283 millions d'ici à 2030 pour la seule Afrique subsaharienne, soit un triplement de la taille absolue de la population de ce groupe d'âge par rapport à 1990. Le nombre élevé de jeunes travailleurs a des répercussions... du côté de l'offre sur le marché du travail, l'inadéquation des compétences et de l'éducation est l'une des questions les plus urgentes à régler ». <sup>1</sup>

L'employabilité est définie par l'OIT comme « l'aptitude de chacun à trouver et conserver un emploi, à progresser au travail et à s'adapter au changement tout au long de la vie professionnelle. » Il est un concept complexe à multiples facettes, un ensemble holistique de compétences, d'attributs et de connaissances pouvant être développés dans divers contextes. Il s'agit d'une combinaison unique de facteurs influencés par la personnalité, le contexte personnel, l'éducation, la situation socioéconomique, les qualifications et le bien-être mental d'une personne. L'employabilité demeure donc un parcours personnel continu qui varie considérablement d'une personne à l'autre.

Les individus sont plus aptes à l'emploi lorsqu'ils disposent d'un ensemble de « hard skills » (p.ex. les qualifications professionnelles, les compétences linguistiques ou les compétences en technologies de l'information et de la communication) et de « soft skills » (p.ex. la résolution de problèmes, la coopération et l'écoute active). <sup>2</sup>

Le « sport pour le développement » (S4D) est une pédagogie qui vise à renforcer les « soft skills », soit dans le langage de la GIZ les compétences personnelles, sociales, méthodologiques et professionnelles.

Dans le contexte de l'enseignement et de la formation techniques et professionnels (EFTP), l'employabilité sert de passerelle entre l'enseignement (professionnel) et l'emploi en développant les « soft skills » dont les apprenants auront besoin pour se démarquer et éveiller un intérêt chez les employeurs ou pour lancer leurs propres projets professionnels.

<sup>1</sup> [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms\\_757159.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms_757159.pdf)

<sup>2</sup> [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_emp/---ifp\\_skills/documents/publication/wcms\\_213452.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/---ifp_skills/documents/publication/wcms_213452.pdf)

## CADRE D'EMPLOYABILITÉ

Le livret « Se démarquer » se focalise sur trois domaines de l'employabilité : (1) la communication efficace, (2) le travail d'équipe, et (3) l'esprit entrepreneurial. Cinq compétences spécifiques ont été identifiées pour chaque domaine d'employabilité, conformément au tableau ci-dessous.



Ce livret est axé sur la communication efficace.



1  
L'ÉCOUTE ACTIVE



2  
LA CONFIANCE EN SOI



3  
L'ADAPTABILITÉ



4  
L'EMPATHIE



5  
L'INTROSPECTION

La communication joue un rôle primordial dans la recherche, l'obtention et la conservation d'un emploi, que ce soit dans le secteur formel ou informel. Elle nécessite aussi bien des compétences axées vers soi-même qu'orientées vers les autres. Parmi les premières, nous citons la confiance en soi et la capacité d'introspection d'une personne qui ont un impact significatif sur la manière dont celle-ci s'exprime envers son interlocuteur, tant sur le plan verbal que non verbal. Parmi les secondes, nous soulignerons l'importance de savoir écouter activement, montrer de l'empathie et s'adapter aux intérêts des autres, des compétences influant considérablement sur l'employabilité d'une personne.

## COMPÉTENCES POUR UNE COMMUNICATION EFFICACE

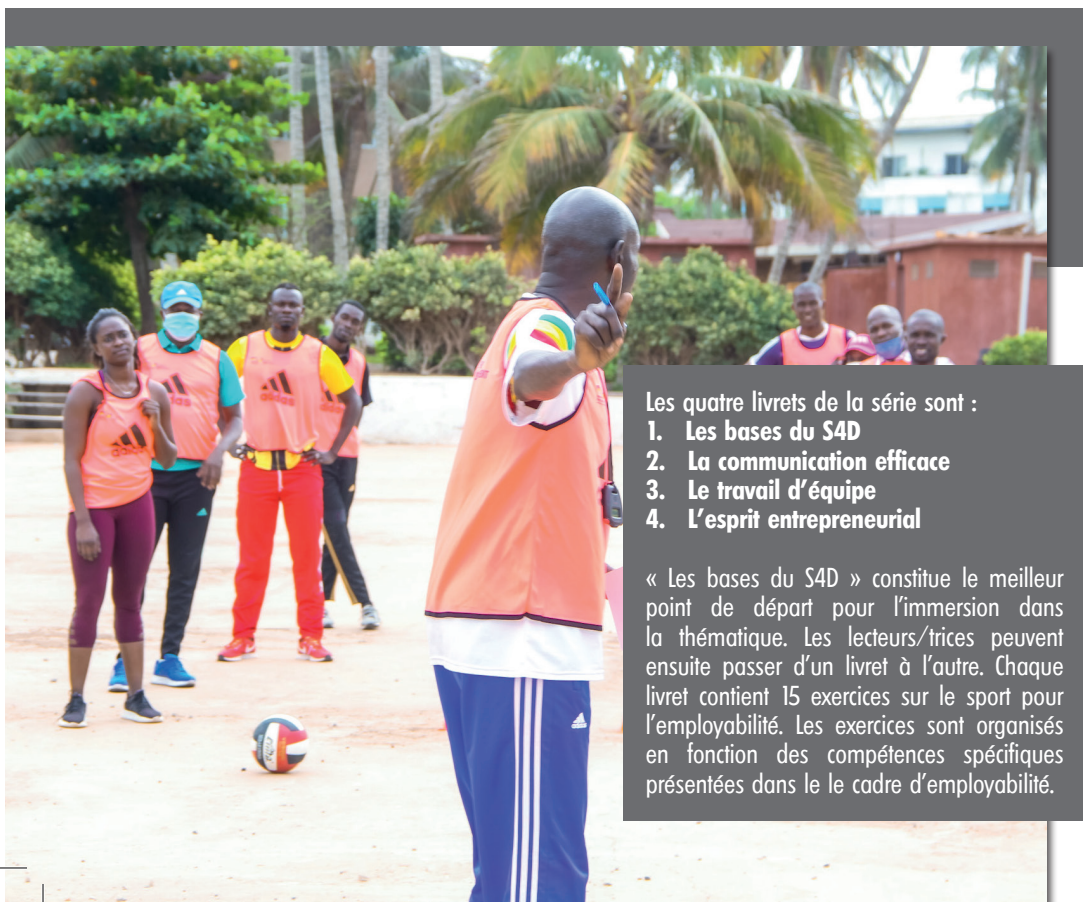
Compétences	Descriptions	Pertinence pour une communication efficace
<b>L'écoute active</b>	Une technique de communication qui consiste à utiliser le questionnement et la reformulation afin de s'assurer que l'on a compris au mieux le message de son interlocuteur/trice et de le lui démontrer.	L'écoute active améliore la qualité de vos interactions avec les autres. Elle vous permet également de vous entretenir plus en profondeur avec votre interlocuteur/trice.
<b>La confiance en soi</b>	Croire en ses capacités, ses qualités et ses jugements pour réussir dans une situation donnée. <sup>3</sup> Plus la confiance en soi est élevée, plus on est disposé à atteindre l'objectif fixé. <sup>4</sup>	Un manque de confiance peut être une source de distraction. Une bonne confiance en soi vous permet de mieux interagir avec votre interlocuteur/trice, le/la mettre à l'aise et l'aider à s'ouvrir à vous.
<b>L'adaptabilité</b>	La capacité d'une personne à faire face et à réagir à des situations nouvelles, changeantes et/ou difficiles. Une personne dotée d'une capacité d'adaptation utilise les connaissances acquises et les expériences passées pour faire face à des situations inhabituelles. <sup>5</sup>	En améliorant votre capacité d'adaptation au changement et aux contraintes de temps, vous améliorerez votre façon de communiquer, en particulier dans le cadre professionnel.
<b>L'empathie</b>	La capacité d'écouter et de comprendre les besoins et les réalités d'une autre personne, et d'exprimer cette compréhension. <sup>6</sup> Apprendre à faire preuve d'empathie permet de résoudre un bon nombre de conflits. <sup>7</sup>	La prise en compte des antécédents, des intérêts et des caractéristiques des personnes permet d'établir un lien plus fort.
<b>L'introspection</b>	La capacité à prendre conscience de ses perceptions, de ses sentiments et de ses particularités individuelles, ainsi que des effets qu'ils ont sur l'entourage.	La pratique de l'introspection vous permet de mieux comprendre l'impact des mots que vous utilisez et de la manière dont vous transmettez votre message aux autres.

[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_emp/documents/instructionalmaterial/wcms\\_71191.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/documents/instructionalmaterial/wcms_71191.pdf) <sup>3</sup>  
[https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future\\_Empoyability%20Toolkit\\_ENG.pdf](https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future_Empoyability%20Toolkit_ENG.pdf) <sup>4</sup>  
[https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future\\_Empoyability%20Toolkit\\_ENG.pdf](https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future_Empoyability%20Toolkit_ENG.pdf) <sup>5</sup>  
[https://www.who.int/school\\_youth\\_health/media/en/sch\\_skills4health\\_03.pdf](https://www.who.int/school_youth_health/media/en/sch_skills4health_03.pdf) <sup>6</sup>  
<https://www.myconnecting.fr/formation/soft-skills-communication/> <sup>7</sup>

## « SE DÉMARQUER » : PROMOUVOIR LES COMPÉTENCES D'EMPLOYABILITÉ À TRAVERS LE SPORT

Ce livret s'inspire et s'appuie sur les expériences de la GIZ en matière de promotion de l'employabilité à travers le sport dans un certain nombre de pays à travers le monde. Il a été spécialement conçu pour les jeunes qui suivent un enseignement ou une formation (professionnelle) et qui se préparent à entrer sur le marché du travail - mais ne se limite pas seulement à ce groupe de personnes. Les exercices de sport pour l'employabilité de ce livret ont donc pour but de compléter l'éducation et la formation des jeunes qui seront bientôt à la recherche d'un emploi ou veulent se lancer dans la création de leur propre projet professionnel.

Le présent livret fait partie d'une série de quatre qui constituent des ressources pratiques à l'intention des entraîneurs/entraîneuses, formateurs/formatrices, enseignants/enseignantes, éducateurs/éducatrices et de toute autre personne qui accompagne et/ou encadre les jeunes. Il peut être utilisé sur le terrain, en salle de classe ou dans tout autre cadre approprié pour préparer et animer des séances pédagogiques sportives.



Les quatre livrets de la série sont :

1. **Les bases du S4D**
2. **La communication efficace**
3. **Le travail d'équipe**
4. **L'esprit entrepreneurial**

« Les bases du S4D » constitue le meilleur point de départ pour l'immersion dans la thématique. Les lecteurs/trices peuvent ensuite passer d'un livret à l'autre. Chaque livret contient 15 exercices sur le sport pour l'employabilité. Les exercices sont organisés en fonction des compétences spécifiques présentées dans le le cadre d'employabilité.

## UN MOT SUR LES EXERCICES DE SPORT POUR L'EMPLOYABILITÉ

Les exercices de sport pour l'employabilité présentés dans ce livret ont été sélectionnés en tenant compte des aspects suivants :

- Les disciplines sportives représentées dans le cadre des activités physiques et jeux de groupes sont très diverses afin de rendre les séances intéressantes pour un public aussi large que possible.
- Trois exercices sont proposés pour chaque compétence spécifique : un exercice d'échauffement, un exercice principal et un exercice de récupération. Cette démarche permet aux animateurs/trices de concevoir des séances entières pour renforcer la compétence de leur choix tout en offrant une flexibilité dans l'approche et la combinaison de différents exercices en fonction de leurs besoins.
- Quatre exercices supplémentaires visant également à renforcer les compétences de communication efficace sont proposés à la fin du livret pour offrir une marge de manœuvre additionnelle dans la conception des séances.

Les questions de discussion et de réflexion sont organisées en quatre catégories :

**(1) Réflexion, (2) Connexion, (3) Application et (4) Action.**

Vous trouverez de plus amples informations sur ce modèle dans le livret « Les bases du S4D ».



# L'ÉCOUTE ACTIVE



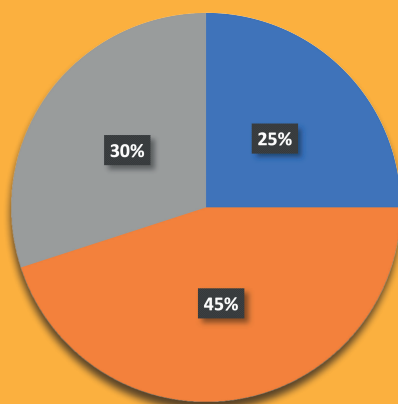
## L'écoute active

### Aperçu de la séance

---

- Échauffement - Faites ce que je dis et non ce que je fais
- Partie principale - Le jeu de passes
- Récupération - Je suis ton miroir

### Articulation de la séance



## ÉCOUTE ACTIVE - ÉCHAUFFEMENT

### FAITES CE QUE JE DIS ET NON CE QUE JE FAIS

Ce jeu d'échauffement est un bon moyen de démarrer la session sur l'écoute active. Il oblige les participant(e)s à écouter attentivement les instructions données par l'animateur/trice.

#### OBJECTIF

Comprendre l'importance d'écouter attentivement les consignes.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT(E)S

6 à 25 joueurs/joueuses

#### MATÉRIEL

1 terrain sûr/sécurisé sans objets dangereux

#### DURÉE

10-15 minutes



#### DÉROULEMENT

L'animateur/trice demande aux participant(e)s de former un cercle et de se tourner vers le milieu du cercle. Il/elle doit également faire partie du cercle et expliquer aux participant(e)s qu'ils/elles doivent effectuer quatre mouvements : (1) saut en avant, (2) saut en arrière, (3) saut à gauche et (4) saut à droite. L'animateur/trice pratique ensuite ces mouvements avec tous/toutes les participant(e)s. Une fois que les participant(e)s auront maîtrisé les quatre mouvements, l'animateur/trice introduit la première règle.

**Règle 1- Faites ce que je dis et faites ce que je fais :** C'est la phase la plus facile. Les participant(e)s doivent simplement faire ce que dit et fait l'animateur/trice. Une fois que cette règle est maîtrisée par les participant(e)s, l'animateur/trice enchaîne avec la règle suivante.

**Règle 2- Faites ce que je dis mais pas ce que je fais :** Les participant(e)s doivent effectuer les gestes que l'animateur/trice leur dit de faire, mais pas faire ce qu'il/elle fait.

**Règle 3- Ne faites pas ce que je dis mais faites ce que je fais :** Les participant(e)s doivent faire le même mouvement que l'animateur/trice, mais pas ce qu'il/elle dit.



## DISCUSSION ET RÉFLEXION

### Réflexion

Comment s'est déroulé l'exercice ? Était-il difficile d'exécuter chacune des règles ?

Quelles compétences étaient nécessaires pour réussir l'exercice ?

### Connexion

Avez-vous déjà été dans une situation où vous avez dû écouter attentivement ce que quelqu'un vous disait ? Comment cela s'est-il passé ?

### Application

Comment pourriez-vous améliorer vos compétences en matière d'écoute active ?

### Action

Comment comptez-vous améliorer votre écoute active ?

## ANALYSE

Prenez des notes afin de documenter votre expérience en tant que formateur/trice :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné lors de cet exercice ?
- Quels défis avez-vous rencontrés et pourquoi ?
- Quelles modifications pouvez-vous mettre en place afin d'assurer un meilleur déroulement ?
- Autres commentaires ou suggestions ?




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## ÉCOUTE ACTIVE - PARTIE PRINCIPALE

### LE JEU DE PASSES

Ce jeu de passes est une façon amusante d'encourager les participant(e)s à pratiquer les techniques d'écoute active sur le terrain.

#### OBJECTIF

Développer des techniques d'écoute active telles que le questionnement et la reformulation.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT(E)S

8 à 20 joueurs/joueuses

#### MATÉRIEL

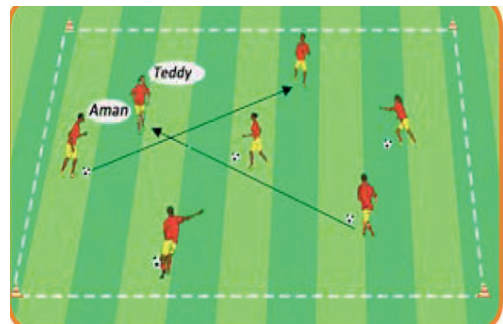
4 cônes

4-10 ballons

1 terrain sûr/sécurisé sans objets dangereux

#### DURÉE

20-30 minutes



#### DÉROULEMENT

La moitié des participant(e)s reçoit un ballon. Tous/toutes les participant(e)s se déplacent autour de l'espace alloué. Ceux/celles qui ont un ballon effectuent des dribbles dans cet espace, tandis que ceux/celles qui n'ont pas de ballon font du jogging sur le terrain.

L'animateur/trice donne un signal (par exemple, il/elle tape des mains une fois) et les joueurs/euses avec le ballon appellent le nom d'un(e) joueur/euse sans ballon. Le/la joueur/euse qui fait la passe suit le ballon jusqu'à celui/celle qui le reçoit.

Le/la joueur/euse qui a fait la passe se présente et raconte un événement intéressant qui lui est arrivé. Celui/celle qui a reçu le ballon doit poser des questions pour clarifier certains aspects de l'événement et reformuler d'autres aspects de l'événement pour s'assurer qu'il/elle a bien compris.

L'animateur/trice doit prévoir 2 à 3 minutes d'échange entre les participant(e)s. Il/elle donne ensuite un autre signal (par exemple, il/elle tape des mains deux fois). Les participant(e)s recommencent alors à se déplacer dans l'espace prévu. Le/la joueur/euse qui a reçu le ballon est maintenant celui/celle qui dribble avec le ballon.

L'animateur/trice reprend le même signal de début (par exemple, il/elle tape une fois des mains) et les participant(e)s qui ont le ballon font une passe à une personne qui n'a pas de ballon. Ils/elles ne doivent pas passer le ballon à la même personne qui le leur avait donné.

## DISCUSSION ET RÉFLEXION

### Réflexion

Comment s'est déroulé l'exercice ?

Comment trouvez-vous les techniques de questionnement et de reformulation ?

### Connexion

À quel moment de la vie quotidienne pourriez-vous utiliser ces techniques ?

### Application

Comment le questionnement et la reformulation pourraient-ils améliorer votre façon de communiquer avec les autres ?

### Action

Comment comptez-vous intégrer ces techniques d'écoute active dans votre vie quotidienne ?

## ANALYSE

Prenez des notes afin de documenter votre expérience en tant que formateur/trice :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné lors de cet exercice ?
- Quels défis avez-vous rencontrés et pourquoi ?
- Quelles modifications pouvez-vous mettre en place afin d'assurer un meilleur déroulement ?
- Autres commentaires ou suggestions ?




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## ÉCOUTE ACTIVE - RÉCUPÉRATION

### JE SUIS TON MIRROIR

Un jeu de récupération où les participant(e)s imitent les expressions faciales ou les mouvements des autres.

#### OBJECTIF

Comprendre l'importance de la communication non verbale, telle que les mimiques-gestuelles.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT(E)S

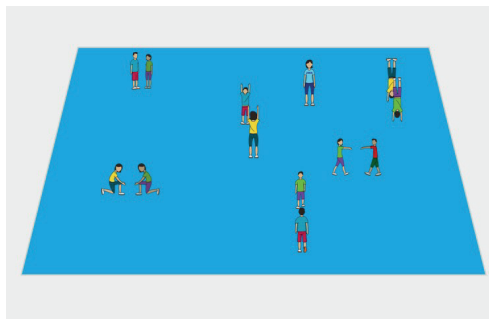
8 à 20 joueurs/joueuses

#### MATÉRIEL

1 terrain sûr/sécurisé sans objets dangereux

#### DURÉE

10-20 minutes



#### DÉROULEMENT

Regroupez les participant(e)s en binômes. Dans chaque binôme, une personne doit effectuer une expression faciale ou un mouvement pendant que l'autre imite. Le/la participant(e) qui imite doit essayer de reproduire exactement ce que l'autre fait. L'animateur/trice demande ensuite aux binômes d'inverser les rôles.

L'animateur/trice peut ajouter des éléments complémentaires au jeu, en demandant discrètement à certain(e)s participant(e)s d'exprimer des émotions spécifiques telles que la colère, la joie, l'impatience, la peur, la détresse, etc. Ceux/celles qui imitent doivent deviner quelle émotion leur partenaire essaie d'exprimer.

L'animateur/trice peut également demander aux participant(e)s de marcher ou de s'asseoir de différentes manières (par exemple, avec assurance, dynamisme, paresse, etc.). Leurs partenaires doivent imiter ces actions.

## DISCUSSION ET RÉFLEXION

### Réflexion

Comment s'est déroulé l'exercice ? Comment était-ce d'imiter votre partenaire ?

Qu'est-ce que cela vous a fait de trouver de nouvelles façons de vous exprimer de manière non verbale ?

### Connexion

À quel moment de votre vie quotidienne utilisez-vous la communication non verbale ?

### Application

Comment le fait d'améliorer votre communication non verbale pourrait-il améliorer votre communication dans son ensemble ?

### Action

Quelles mesures pourriez-vous prendre pour améliorer votre communication non verbale ?

## ANALYSE

Prenez des notes afin de documenter votre expérience en tant que formateur/trice :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné lors de cet exercice ?
- Quels défis avez-vous rencontrés et pourquoi ?
- Quelles modifications pouvez-vous mettre en place afin d'assurer un meilleur déroulement ?
- Autres commentaires ou suggestions ?




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# LA CONFIANCE EN SOI



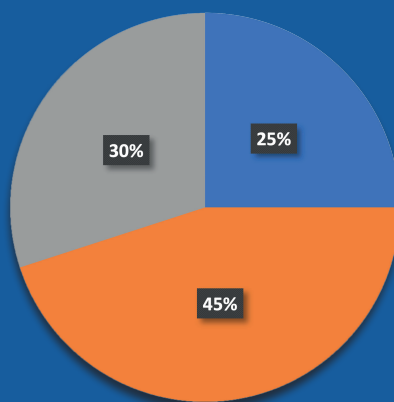
## La confiance en soi

### Aperçu de la séance

---

- Échauffement - Coup de tête ou saisie
- Partie principale - Circuit de danse
- Récupération - Serpent aveugle

### Articulation de la séance



## CONFIANCE EN SOI - ÉCHAUFFEMENT

### COUP DE TÊTE OU SAISIE <sup>8</sup>

Un jeu d'échauffement où les participant(e)s doivent soit renvoyer le ballon de la tête vers l'animateur/trice, soit l'attraper avec les mains.

#### OBJECTIF

Développer la confiance des participant(e)s en leur capacité à effectuer des tâches, malgré des erreurs inévitables.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT(E)S

8 à 16 joueurs/joueuses

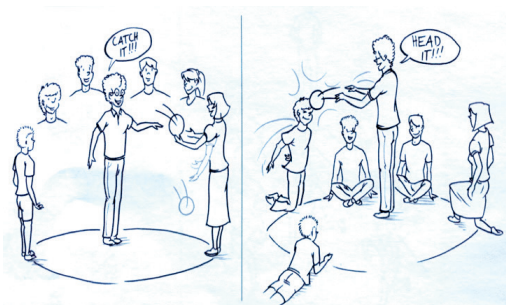
#### MATÉRIEL

1 ballon

1 terrain sûr/sécurisé sans objets dangereux

#### DURÉE

10-15 minutes



#### DÉROULEMENT

Les participant(e)s se tiennent debout et forment un cercle autour de l'animateur/trice qui tient un ballon. Il/elle lance le ballon à l'un(e) des participant(e)s et donne l'une des instructions suivantes : « coup de tête » ou « saisie ». Le/la participant(e) à qui le ballon a été lancé doit soit renvoyer le ballon de la tête vers l'animateur/trice, soit l'attraper avec les mains.

Si le/la participant(e) n'est pas en mesure d'exécuter correctement la tâche, il/elle met un genou à terre. Si le/la même participant(e) fait une autre erreur, il/elle met deux genoux à terre. Après une troisième erreur le/la participant(e) s'assoit sur ses fesses et une dernière erreur l'oblige à s'allonger à plat ventre sur le sol (assurez-vous que la surface du sol est en bon état).

Cependant, chaque fois que le/la participant(e) effectue une tâche correctement, il/elle a la possibilité de se relever, étape par étape.

<sup>8</sup> Cet exercice et cette image sont tirés de la ressource «Moving Together» de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge (IRFC) : [Moving Together - Psychosocial Support IFRC \(pscentre.org\)](http://Moving Together - Psychosocial Support IFRC (pscentre.org))



## DISCUSSION ET RÉFLEXION

### Réflexion

Comment s'est déroulé l'exercice ? Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez fait une erreur ?

Qu'avez-vous ressenti lorsque vous vous êtes relevé(e)s ?

### Connexion

Pourquoi la confiance en soi est-elle importante dans la vie de tous les jours ?

### Application

Pourquoi la confiance en soi est-elle importante dans la façon dont vous communiquez ?

### Action

Quelle mesure pourriez-vous prendre pour améliorer votre confiance en vous ?

## ANALYSE

Prenez des notes afin de documenter votre expérience en tant que formateur/trice :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné lors de cet exercice ?
- Quels défis avez-vous rencontrés et pourquoi ?
- Quelles modifications pouvez-vous mettre en place afin d'assurer un meilleur déroulement ?
- Autres commentaires ou suggestions ?




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## CONFIANCE EN SOI - PARTIE PRINCIPALE

### CIRCUIT DE DANSE <sup>9</sup>

Une séance de gymnastique où les participant(e)s partagent des mouvements pour créer une danse qui leur est propre.

#### OBJECTIF

Développer la confiance en soi et la conscience corporelle en prenant part à une séance de gymnastique collective.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT(E)S

6 à 20 joueurs/joueuses

#### MATÉRIEL

De la musique

1 terrain sûr/sécurisé sans objets dangereux

#### DURÉE

20-30 minutes



#### DÉROULEMENT

L'animateur/trice explique aux participant(e)s qu'ils/elles vont prendre part à une séance de gymnastique. Cependant, tout au long de la séance, les participant(e)s ont la possibilité de partager un mouvement ou une danse avec l'ensemble du groupe. Quand une personne partage un pas de danse, tout le monde essaie d'exécuter le même mouvement. Les pas de danse doivent être appropriés au contexte culturel local.

Personne n'est obligé de partager un pas de danse. Personne ne doit se moquer d'un pas de danse partagé par un(e) autre, sauf si l'intention est justement de faire rire. Les participant(e)s doivent éviter d'utiliser des pas de danse qui nécessitent de toucher un(e) autre pour éviter de le/la mettre mal à l'aise.

Au fur et à mesure que les participant(e)s partagent des pas de danse, le groupe les combine pour créer une danse qui lui est propre.

<sup>9</sup> Cet exercice et cette image sont tirés de la ressource «Moving Together» de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge (IFRC) : [Moving Together – Psychosocial Support IFRC \(pscentre.org\)](https://www.pscentre.org/)

## DISCUSSION ET RÉFLEXION

### Réflexion

Comment s'est déroulé l'exercice ? Qu'avez-vous ressenti en participant à la séance de danse ?

Qu'avez-vous ressenti en exécutant votre propre pas de danse devant les autres ?

### Connexion

Dans la vie quotidienne, vous arrive-t-il d'avoir des moments similaires où vous devez surmonter le même type de stress ?

### Application

Comment pourriez-vous utiliser la confiance acquise lors de cette activité dans votre communication avec les autres ?

### Action

Comment pourriez-vous vous entraîner à communiquer plus efficacement ?

## ANALYSE

Prenez des notes afin de documenter votre expérience en tant que formateur/trice :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné lors de cet exercice ?
- Quels défis avez-vous rencontrés et pourquoi ?
- Quelles modifications pouvez-vous mettre en place afin d'assurer un meilleur déroulement ?
- Autres commentaires ou suggestions ?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## CONFIANCE EN SOI - RÉCUPÉRATION

### SERPENT AVEUGLE

Un jeu de récupération où les participant(e)s doivent guider leur équipe à ramasser des objets malgré le fait qu'ils/elles aient les yeux bandés et ne puissent communiquer que de manière non verbale.

#### OBJECTIF

Développer la confiance en soi en se mettant en position de guider une équipe ou d'être guidé(e) par un(e) autre.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT(E)S

8 à 20 joueurs/joueuses

#### MATÉRIEL

8-20 bandeaux pour les yeux  
20 objets à ramasser (par ex. des ballons)  
8-16 cônes  
1 terrain sûr/sécurisé sans objets dangereux

#### DURÉE

10-20 minutes

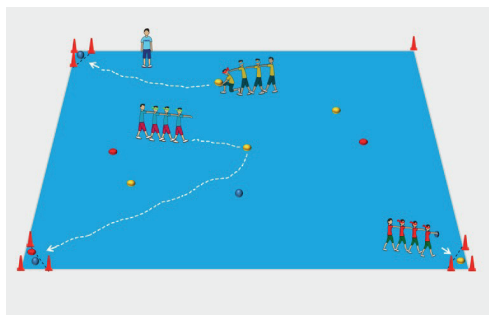
#### DÉROULEMENT

L'animateur/trice délimite une zone suffisamment grande pour que les participant(e)s puissent s'y déplacer en toute sécurité. Les coins de l'aire de jeu sont matérialisés par quatre cônes, qui constituent les « quartiers généraux » (QG) de chaque équipe.

Les participant(e)s sont regroupé(e)s en quatre équipes au maximum. Chaque équipe doit compter le même nombre de membres. Les équipes se regroupent en une seule ligne en forme de serpent avec le/la guide à l'arrière de la ligne. Tous les membres de l'équipe doivent avoir les yeux bandés, sauf le/la guide.

Une fois que les participant(e)s ont les yeux bandés, l'animateur/trice disperse les objets sur l'aire de jeu. Les membres de chaque équipe doivent alors trouver un moyen de communiquer entre eux de façon non verbale. Les équipes se déplacent sur l'aire de jeu pour ramasser les objets dispersés et les ramener à leur QG. Seul(e) le/la participant(e) à la tête du serpent est autoriséé(e) à ramasser un objet à la fois.

Si les participant(e)s peinent à trouver un moyen de communiquer, l'animateur/trice peut faire les suggestions suivantes : (1) tapoter une fois sur l'épaule gauche pour tourner à gauche, (2) tapoter une fois sur l'épaule droite pour tourner à droite, (3) tapoter les deux épaules pour s'arrêter, (4) toucher la tête pour ramasser ou laisser tomber un objet, etc.



## DISCUSSION ET RÉFLEXION

### Réflexion

Comment s'est déroulé l'exercice ? Qu'est-ce que cela vous a fait d'être dirigé par le/la guide ?

Qu'est-ce que cela vous a fait de guider votre équipe ?

### Connexion

À quel moment de la vie quotidienne avez-vous besoin d'avoir confiance en votre façon de communiquer ?

### Application

Comment le fait de communiquer avec confiance pourrait-il améliorer vos chances de trouver un emploi ?

### Action

Quelles mesures pourriez-vous prendre pour devenir un(e) communicateur/trice plus confiant(e) ?

## ANALYSE

Prenez des notes afin de documenter votre expérience en tant que formateur/trice :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné lors de cet exercice ?
- Quels défis avez-vous rencontrés et pourquoi ?
- Quelles modifications pouvez-vous mettre en place afin d'assurer un meilleur déroulement ?
- Autres commentaires ou suggestions ?




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# L'ADAPTABILITÉ



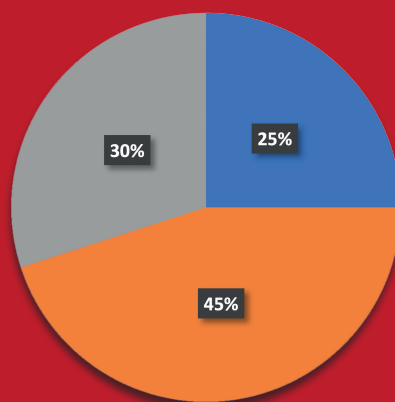
## L'adaptabilité

### Aperçu de la séance

---

- Échauffement – 5 joueurs/joueuses - 4 pieds - 3 mains
- Partie principale – Règles changeantes
- Récupération – « Blanket ball »

### Articulation de la séance



## ADAPTABILITÉ - ÉCHAUFFEMENT

### 5 JOUEURS/JOUEUSES - 4 PIEDS - 3 MAINS

Un jeu d'échauffement où les participant(e)s sont amené(e)s à s'adapter en effectuant les diverses tâches données par l'animateur/trice.

#### OBJECTIF

Développer la capacité d'adaptation des participant(e)s aux changements de situations.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT(E)S

8 à 20 joueurs/joueuses

#### MATÉRIEL

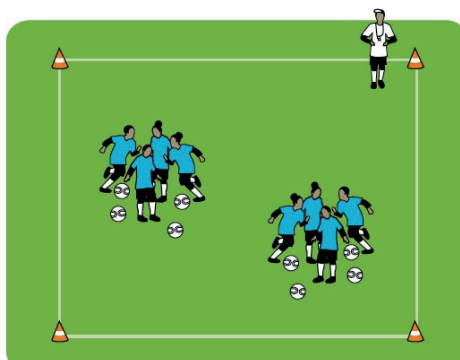
8-20 ballons

4 cônes

1 terrain sûr/sécurisé sans objets dangereux

#### DURÉE

10-15 minutes



#### DÉROULEMENT

Les participant(e)s sont regroupé(e)s en deux équipes. Chaque participant(e) se déplace dans l'aire de jeu tout en dribblant avec un ballon. L'animateur/trice énonce ensuite une série de tâches que les participant(e)s doivent accomplir au sein de leurs équipes.

Les tâches peuvent être les suivantes : (1) 5 joueurs/joueuses se mettent ensemble, (2) 4 pieds touchent le même ballon, (3) 3 les mains touchent le sol, etc.

La première équipe à accomplir toutes les tâches est gagnante. L'équipe perdante devra effectuer une tâche supplémentaire comme des pompes ou des élévations de genoux.

L'animateur/trice donne ensuite une autre série de tâches. Ces tâches peuvent inclure différentes techniques de dribbles ou une activité physique sans le ballon.



## DISCUSSION ET RÉFLEXION

### Réflexion

Comment s'est déroulé l'exercice ?

Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez dû vous adapter à une nouvelle série de tâches ?

### Connexion

Pourquoi est-il important de s'adapter aux nouvelles situations de la vie quotidienne ?

### Application

Pourquoi s'adapter aux intérêts/besoins des autres est-il important dans votre façon de communiquer ?

### Action

Quelle mesure pourriez-vous prendre pour améliorer votre façon de vous adapter aux personnes avec lesquelles vous communiquez ?

## ANALYSE

Prenez des notes afin de documenter votre expérience en tant que formateur/trice :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné lors de cet exercice ?
- Quels défis avez-vous rencontrés et pourquoi ?
- Quelles modifications pouvez-vous mettre en place afin d'assurer un meilleur déroulement ?
- Autres commentaires ou suggestions ?




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## ADAPTABILITÉ - PARTIE PRINCIPALE

### RÈGLES CHANGEANTES

Un mini jeu de football dans lequel les participant(e)s doivent comprendre les règles changeantes pour marquer des points.

#### OBJECTIF

Développer la flexibilité des participants(e) et leur adaptabilité aux changements de règles.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT(E)S

6 à 20 joueurs/joueuses

#### MATÉRIEL

1 ballon

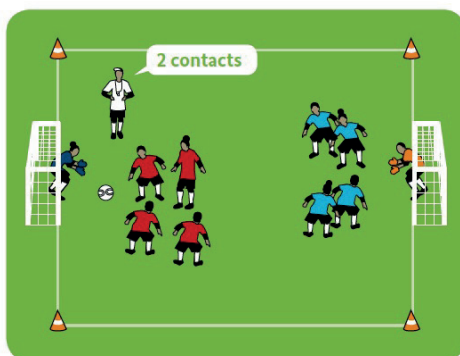
4 cônes

2 buts

1 terrain sûr/sécurisé sans objets dangereux

#### DURÉE

15-20 minutes



#### DÉROULEMENT

Les participant(e)s sont regroupé(e)s en deux équipes qui vont s'affronter dans un mini jeu de football.

L'animateur/trice donne une règle spéciale pour marquer des buts à l'une des équipes, sans que l'autre équipe le sache. Cette dernière devra découvrir cette règle spéciale pour éviter d'encaisser des buts.

Les règles spéciales peuvent être les suivantes : (1) maximum/minimum de 3 touches de balle par joueur/joueuse, (2) distance maximale de tir vers les buts de 5 mètres, (3) on peut marquer avec la tête ou toute autre partie du corps sauf les pieds, (4) seul(e)s les joueurs/joueuses qui ont marqué le premier but sont autoriséé(s) à marquer des buts, etc.

## DISCUSSION ET RÉFLEXION

### Réflexion

Comment s'est déroulé l'exercice ?

Comment avez-vous ressenti le fait de devoir vous adapter aux règles changeantes ?

### Connexion

Pourquoi est-il important de pouvoir s'adapter aux nouvelles situations dans la vie quotidienne ?

### Application

Pourquoi s'adapter aux intérêts/besoins des autres est-il important dans votre façon de communiquer ?

### Action

Quelle mesure pourriez-vous prendre pour améliorer votre façon de vous adapter aux personnes avec lesquelles vous communiquez ?

## ANALYSE

Prenez des notes afin de documenter votre expérience en tant que formateur/trice :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné lors de cet exercice ?
- Quels défis avez-vous rencontrés et pourquoi ?
- Quelles modifications pouvez-vous mettre en place afin d'assurer un meilleur déroulement ?
- Autres commentaires ou suggestions ?




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## ADAPTABILITÉ - RÉCUPÉRATION

### BLANKET BALL <sup>10</sup>

Un jeu de récupération où les participant(e)s pratiquent une version modifiée du volley-ball en utilisant des couvertures au lieu des mains. Les membres de leur équipe peuvent être soumis à diverses restrictions.

#### OBJECTIF

Développer la capacité d'adaptation du mode de travail et de communication des participant(e)s pour mieux prendre en compte les différences.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT(E)S

8 à 20 joueurs/joueuses

#### MATÉRIEL

- 1 ballon de volley
- 2 couvertures
- 1 filet de volleyball
- 1 terrain sûr/sécurisé sans objets dangereux

#### DURÉE

10-15 minutes

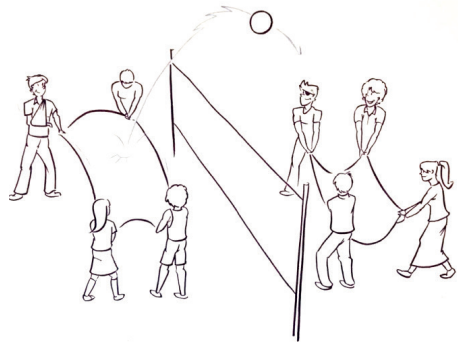
#### DÉROULEMENT

Les participant(e)s sont regroupé(e)s en deux équipes. Les équipes jouent au volley-ball ; cependant, elles doivent utiliser une couverture pour envoyer le ballon par-dessus le filet et vers l'autre équipe.

L'animateur/trice impose des restrictions spécifiques aux membres de chaque équipe. Ces restrictions peuvent être les suivantes : (1) un ou plusieurs joueurs/joueuses ont les yeux bandés, (2) un ou plusieurs des joueurs/joueuses ne peuvent utiliser qu'un seul bras, (3) Un(e) seul(e) joueur/joueuse de chaque équipe est autorisé(e) à parler, (4) un(e) joueur/joueuse doit rester assis(e) pendant le jeu, etc.

Tous/toutes les joueurs/joueuses doivent toucher la couverture à tout moment.

Si le jeu est très difficile pour les participant(e)s, l'animateur/trice peut fixer comme défi que les deux équipes doivent travailler ensemble pour faire le plus de passes d'affilée sans que le ballon ne touche le sol.



<sup>10</sup> Cet exercice et cette image sont tirés de la ressource «Moving Together» de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge (IFRC) : [Moving Together – Psychosocial Support IFRC \(pscentre.org\)](https://www.ifrc.org/fr/fr/moving-together-psycho-social-support)

## DISCUSSION ET RÉFLEXION

### Réflexion

Comment s'est déroulé l'exercice ? Qu'avez-vous ressenti en travaillant avec des coéquipiers /coéquipières soumis(es) à des restrictions ? Était-il difficile d'adapter votre façon de jouer ?

### Connexion

À quel moment de la vie quotidienne est-il important d'adapter votre façon de travailler et de communiquer pour tenir compte des différences qui existent entre les personnes ?

### Application

En quoi est-il important de tenir compte des différences dans votre façon de communiquer ?

### Action

Quelle mesure pourriez-vous prendre pour améliorer la façon dont vous adaptez votre communication pour mieux tenir compte des différences ?

## ANALYSE

Prenez des notes afin de documenter votre expérience en tant que formateur/trice :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné lors de cet exercice ?
- Quels défis avez-vous rencontrés et pourquoi ?
- Quelles modifications pouvez-vous mettre en place afin d'assurer un meilleur déroulement ?
- Autres commentaires ou suggestions ?




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# L'EMPATHIE



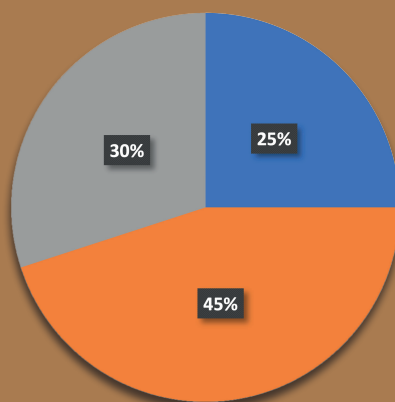
# L'empathie

## Aperçu de la séance

---

- Échauffement - Guidez les aveugles
- Partie principale - Un coup de main
- Récupération- Comptez sur moi

## Articulation de la séance



## EMPATHIE - ÉCHAUFFEMENT

### GUIDEZ LES AVEUGLES

Un jeu d'échauffement où les participant(e)s travaillent en binôme pour se déplacer entre les cônes, avec l'un(e) des participant(e)s ayant les yeux bandés.

#### OBJECTIF

Développer un sentiment d'empathie et de responsabilité envers les autres.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT(E)S

6 à 20 joueurs/joueuses

#### MATÉRIEL

3-10 bandeaux pour les yeux

3-10 ballons

24 - 40 cônes

1 terrain sûr/sécurisé sans objets dangereux

#### DURÉE

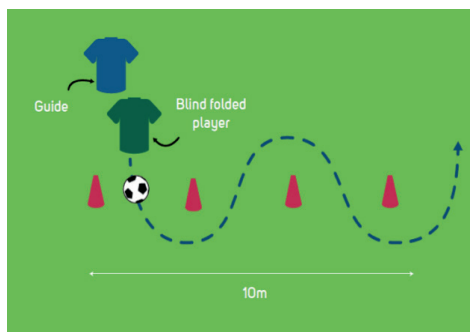
10-15 minutes

#### DÉROULEMENT

Les participant(e)s sont regroupé(e)s en binômes. Un(e) participant(e) aide l'autre à mettre un bandeau sur les yeux. Celui/celle qui a les yeux bandés doit se retourner plusieurs fois sur lui/elle-même afin de perdre son orientation.

Le/la participant(e) sans bandeau guide son partenaire en lui donnant uniquement des indications verbales. Celui/celle qui a les yeux bandés doit dribbler autour des cônes avec le ballon. Si cette tâche est trop difficile, l'animateur/trice peut réadapter le jeu en retirant le ballon. Dans ce cas, les participant(e)s aux yeux bandés doivent se frayer un chemin dans le slalom sans toucher les cônes.

Une fois qu'un(e) participant(e) aux yeux bandés a réussi à naviguer autour des cônes (aller et retour), les binômes inversent les rôles. La première équipe dont les deux participant(e)s réussissent à naviguer autour des cônes gagne.





## DISCUSSION ET RÉFLEXION

### Réflexion

Comment s'est déroulé l'exercice ? Comment vous êtes-vous senti en vous déplaçant entre les cônes avec un bandeau sur les yeux ? Qu'est-ce que cela vous a fait d'être responsable de guider votre partenaire qui avait les yeux bandés ?

### Connexion

Pourquoi est-il important de se mettre à la place des autres ?

### Application

Pourquoi l'empathie est-elle importante au regard de votre communication avec les autres ?

### Action

Quelle mesure pourriez-vous prendre afin d'être plus empathique dans votre communication ?

## ANALYSE

Prenez des notes afin de documenter votre expérience en tant que formateur/trice :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné lors de cet exercice ?
- Quels défis avez-vous rencontrés et pourquoi ?
- Quelles modifications pouvez-vous mettre en place afin d'assurer un meilleur déroulement ?
- Autres commentaires ou suggestions ?




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## EMPATHIE - PARTIE PRINCIPALE

### UN COUP DE MAIN

Un jeu dans lequel les participant(e)s s'entraident pour éviter de se faire attraper par le/la poursuivant(e).

#### OBJECTIF

Développer un sentiment d'empathie envers ceux/elles qui ont besoin d'aide.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT(E)S

6 à 20 joueurs/joueuses

#### MATÉRIEL

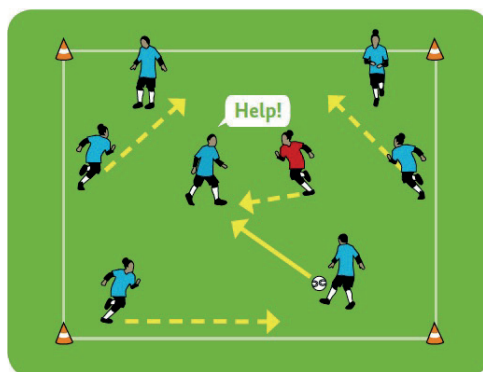
1 ballon

4 cônes

1 terrain sûr/sécurisé sans objets dangereux

#### DURÉE

15-20 minutes



#### DÉROULEMENT

L'animateur/trice désigne un(e) joueur(euse) pour être le/la chasseur(se), chargé(e) d'attraper les autres participant(e)s. Le/la chasseur(euse) reçoit un dossard afin que les autres puissent l'identifier facilement. Les participant(e)s poursuivi(e)s disposent d'un ballon qu'ils/elles peuvent se passer entre eux/elles. Le/la participant(e) qui est en possession du ballon ne peut pas être attrapé(e). Les participant(e)s s'entraident en se passant le ballon lorsqu'ils/elles risquent d'être attrapé(e)s par le/la chasseur(se).

Lorsqu'un(e) participant(e) est attrapé(e), il/elle change de rôle avec le/la chasseur(se).

Les participant(e)s n'ont pas le droit de garder le ballon plus de 4 secondes. Le/la chasseur(se) n'a pas non plus le droit d'attendre que les 4 secondes soient écoulées pour toucher un(e) participant(e). Le/la chasseur(se) doit attraper un(e) autre participant(e) que celui/celle qui vient de recevoir le ballon.

## DISCUSSION ET RÉFLEXION

### Réflexion

Comment s'est déroulé l'exercice ? Que ressentez-vous en étant chassé(e) ?

Avez-vous été aidé(e) par vos coéquipier(e)s lorsque vous étiez dans le besoin ?

### Connexion

Pourquoi est-il important d'aider ceux/elles qui sont dans le besoin ?

### Application

En quoi le fait d'aider les autres impacte-t-il votre façon de communiquer ?

### Action

Quelle mesure pourriez-vous prendre pour améliorer votre empathie envers les autres dans votre façon de communiquer ?

## ANALYSE

Prenez des notes afin de documenter votre expérience en tant que formateur/trice :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné lors de cet exercice ?
- Quels défis avez-vous rencontrés et pourquoi ?
- Quelles modifications pouvez-vous mettre en place afin d'assurer un meilleur déroulement ?
- Autres commentaires ou suggestions ?




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## EMPATHIE - RÉCUPÉRATION

### COMPTEZ SUR MOI

Un jeu de récupération où les participant(e)s ayant les yeux bandés dépendent de l'appui de leur guide pour échapper à ceux/celles qui y prennent part.

#### OBJECTIF

Développer un sentiment d'empathie et de responsabilité envers les autres.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT(E)S

8 à 20 joueurs/joueuses

#### MATÉRIEL

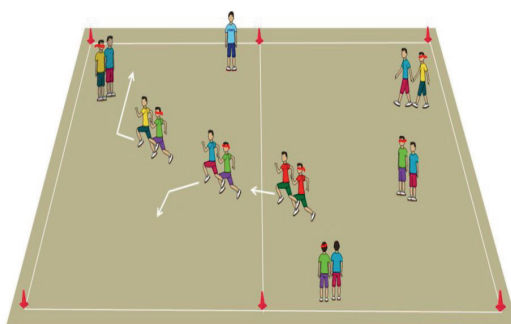
4-10 bandeaux pour les yeux

4 cônes

1 terrain sûr/sécurisé sans objets dangereux

#### DURÉE

10-15 minutes



#### DÉROULEMENT

Les participant(e)s sont regroupé(e)s en binômes. Un(e) participant(e) aide l'autre à mettre un bandeau sur les yeux. Le/la participant(e) qui n'a pas de bandeau sur les yeux peut guider son/sa partenaire avec sa main.

Les binômes doivent se déplacer ensemble dans l'espace indiqué tout au long du jeu.

Un binôme est désigné comme chasseur. Ils/elles doivent courir ensemble et toucher un autre binôme. Aussitôt qu'un binôme est touché, il devient automatiquement le chasseur.

Le/la participant(e) qui guide son/sa partenaire doit veiller à sa sécurité et s'assurer qu'il/elle ne se blesse pas en essayant de fuir le chasseur ou en attrapant les autres.

Les binômes intervertissent les rôles au milieu du jeu pour pouvoir se mettre à l'épreuve des deux rôles (c'est-à-dire le/la joueur/joueuse aux yeux bandés et le/la guide).

## DISCUSSION ET RÉFLEXION

### Réflexion

Comment s'est déroulé l'exercice ? Qu'avez-vous ressenti lorsque vous deviez compter sur votre binôme ?  
Que ressentiez-vous quand une personne devait compter sur vous ?

### Connexion

Pourquoi est-il important dans la vie quotidienne de pouvoir compter sur quelqu'un d'autre et d'aider les autres qui sont dans le besoin ?

### Application

Pourquoi l'empathie est-elle importante dans votre communication avec les autres ?

### Action

Quelle mesure pourriez-vous prendre pour être plus empathique dans votre communication ?

## ANALYSE

Prenez des notes afin de documenter votre expérience en tant que formateur/trice :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné lors de cet exercice ?
- Quels défis avez-vous rencontrés et pourquoi ?
- Quelles modifications pouvez-vous mettre en place afin d'assurer un meilleur déroulement ?
- Autres commentaires ou suggestions ?




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# L'INTROSPECTION



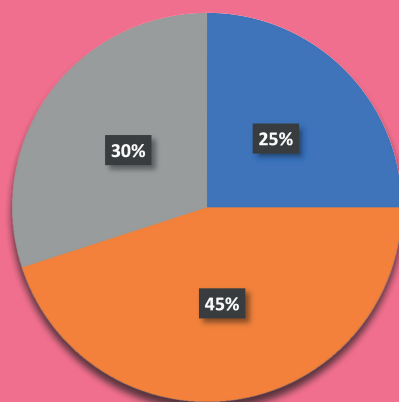
## L'introspection

### Aperçu de la séance

---

- Échauffement - Oui, non ou je ne sais pas ?
- Partie principale - Explorer les émotions
- Récupération - Méditation de yoga

### Articulation de la séance



## INTROSPECTION - ÉCHAUFFEMENT

### OUI, NON OU JE NE SAIS PAS ?

Un jeu d'échauffement où les participant(e)s doivent répondre à une série de questions en courant vers les zones « oui », « non » ou « je ne sais pas » du terrain.

#### OBJECTIF

Développer le sens de l'introspection.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT(E)S

6 à 20 joueurs/joueuses

#### MATÉRIEL

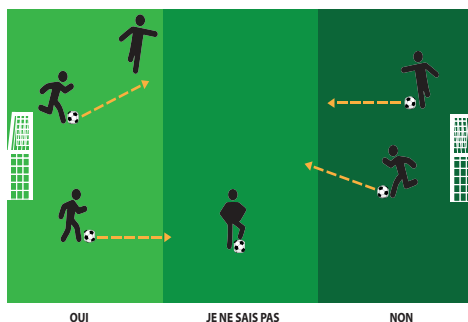
6-20 ballons

20-30 cônes

1 terrain sûr/sécurisé sans objets dangereux

#### DURÉE

10-15 minutes



#### DÉROULEMENT

Les participant(e)s doivent se déplacer vers le centre du terrain tout en dribblant avec le ballon.

L'animateur/trice pose des questions, auxquelles les participant(e)s peuvent répondre en dribblant vers le côté gauche du terrain (Oui), le côté droit du terrain (Non), ou en restant dans la partie centrale du terrain (Je ne sais pas). Après chaque question, l'animateur/trice demande à ceux/celles qui le souhaitent de dire pourquoi ils/elles ont répondu de cette façon. Après discussion, tous/toutes les participant(e)s retournent au milieu du terrain et continuent à dribbler jusqu'à ce que la question suivante soit posée.

L'animateur/trice pose un certain nombre de questions en rapport avec la communication. Ce qui doit encourager les participant(e)s à faire une introspection sur leur façon de communiquer. Les questions peuvent inclure : (1) Avez-vous déjà été dans une situation où vous expliquez quelque chose à quelqu'un et il/elle ne semble pas comprendre ? (2) Avez-vous déjà été dans une situation où vous aviez l'impression de ne pas avoir les mots pour exprimer un sentiment ou une émotion ? (3) Vous est-il déjà arrivé d'écouter des consignes mais de ne pas savoir comment effectuer la tâche ? (4) Avez-vous déjà eu l'impression d'avoir dit à quelqu'un quelque chose que vous n'auriez pas dû dire ? (5) Avez-vous déjà eu des difficultés à résumer ou à hiérarchiser des informations ?



## DISCUSSION ET RÉFLEXION

### Réflexion

Comment s'est déroulé l'exercice ? Avez-vous appris quelque chose sur votre façon de communiquer ?

### Connexion

Pourquoi est-il important de réfléchir sur votre façon de communiquer ?

### Application

Comment l'introspection peut-elle vous aider à améliorer votre façon de communiquer ?

### Action

Quelle mesure pourriez-vous prendre pour réfléchir plus souvent à votre façon de communiquer ?

## ANALYSE

Prenez des notes afin de documenter votre expérience en tant que formateur/trice :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné lors de cet exercice ?
- Quels défis avez-vous rencontrés et pourquoi ?
- Quelles modifications pouvez-vous mettre en place afin d'assurer un meilleur déroulement ?
- Autres commentaires ou suggestions ?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## INTROSPECTION - PARTIE PRINCIPALE

### EXPLORER LES ÉMOTIONS

Un jeu où les participant(e)s sont amené(e)s à explorer comment ils/elles se sentent face à certaines idées ou situations.

#### OBJECTIF

Développer la capacité des participant(e)s à réfléchir à la façon dont ils/elles perçoivent différentes situations.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT(E)S

6 à 20 joueurs/joueuses

#### MATÉRIEL

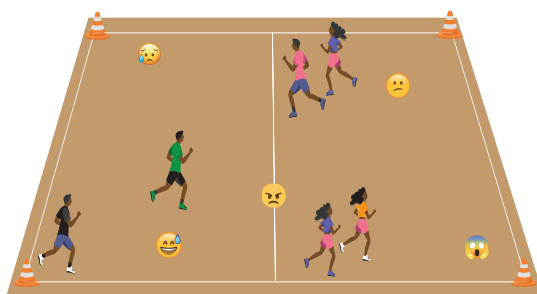
8 cartes d'émotions

4 cônes

1 terrain sûr/sécurisé sans objets dangereux

#### DURÉE

20 minutes



#### DÉROULEMENT

L'animateur/trice explique aux participant(e)s qu'ils/elles vont être invité(e)s à trouver une émotion qui correspond à ce qu'ils/elles ressentent quand ils/elles sont confronté(e)s à certaines situations. Les émotions sont dispersées sur l'aire de jeu. Les participant(e)s peuvent faire le tour pour voir les différentes émotions. Parmi les émotions, on peut citer : (1) colère, (2) tristesse, (3) joie, (4) incertitude/indifférence, (5) embarras, (6) peur, (7) motivation, (8) toute autre émotion (surprise, énervement, dégoût, etc.).

L'animateur/trice présente ensuite un scénario à la fois. Une fois que les participant(e)s ont répondu en se plaçant près de l'émotion qui correspond à ce qu'ils/elles ressentent, l'animateur/trice demande à ceux/celles qui le souhaitent de partager leur réponse.

Les scénarios peuvent être les suivants : (1) Vous parlez à un(e) ami(e) et quelqu'un interrompt votre conversation en parlant à votre ami(e) sans vous adresser la parole. (2) Un(e) ami(e) vous raconte une rumeur sur un(e) autre ami(e). (3) Vous voyez un(e) ami(e) aider un(e) autre ami(e) à finir son travail. (4) Vous entendez quelqu'un raconter une blague embarrassante sur une autre personne. (5) Vous voyez quelqu'un menacer de faire du mal à quelqu'un d'autre. (6) Vous entendez parler d'une opportunité d'obtenir un nouvel emploi.



## INTROSPECTION - RÉCUPÉRATION

### MÉDITATION DE YOGA <sup>11</sup>

Une séance de yoga de récupération au cours de laquelle les participant(e)s effectuent un exercice d'introspection.

#### OBJECTIF

Faire une introspection de la journée/semaine et identifier les sources de stress.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT(E)S

8 à 20 joueurs/joueuses

#### MATÉRIEL

8-20 tapis ou une surface propre  
1 terrain sûr/sécurisé sans objets dangereux

#### DURÉE

10-15 minutes



#### DÉROULEMENT

Les participant(e)s se déploient sur une aire de jeu propre et trouvent un endroit où ils/elles peuvent se mettre à plat sans être gêné(e)s par un(e) autre participant(e).

L'animateur/trice montre aux participant(e)s une série de positions de yoga allant de l'étirement à la relaxation. Les positions peuvent être les suivantes : (1) tendre les bras vers le ciel en vous appuyant sur les orteils, (2) se pencher pour toucher le sol avec les mains, (3) étirer les jambes au maximum, (4) s'accroupir en forme de boule, (5) s'allonger sur le dos et étirer les jambes au-dessus du corps, (6) se coucher sur le dos, les yeux fermés et se concentrer sur sa respiration.

Une fois que les participant(e)s ont atteint la position finale, l'animateur/trice les fait faire un exercice d'introspection. Il/elle peut mener l'exercice de la manière suivante : (1) Pensez à certaines choses que les gens vous ont dites cette semaine. (2) Quels sont les sentiments que vous avez éprouvés ? (3) Quels mots ou commentaires vous ont procuré un sentiment de bien-être ? (4) Quels mots ou commentaires vous ont procuré un sentiment de mal-être ? (5) Pensez à certaines des choses que vous avez dites à d'autres personnes cette semaine. (6) Quel effet vos mots ou commentaires ont-ils eu sur les autres ? (7) Comment auriez-vous pu reformuler certains de vos propos ?

<sup>11</sup> Cet exercice et cette image sont tirés de la ressource «Moving Together» de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge (IFRC) : [Moving Together – Psychosocial Support IFRC \(pscentre.org\)](https://www.ifrc.org/fr/fr/ressources/psychosocial-support)





## EXERCICES S4D SUPPLÉMENTAIRES

Les exercices suivants sont proposés comme ressources supplémentaires pouvant être utilisées pour renforcer les compétences de communication efficace des participant(e)s.

1. **Le relais à l'aveugle**  
**en lien avec les compétences d'écoute et d'empathie**
2. **OSER Communiquer**  
**en lien avec les compétences de présentation et d'écoute**
3. **La mémoire**  
**en lien avec les compétences en communication écrite**
4. **Le chat et la souris**  
**en lien avec les compétences de négociation**



## LE RELAIS À L'AVEUGLE <sup>12</sup>

Un jeu de relais entre deux équipes dont les joueurs/joueuses sont aveuglé(e)s par des bandeaux.

### OBJECTIF

Identifier les différents types de communication interpersonnelles et les obstacles qui empêchent une bonne communication.

### NOMBRE DE PARTICIPANT(E)S

10 à 20 joueurs/joueuses.

### MATÉRIEL

10-20 bandeaux pour les yeux

2 ballons

1 terrain sûr/sécurisé sans objets dangereux

### DURÉE

15-20 minutes



### DÉROULEMENT

Chaque équipe s'organise en file (en parallèle à l'équipe adverse). Les joueurs/joueuses s'aident à mettre les bandeaux sur les yeux et se positionnent à longueur de bras les un(e)s des autres. Le/la dernier/dernière joueur/joueuse de chaque équipe tient le ballon et commence. Au coup d'envoi, il/elle passe le ballon au-dessus de la tête de son/sa coéquipier/coéquipière qui se trouve devant lui/elle. La personne qui vient de recevoir une passe au-dessus de sa tête doit faire une passe en-dessous des jambes de son/sa coéquipier/coéquipière devant lui. Et ainsi de suite, sachant que les passes doivent alterner entre 'au-dessus' et 'en-dessous'.

Une fois que le ballon atteint le/la joueur/joueuse en tête de file, il/elle doit se déplacer à l'arrière de la file à l'aide de ses coéquipiers/coéquipières, sans enlever son bandeau.

Une fois arrivé(e) à l'arrière de la file, il/elle recommence les passes. La première équipe qui arrive à faire le tour de tous/toutes ses joueurs/joueuses gagne.

<sup>12</sup> Cet exercice et cette image sont tirés de la ressource «Moving Together» de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge (IRFC) : [Moving Together - Psychosocial Support IFRC \(pscentre.org\)](http://Moving Together - Psychosocial Support IFRC (pscentre.org))



## DISCUSSION ET RÉFLEXION

### Réflexion

Comment s'est déroulé l'exercice ?

Quels sont les différents moyens de communication que vous avez utilisés pour accomplir la tâche ?

### Connexion

Avez-vous déjà été dans une situation où vous avez eu du mal à communiquer avec quelqu'un ?

### Application

Qu'avez-vous appris sur la communication dans cet exercice et qui pourrait vous aider à communiquer plus efficacement ?

### Action

Quelles mesures pourriez-vous prendre pour améliorer votre façon de communiquer dans votre vie quotidienne ?

## ANALYSE

Prenez des notes afin de documenter votre expérience en tant que formateur/trice :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné lors de cet exercice ?
- Quels défis avez-vous rencontrés et pourquoi ?
- Quelles modifications pouvez-vous mettre en place afin d'assurer un meilleur déroulement ?
- Autres commentaires ou suggestions ?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## OSER COMMUNIQUER

Un jeu de présentation où les joueurs/joueuses mettent en pratique les techniques de la communication professionnelle.

### OBJECTIF

Appliquer les techniques de la communication professionnelle.

### NOMBRE DE PARTICIPANT(E)S

8 à 30 joueurs/joueuses

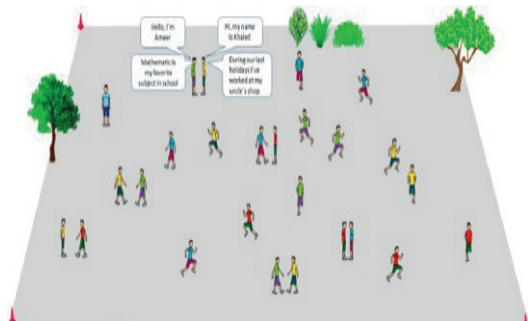
### MATÉRIEL

4 cônes

1 terrain sûr/sécurisé sans objets dangereux

### DURÉE

10-20 minutes



### DÉROULEMENT

Expliquez aux joueurs/joueuses que communiquer = OSER. Ouverture – Manifester de l'intérêt pour son interlocuteur/trice. Silence – Ne pas interrompre son interlocuteur/trice. Écoute – Écouter son interlocuteur/trice jusqu'au bout de son idée. Regard – La communication non-verbale indique que l'on est à l'écoute.

Les joueurs/joueuses se déplacent librement dans la zone délimitée. Lorsque le/la formateur/trice frappe dans les mains une fois, il faut changer de direction. Lorsqu'il/elle frappe dans les mains deux fois, il faut se présenter au joueur/à la joueuse le/la plus proche. Lorsqu'il/elle frappe dans les mains trois fois, il faut se déplacer de nouveau.

Les joueurs/joueuses se présentent de manière professionnelle sans oublier que communiquer = OSER.

Lors des présentations les joueurs/joueuses peuvent poser des questions pertinentes à leurs interlocuteurs/trices afin de se montrer ouvert(e)s et intéressé(e)s.

Au signal, les joueurs/joueuses se déplacent de nouveau et se présentent à une nouvelle personne. Le/la formateur/trice demande aux joueurs/joueuses de présenter les personnes rencontrées.

Les joueurs/joueuses doivent veiller à ne pas présenter la même personne deux fois.

## DISCUSSION ET RÉFLEXION

### Réflexion

Comment s'est déroulé l'exercice ?

Qu'est-ce que cela vous a fait de rencontrer vos camarades de classe de manière plus formelle ?

### Connexion

À quel moment de la vie quotidienne avez-vous besoin d'utiliser de bonnes compétences de présentation et d'écoute active ?

### Application

Comment le fait de poser des questions et de reformuler pourrait-il améliorer votre façon de communiquer avec les autres ?

### Action

Comment comptez-vous intégrer ces techniques d'écoute active dans votre vie quotidienne ?

## ANALYSE

Prenez des notes afin de documenter votre expérience en tant que formateur/trice :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné lors de cet exercice ?
- Quels défis avez-vous rencontrés et pourquoi ?
- Quelles modifications pouvez-vous mettre en place afin d'assurer un meilleur déroulement ?
- Autres commentaires ou suggestions ?




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## LA MÉMOIRE <sup>13</sup>

Un exercice de communication qui demande aux participant(e)s de résoudre un jeu de mémoire en équipe et de définir l'ordre correct d'une lettre de motivation.

### OBJECTIF

Appliquer les principes de base de la communication écrite en renforçant un esprit consciencieux.

### NOMBRE DE PARTICIPANT(E)S

10 à 20 joueurs/joueuses

### MATÉRIEL

10-20 chasubles de deux couleurs différentes  
10-20 ballons (un ballon par joueur/joueuse)  
1 terrain sûr/sécurisé sans objets dangereux  
2 jeux de mémoire (voir pages suivantes)

### DURÉE

10-20 minutes

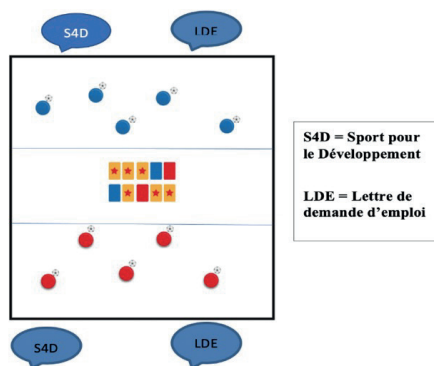
### DÉROULEMENT

Le jeu se déroule dans une zone délimitée par quatre cônes, et divisés en trois parties. La zone du milieu est occupée par des cartes (face cachée) comportant des mots ou phrases courtes en relation avec le S4D d'une part et une lettre de motivation d'autre part.

Les joueurs/joueuses s'organisent en deux équipes. Chaque joueur/joueuse prend un ballon. Tous/toutes les joueurs/joueuses reçoivent un chiffre (p. ex. 1, 2, 3, 4, 5, 6, etc.) de manière à ce qu'un membre d'une équipe ait le même chiffre qu'un membre de l'autre équipe.

Les joueurs/joueuses des deux équipes conduisent la balle au pied en occupant tout l'espace de leur zone. Le/la formateur/trice appelle un chiffre. Les deux joueurs/joueuses ayant ce chiffre dribblent jusqu'au au milieu du terrain, arrêtent la balle et choisissent une carte du jeu. Ils/elles communiquent à leurs coéquipiers/coéquipières le contenu de la carte choisie à haute voix et reprennent le dribble.

Les joueurs/joueuses doivent ensuite attribuer la carte soit dans le cercle S4D soit dans le cercle 'lettre de motivation' sur orientation de leurs coéquipiers/coéquipières. Le jeu continue jusqu'à ce que toutes les cartes soient épuisées. À la fin du jeu chaque équipe aura 1 à 2 minutes pour mettre les cartes dans le bon ordre.



<sup>13</sup> Cet exercice a été adapté du manuel « Scoring for the future » de streetfootballworld : [Scoring for the Future\\_Empoyability Toolkit\\_ENG.pdf \(streetfootballworld.org\)](https://www.streetfootballworld.org/scoring-for-the-future-empoyability-toolkit-ENG.pdf)



## LE JEUX DE MÉMOIRE

Chaque équipe a besoin d'un jeu de mémoire dont les cartes constituent d'une part une lettre de motivation (ci-dessous) et d'autre part des cartes en relation avec le S4D (page suivante).

### LETTRE DE MOTIVATION

L'engagement de vos collaborateurs est certainement l'un de vos plus précieux atouts.

Impressionné(e) par votre forte expansion, j'ai l'honneur de vous proposer ma candidature.

Âgé(e) de 23 ans, je suis titulaire technicien(ne) en efficacité énergétique et environnement.

Comme vous pouvez le constater sur mon CV, j'ai effectué un stage qui m'a donné l'occasion de valoriser mes connaissances en énergétique et de perfectionner ma pratique.

Après cette expérience formatrice, je cherche aujourd'hui à adjoindre un groupe tel que le vôtre,

Où mes qualités d'organisation, de rigueur et d'efficacité pourront pleinement s'exprimer et être reconnues.

Je me tiens à votre disposition pour un entretien lors duquel j'aimerais vous convaincre de ma motivation et de l'intérêt de ma candidature.

Dans l'attente de cette rencontre, je vous prie d'agréer, Monsieur/  
Madame,  
l'expression de ma respectueuse considération.

## LE JEUX DE MÉMOIRE

Les équipes devront organiser les compétences ci-dessous en fonction des quatre dimensions du développement personnel, à savoir physique (1), cognitive (2), émotionnelle (3) et sociale (4).

### CARTES EN RELATION AVEC LE S4D

#### 1. PHYSIQUE

Force,  
endurance,  
coordination

Orientation,  
réaction,  
équilibre

#### 2. COGNITIVE

Concentration,  
réflexion,  
écoute

Élaboration  
de  
stratégie

#### 3. ÉMOTIONNELLE

Faire face à la  
frustration et à  
l'agression

Apprendre à  
gagner et à  
perdre

#### 4. SOCIALE

Construire les  
amitiés, réduire  
les préjugés  
et renforcer la  
cohésion sociale

Apprendre à  
collaborer, respecter  
les règles  
et interagir en  
équipe

## LE CHAT ET LA SOURIS

C'est un jeu de chaîne sous forme de course poursuite qui nécessite un esprit de réflexion et des stratégies de négociation (feintes, dribbles, vitesse, coordination...) pour réussir.

### OBJECTIF

Appliquer les différentes techniques de négociation.

### NOMBRE DE PARTICIPANT(E)S

8 à 20 joueurs/joueuses

### MATÉRIEL

12 coupelles

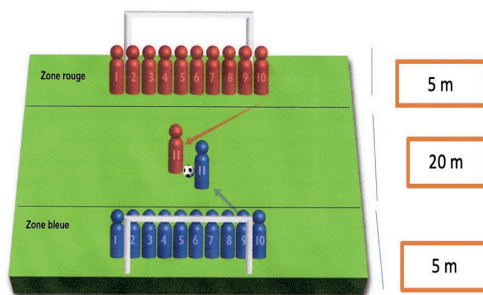
1 ballon

12 chasubles de deux couleurs différentes

1 terrain sûr/sécurisé sans objets dangereux

### DURÉE

15-20 minutes



### DÉROULEMENT

Les joueurs /joueuses s'organisent en deux équipes et se positionnent en file à 10 mètres du ballon qui est posé au milieu du terrain. Au coup de sifflet, un(e) joueur/joueuse de chaque équipe court jusqu'à la balle. Chacun(e) tente de détourner l'attention de l'autre afin de prendre la balle. Celui/celle qui réussit à prendre la balle, doit courir jusqu'à sa zone sans se faire rattraper par l'autre. Il s'agit d'utiliser une stratégie de négociation pour prendre la balle sans se faire prendre.

Si celui/celle qui essaie de regagner sa zone avec la balle est rattrapé(e) par son adversaire, il/elle devient prisonnier/prisonnière et doit se rendre dans la zone adverse. Mais s'il/elle n'est pas rattrapé(e), l'autre devient prisonnier/prisonnière et doit se rendre dans la zone adverse. Le/la prisonnier/prisonnière reste dans la zone occupée par les buts. L'équipe qui totalise le plus de prisonniers/prisonnières à la fin de la partie gagne le jeu.

Pour libérer les prisonniers/prisonnières l'équipe perdante envoie deux personnes pour négocier la libération de ses membres. Après discussion avec l'équipe gagnante elle réalise une tâche technique (jonglerie, conduite de balle en aller-retour dans les deux zones, jeu de tête à deux, slalom) et repart avec les prisonniers/prisonnières dans sa zone.



## DISCUSSION ET RÉFLEXION

### Réflexion

Comment s'est déroulé l'exercice ?

Quelles sont les stratégies de négociation qui ont fonctionné, et celles qui n'ont pas fonctionné ?

### Connexion

À quel moment de la vie quotidienne utilisez-vous des techniques de négociation ?

### Application

Comment l'amélioration de votre capacité à négocier pourrait-elle également améliorer votre façon de communiquer ?

### Action

Quelles mesures pourriez-vous prendre pour améliorer vos compétences en négociation ?

## ANALYSE

Prenez des notes afin de documenter votre expérience en tant que formateur/trice :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné lors de cet exercice ?
- Quels défis avez-vous rencontrés et pourquoi ?
- Quelles modifications pouvez-vous mettre en place afin d'assurer un meilleur déroulement ?
- Autres commentaires ou suggestions ?




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



Mise en œuvre par

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



DÉMARQUEZ-VOUS - SUR LE TERRAIN ET SUR LE MARCHÉ DU TRAVAIL !