



Atelier :

La Capacitation des Jeunes

Conçu et animé par :

Narjess ZIADI BEN ROMDHANE
Enseignante technologue
ISET de Chargaia

Ilhem BEN CHEIKH TEKAYA
Enseignante technologue
ISET de Chargaia

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE	1
SCÉNARIO PÉDAGOGIQUE DE L'ATELIER	4
ANIMATION DE L'ATELIER	9

PRÉAMBULE

Les efforts déployés sur le terrain de l'éducation et de la formation pour un apprentissage de qualité n'ont pas suffi à assurer la réussite : l'apprenant « connecté » n'a pas toujours rendez-vous avec le succès. L'adéquation entre le profil du formé et l'emploi auquel il se prépare n'est pas non plus garantie. L'employeur exprime aujourd'hui son insatisfaction quant aux lacunes au niveau du savoir ainsi que du savoir-faire et du savoir être des diplômés. N'optimisant pas l'employabilité, le diplôme devient par conséquent insuffisant. Les jeunes doivent être conscients qu'atteindre leurs objectifs n'est pas si difficile qu'on peut le penser. Chacun a des capacités qu'il ignore peut-être encore. Notre objectif à nous, les enseignants, est de les stimuler et les développer tout en favorisant la synergie, autrement dit la capacitation.

C'est dans le cadre des travaux réalisés par le Centre de Carrières et de Certification des Compétences (4C) de l'Institut Supérieur des Etudes Technologiques de Charguia, et en collaboration avec l'Association EYE (Empowering Youth for Education) que j'ai proposé cet atelier intitulé "La Capacitation des Jeunes" avec ma collègue Madame Ilhem Ben CHEIKH. En effet, l'association EYE nous a autorisées à utiliser le contenu de la formation " Empowering Youth through Education" que nous avons reçue en janvier 2017 pour l'utiliser comme base pour concevoir une mallette pédagogique d'un atelier de formation au profit des étudiants de l'ISET de Charguia. Nous avons donc adapté ce contenu et élaboré des activités (au total 12) selon une approche pédagogique active.

Afin de répondre aux nouveaux impératifs éducatifs, sociaux, technologiques et économiques, nous avons proposé dans cet atelier les notions liés à la réussite, aux attitudes et comportements à adopter afin de donner à l'apprenant d'aujourd'hui la possibilité de s'adapter aux changements du vingt-et-unième siècle et d'accroître ses chances d'employabilité.

Les questions suivantes ont servi d'axes à cette réflexion :

- Quel sens donner à la réussite ?
- Où se situent les obstacles à la réussite ?

- Quelles valeurs, quelles attitudes, quels comportements et quelles habitudes devons-nous développer pour la réussite personnelle et collective ?

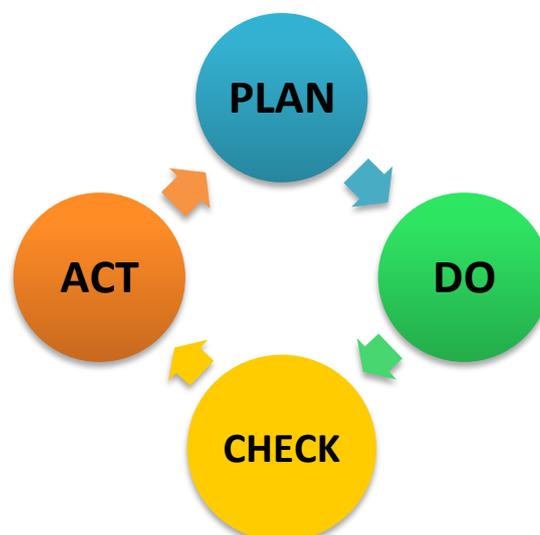
Cet atelier a été préparé selon une démarche d'amélioration continue basée sur la méthode **PDCA** symbolisée par la roue de Deming. S'agissant d'un projet réalisé dans le cadre des actions menées par le centre 4C de l'ISSET de Charguia, l'atelier a été structuré selon les quatre phases de la méthode PDCA :

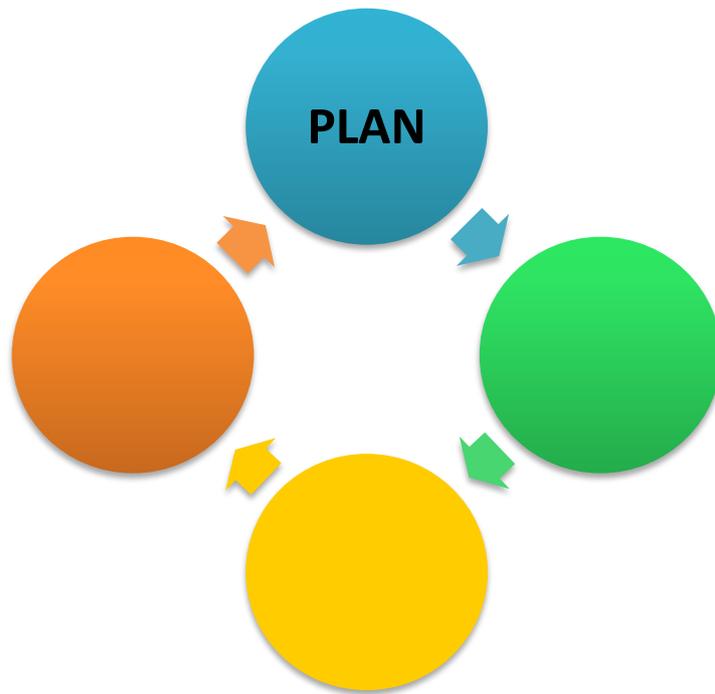
- **PLAN = Planifier** : Cette étape est très importante, car elle consiste à bien définir le sujet ou le problème, afin d'identifier des solutions pérennes. Dans le cas de notre atelier, cette étape a été amorcée à partir d'un besoin exprimé par le centre 4C et visant à proposer aux étudiants et diplômés les notions liées à la réussite et leur permettant d'accroître leurs chances d'employabilité. La planification de cet atelier est matérialisée par le scénario pédagogique préparé selon une approche active d'apprentissage et composé de 12 activités.

- **DO = Réaliser** : Cette étape consiste en la mise en œuvre des actions définies précédemment, en l'occurrence l'animation de l'atelier.

- **CHECK = Vérifier** : Il s'agit dans cette étape de vérifier l'efficacité des actions menées. Nous avons alors administré, à la fin de l'atelier, une fiche d'évaluation afin de mesurer la satisfaction des apprenants et le degré d'impact de cet apprentissage sur eux.

- **ACT = Agir** : Cette étape consiste à identifier les améliorations en revenant à l'étape "Plan" pour les mettre en œuvre.





SCÉNARIO PÉDAGOGIQUE DE L'ATELIER

Intitulé de l'atelier : La capacitation des jeunes

Concepteurs : Narjess ZIADI BEN ROMDHANE- Ilhem BEN CHEIKH TEKAYA avec la collaboration de l'Association EYE (Empowering Youth for Education)

Animatrices : Narjess ZIADI BEN ROMDHANE - Ilhem BEN CHEIKH TEKAYA

Public cible :

Cet atelier s'adresse à tous les étudiants ainsi qu'aux jeunes diplômés en préparation à des entretiens d'embauche.

Brève présentation :

Cet atelier s'articule autour des points suivants :

- Le sens de la réussite
- Les obstacles à la réussite
- Les notions de dépendance, indépendance et interdépendance
- Les types de paradigmes
- La relation entre attitudes, comportements et habitudes.

Objectifs :

Sensibiliser les jeunes apprenants à une nouvelle vision de la réussite en mettant l'accent sur le durable : la maîtrise des outils de la réussite personnelle et collective, l'adoption d'attitudes et de comportements permettant l'adaptabilité aux changements rapides, à l'évolution des compétences et donc à l'accroissement des chances d'employabilité.

Approche pédagogique :

L'atelier est animé selon une approche basée sur la pédagogie active utilisant des méthodes qui relèvent de « l'apprentissage expérientiel » qui signifie « apprendre en faisant ». Des activités sont proposées aux participants permettant à chacun de trouver sa propre façon de comprendre et d'apprendre.

Durée : 8 heures

Nombre maximal de participants : 20 participants

Déroulement et séquençage de l'atelier :

Journée 1 :

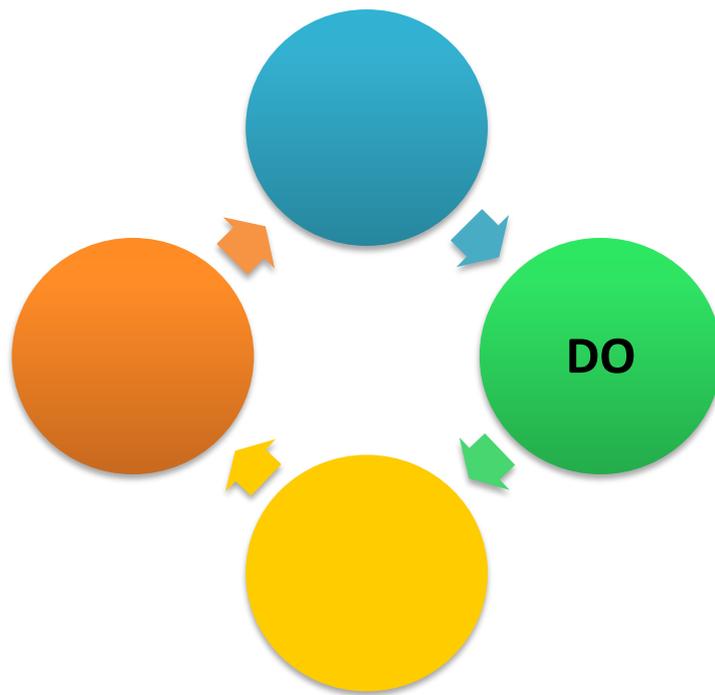
Intitulé de l'activité	Durée	Brève description
Activité A0 : Dégel, cadrage et nivellement des attentes	20 mn	- Technique utilisée : Brainstorming - Travail individuel - Contenu : Chaque participant est invité à se présenter et à exprimer ses attentes pour cet atelier - Objectif : recueil et analyse des attentes des participants.
Activité A1 : La notion de la réussite selon chaque apprenant	20 mn	- Technique utilisée : Méthode des post-it. - Travail individuel - Contenu : Chaque participant est invité à écrire sur un post-it sa propre définition de la réussite. - Objectifs : <ul style="list-style-type: none">• Recenser les différentes définitions données à la réussite• Déduire que la réussite est différente pour chaque personne.
Activité A2 : Le parcours de la réussite	20 mn	- Technique utilisée : Photolangage - Travail individuel - Contenu : Chaque participant est invité à comparer les deux dessins exprimant chacun un parcours différent de la réussite - Objectif : Déduire que la réussite est un parcours composé de petites et grandes victoires
Activité A3 : Les obstacles à la réussite	30 mn	- Technique utilisée : Carte mentale - Travail collaboratif - Contenu : Les participants, préalablement divisés en 4 groupes, sont invités à présenter les obstacles à la réussite et leurs impacts sur les comportements des individus. - Objectifs : <ul style="list-style-type: none">• Recenser les différents obstacles à la réussite• Déduire que la dépendance est l'obstacle majeur à la réussite
Activité A4 : La notion de dépendance	20 mn	- Technique utilisée : Photolangage - Travail individuel - Contenu : Chaque participant est invité à présenter les signes des gens dépendants. - Objectif : Montrer que la peur est la force motrice des dépendants.

Activité A5 : La notion d'indépendance	20 mn	<ul style="list-style-type: none"> - Technique utilisée : Photolangage - Travail individuel - Contenu : Chaque participant est invité à présenter la signification de l'indépendance - Objectif : Découvrir les 4 dimensions de l'indépendance.
Activité A6 : Les pièges de d'indépendance	20 mn	<ul style="list-style-type: none"> - Technique utilisée : Brainstorming - Travail individuel - Contenu : Les participants sont invités à donner des exemples de pièges liés à l'indépendance - Objectif : Déduire que l'indépendance n'est pas toujours synonyme de la réussite.
Activité A7 : L'interdépendance	20 mn	<ul style="list-style-type: none"> - Technique utilisée : Photolangage - Travail individuel - Contenu : Les participants sont invités à interpréter l'image affichée. - Objectif : Constaté la relation de dépendance entre les indépendants. D'où la notion d'interdépendance.

Journée 2 :

Intitulé de l'activité	Durée	Brève description
Apprentissages de la veille	20 mn	<ul style="list-style-type: none"> - Technique utilisée : Dégel avec un stimulant (Ballon) - Travail individuel - Contenu : Chaque participant est invité à exprimer ses apprentissages de la journée 1. - Objectif : Stimuler les participants par le partage des apprentissages de la veille.
Activité A8 : Comparaison entre les caractéristiques des dépendants, indépendants et interdépendants.	30 mn	<ul style="list-style-type: none"> - Technique utilisée : Jeu "Questions pour un Champion" - Travail collaboratif - Contenu : En se basant sur le principe du jeu "Questions pour un Champion", chaque équipe doit collecter le maximum de points en classant les caractéristiques annoncées par l'animateur sous l'une des trois rubriques suivantes : dépendants, indépendants, interdépendants. - Objectif : Distinguer entre les caractéristiques des personnes dépendantes, indépendantes et interdépendantes.

<p>Activité A9 : La notion de paradigmes</p>	<p>20 mn</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Technique utilisée : Histoire à méditer - Travail individuel - Contenu : Après avoir regardé l'histoire, les participants sont invités à exprimer la moralité qu'ils ont retenue. - Objectif : Déduire que chaque personne a sa propre vision des choses : il s'agit des paradigmes.
<p>Activité A10 : Les types de paradigmes</p>	<p>20 mn</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Technique utilisée : Analyse d'une citation - Travail individuel - Contenu : Les participants sont invités à analyser une citation de Max De Pree. - Objectif : Déduire les types de paradigmes.
<p>Activité A11 : Paradigmes des autres (positifs et négatifs)</p>	<p>20 mn</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Technique utilisée : La chasse à l'opposé - Travail individuel - Contenu : L'animateur distribue des métaplans comprenant chacun un paradigme des autres (positif ou négatif). Chaque participant est invité à trouver son opposé. - Objectif : Distinguer entre les paradigmes positifs et ceux négatifs.
<p>Activité A12 : Les valeurs universelles</p>	<p>30 mn</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Technique utilisée : Brainwriting - Travail individuel - Contenu : Il est demandé à chaque participant d'écrire, sur un Post It, un exemple relatif à une valeur universelle et de l'afficher au mur. Inviter, ensuite, les participants à grouper les exemples d'une même valeur. - Objectif : Connaître les valeurs universelles à travers des exemples.



ANIMATION DE L'ATELIER



Atelier : **La capacitation des jeunes**

Présenté par :

Narjess ZIADI BEN ROMDHANE

Ilhem BEN CHEIKH Tekaya

4 et 5 Mai 2017

Brise-glace

Sur le post-It, écrivez une caractéristique physique qui vous décrit.



2

Les axes de l'atelier

- Quel sens donner à la **réussite** ?
- Où se situent les **obstacles à la réussite** ?
- Quelles **valeurs**, quelles **attitudes**, quels **comportements** et quelles **habitudes** devons-nous développer pour la réussite personnelle et collective ?

3

A1: Quelle est la vraie réussite pour vous ?

Chacun de vous définit la réussite sur le post-it



4

La réussite est différente pour chacun de nous et c'est à nous de la définir.



5

La réussite selon le dictionnaire

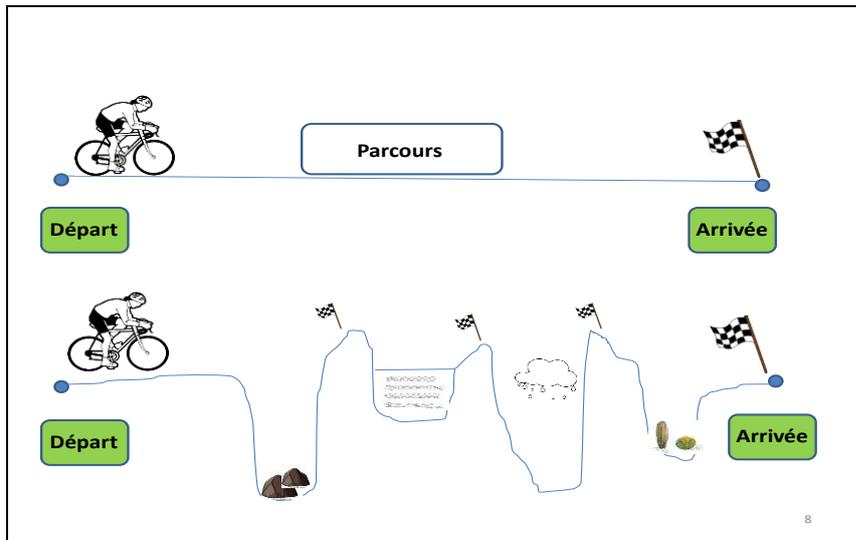
- Atteindre un but.
- Réaliser des petites et de grandes victoires.
- L'évolution, la croissance, le développement de soi afin de s'améliorer sur tous les points de vue.

6

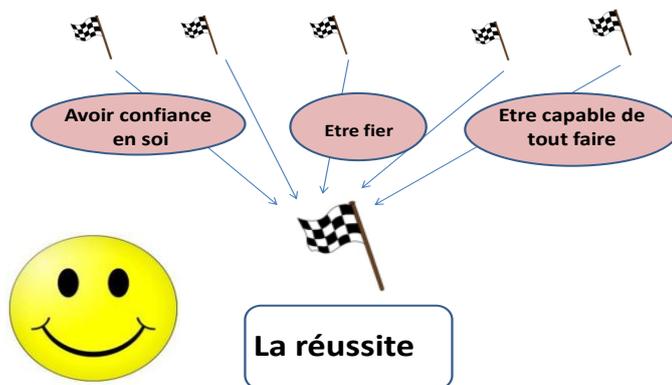
A2: Comparez ces deux dessins



7



La réussite c'est quoi ?



A3: Présentez sur une carte mentale les obstacles à la réussite et leurs impacts sur le comportement de l'individu.



10

Les obstacles à la réussite

- L'absence d'un but ou d'un objectif.
- L'absence de projection de soi dans la réussite.
- La peur de l'échec.
- Le manque de connaissances.
- Le manque de désir, de volonté et de discipline.
- Le manque de concentration.
- Le manque de confiance en soi et de l'estime de soi.

11

L'absence d'un but ou d'un objectif



On s'attend à ce que les autres le fassent pour nous. On **dépend** de leur décision

12

L'absence de projection de soi dans la réussite



L'absence de visualisation de soi dans la position de réussite. On demande aux autres leurs avis. On a du mal à se voir dans l'étape ultérieure de notre évolution. On **dépend** des autres pour imaginer notre avenir

13

La peur de l'échec



On a peur d'avancer tout seul dans la vie. On **dépend** des autres pour nous prendre la main et nous emmener vers la réussite.

14

Le manque de connaissances



On ne pense pas qu'on peut apprendre. On **dépend** des autres et on attend l'information/la connaissance de la part des autres.

15

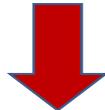
Le manque de désir, de volonté et de discipline



Quand on **dépend** des autres on perd le désir de faire les choses pour soi. Plus on est assisté plus on s'y habitue. On n'a plus de volonté ni de courage ni de discipline pour avancer vers nos objectifs

16

Le manque de concentration



Quand on **dépend** des autres on a tout le temps besoin d'eux et on ne peut plus rester seul pour réfléchir et on manque de concentration.

17

Le manque de confiance en soi et de l'estime de soi



Quand on **dépend** des autres on ne sait plus faire beaucoup de choses par soi-même. On perd la confiance en soi et on ne se rend pas compte qu'on est capable de faire beaucoup de choses. On ne se valorise plus car on ne sait pas de quoi on est capable.

18

A quoi sont dus ces obstacles ?

LA DEPENDANCE

19

A4: Quels sont les « symptômes » des dépendants ?



20

La dépendance selon le dictionnaire

- C'est le fait de compter sur quelqu'un, d'avoir confiance en quelqu'un ou d'avoir besoin de quelqu'un pour l'aide et l'assistance.
- C'est aussi la subordination ou la soumission à quelqu'un ou à une chose dont on a besoin. La dépendance peut être physique, matérielle, émotionnelle, affective ou mentale.

21

Quand je suis dépendant :

- J'ai **besoin des autres** pour obtenir ce que je veux.
- Je m'attends que **les autres m'aident et me prennent en charge**.
- Et si je ne réussis pas, **j'accuse les autres de mon échec**.

22

La Dépendance

- Est **indispensable dans notre enfance** et nécessaire dans une partie de notre adolescence.
- **Mais si on ne s'en sort pas, on ne pourra plus nous en débarrasser**.
- Elle **devient une force de freinage** qui nous empêche d'avancer dans la vie.

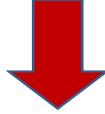
23

Points communs des gens dépendants :

- Ne **peuvent pas agir et réfléchir** pour eux-mêmes.
- Ne **savent pas ou ne peuvent pas prendre de décisions** pour eux-mêmes.
- Ne **savent pas s'exprimer, se faire comprendre et se faire respecter** et **cèdent facilement à la pression** des autres.
- **Sont** souvent **frustrés, enragés** ou même **opprimés** car ils ne contrôlent pas leurs vies.
- **Cherchent à être aimés**, appréciés et respectés **à tout prix**.
- **N'ont pas confiance** en eux .
- Se **valorisent par rapport aux choses qui ne durent pas** telles que: les possessions matérielles, les relations sociales, la famille, les titres, le travail, etc.

24

La dépendance est verticale.
Elle inclut la notion de contrôle.
Le contrôle est toujours guidé par la peur.



La peur est la force motrice des dépendants.

25

Comment ?

Les dépendants :

- Ont souvent peur de perdre la dépendance et s'accrochent davantage. Ils deviennent **collants ou accaparants**.
- Sont souvent **frustrés** et **se veulent victimes**.
- **Réagissent avec violence** ou par **chantage affectif**.
- Si on leur donne une autorité, ils deviennent **cruels ou oppresseurs**, de peur de perdre leur pouvoir et leur contrôle.
- Ils finissent par adopter de **mauvaises habitudes**.

26

Donc !

- La dépendance crée des gens assistés ou des gens qui veulent tout contrôler.
- Les gens dépendants vivent avec beaucoup de sentiments négatifs qui ne leur permettent pas d'avancer.
- **La DEPENDANCE est la cause principale de l'échec. C'est la cause de tous les obstacles à la réussite**

27

L'INDEPENDANCE

28

A5: Que signifie l'indépendance pour vous ?



29

L'indépendance selon le dictionnaire

L'indépendance c'est :

- La **non dépendance**.
- Ne **pas** être soumis au **contrôle des autres** et **ne pas dépendre de l'opinion des autres** pour agir.
- Montrer le désir d'**être libre de ses actions**, de **ses opinions et de ses décisions**.

30

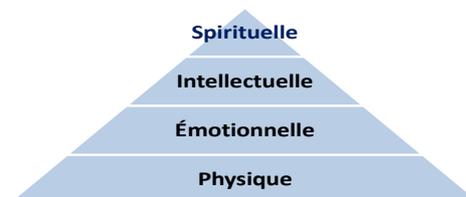
L'indépendance est une place réservée à ceux qui :

- Ont choisi **de sortir de la dépendance**.
- Ont appris à être **indépendants** sur tous les points de vue : **financier, émotionnel, affectif ou mental**.
- Ont achevé **plusieurs petites et grandes victoires**.

31

Les 4 dimensions de l'indépendance

L'indépendance doit être mesurée dans les 4 dimensions :



On doit bâtir l'indépendance dans **l'ordre** des 4 dimensions.

32

Quand je suis indépendant :

- Je suis **capable de faire** les choses, je peux **agir et réfléchir pour moi-même**.
- Je suis **responsable**.
- Je suis **autonome**.
- J'ai **confiance en moi** et je suis capable de faire mes propres choix dans la vie.
- Je suis **capable de penser** par et pour moi-même.
- Je suis **créatif, analytique et organisé**.
- Je sais **m'exprimer**, me faire comprendre et me faire respecter.
- Je ne suis soumis à personne, je **suis libre**.

33



Indépendance \approx Réussite

Cette réussite peut avoir des conséquences négatives sur les gens indépendants

34

A6: Quels sont les pièges de l'indépendance ?



35

Les pièges de l'indépendance (1/2)

Les indépendants

- deviennent **centrés sur eux-mêmes** et **égoïstes**.
- sont **fiers** de ce qu'ils ont achevé dans la vie et cette fierté peut **renforcer leur égo**.
- sont conscients de leur pouvoir et ce pouvoir les envahit et les rend **arrogants**.
- Leur **sentiment de supériorité** se manifeste par le désir d'être **dominants**.
- **se sentent puissants et invincibles**. Quand ils ont de l'autorité, ils la transforment en un **pouvoir négatif**.
- veulent à tout prix **contrôler et dominer**.

36

Les pièges de l'indépendance (2/2)

- N'ont plus de **buts** dans leur vie sauf de **maintenir leur contrôle et leur domination**.
- Leur force motrice est la **peur de perdre ce contrôle**.
- Ils **se valorisent par rapport au pouvoir et au contrôle** qu'ils ont sur les autres.
- **Plus ils contrôlent** et dominent les autres, **plus ils créent la dépendance** autour d'eux.
- **Plus ils se concentrent sur les autres**, et moins ils ont le temps de se contrôler et de maîtriser leur vie.
- Ils n'ont **plus le temps de s'autocritiquer et d'évoluer**.

37

Récapitulons

- L'indépendance crée des gens **autonomes** capables de contrôler leur vie.
- Les gens indépendants vivent avec beaucoup **de sentiments positifs** qui leur permettent d'avancer dans la vie.
- Atteindre l'indépendance c'est:
 - ✓ **Atteindre** de petites et de grandes victoires.
 - ✓ Se sentir **capable** de tout faire.
 - ✓ **Croire** en son propre potentiel.
 - ✓ Avoir de la **confiance en soi** et de l'estime de soi.
 - ✓ Atteindre les victoires privées (pour soi).
- Les gens indépendants sont des gens **ambitieux** et **motivés**.
- Les gens indépendants qui n'évoluent pas risquent de régresser vers la dépendance en la créant autour d'eux.

38

A retenir

-  « Atteindre l'indépendance est la première étape vers la vraie réussite »
-  « L'indépendance c'est atteindre les victoires privées »
-  « Les gens qui n'évoluent pas de leur indépendance, peuvent créer des dépendants autour d'eux. »

39



A7: Interprétez l'image suivante:



40

L'INTERDEPENDANCE

41

L'interdépendance selon le dictionnaire

L'interdépendance c'est :

- Dans la nature, c'est la relation entre deux sortes d'organismes, où tous les deux bénéficient l'un de l'autre sans se détruire.
- C'est une relation de dépendance réciproque entre deux entités indépendantes.
- Dans une relation d'interdépendance, les participants peuvent être reliés ou responsables mutuellement l'un de l'autre sur un ou plusieurs points de vue.

42

Donc !

L'interdépendance est une place réservée à ceux qui :

- Ont appris à être indépendants sur tous les points de vue : financier, émotionnel, affectif ou mental et veulent aller au delà de leur indépendance.
- Ont choisi de sortir de l'indépendance.
- Ont atteint des victoires personnelles et veulent atteindre des victoires collectives.

43

Quand nous sommes interdépendants :

- Nous cherchons la liberté et l'indépendance pour tous.
- Nous ne cherchons pas à contrôler ni à nous imposer par rapport aux autres.
- Nous ne cherchons pas à accaparer les autres par leurs besoins.
- Nous cherchons à comprendre les autres.
- Nous croyons au potentiel des autres.
- Nous cherchons à collaborer avec les autres.
- Nous cherchons à évoluer et à aider les autres à évoluer avec eux.
- Nous cherchons à aimer, à apprécier et à respecter les autres.

44

A retenir



« L'interdépendance c'est atteindre les victoires collectives »



« Atteindre l'interdépendance c'est atteindre la vraie réussite pour tous »



« Les gens qui évoluent vers l'interdépendance créent des sentiments positifs autour d'eux »

46

A8: récapitulons en jouant



47



48

A9: Histoire à méditer :

<https://www.youtube.com/watch?v=m9S8gRfMDho>

Un jeune couple venait de s'installer dans un nouveau quartier...

Le lendemain matin, au moment où le couple prenait le petit déjeuner, la femme aperçut leur voisine qui étendait son linge .

...Quel linge sale! dit elle. Elle ne sait pas laver.

Peut-être a-t-elle besoin d'un nouveau savon pour mieux faire sa lessive....

Son mari regarda la scène mais garda le silence.

C'était le même commentaire chaque fois que la voisine séchait son linge...

Après un mois, la femme fut surprise de voir un matin que le linge de sa voisine était bien propre et elle dit à son mari :

Regarde! Elle a enfin appris à laver son linge maintenant. **Qui le lui a enseigné ?**

Le mari répondit:

Personne... Je me suis levé tôt ce matin et j'ai lavé les vitres de notre fenêtre !

49

Moralité :

Parfois tout dépend de la propreté de la fenêtre à travers laquelle nous observons les faits...

Avant de critiquer, il faudrait peut-être vérifier d'abord la qualité de notre regard. Alors, nous pourrions voir avec clarté, la limpidité du cœur des autres.

50

Les paradigmes : définition

- Les paradigmes : c'est **notre façon de voir les choses dans la vie**, notre point de vue, notre cadre de référence, ou de croyances.
- Les paradigmes sont comme **des lunettes à travers lesquelles on voit le monde** autour de nous. Ces lunettes ne peuvent nous montrer qu'une vision limitée de la réalité toute entière.

51

A10: Expliquez cette citation



« Chacun de nous est en réalité trois personnes :

Celle qu'on croit qu'on est.

Celle que les autres croient qu'on est.

Et celle qu'on est réellement.

On ne peut pas devenir ce qu'on veut être en restant ce qu'on est. »

“Every person is really three people :

The person they think they are.

The person others think they are.

The person they really are.

We cannot become what we want to be by remaining what we are.”

Max DePree, Leadership is an Art.

52

Trois types de paradigmes

- **Le paradigme de soi** : C'est la façon dont on se voit.
- **Le paradigme des autres** : C'est la façon dont on voit les autres.
- **Le paradigme de la vie** : C'est la façon dont on voit la vie.

53

Paradigmes positifs/ négatifs

- Les paradigmes **négatifs** indiquent la **dépendance**.
- Les paradigmes **positifs** indiquent **l'indépendance** ou même **l'interdépendance**.
- Connaître nos paradigmes, c'est aussi **mieux nous comprendre** et **savoir ce qui compte le plus dans notre vie** et comment nous nous validons. C'est connaître notre point de départ dans notre progression vers l'interdépendance.

54

Les Paradigmes de soi

Négatifs (Dépendance)	Positifs (indépendance)
<ul style="list-style-type: none">• Je ne peux pas• C'est impossible• Je suis insignifiant	<ul style="list-style-type: none">• Je peux• C'est possible• Je suis important

55

A11: Trouvez vos opposés (Métaplans)



56

Les Paradigmes des Autres

Négatifs (dépendance)	Positifs (Indépendance)
<ul style="list-style-type: none">• Vous avez peur des autres.• Vous jugez les autres.• Vous vous méfiez des autres.• Vous êtes isolé des autres. • Vous jouez la victime.• Vous cherchez l'attention des autres.• Vous pensez que vous êtes mieux que les autres .• Vous voulez contrôler ou intimider les autres. • Vous cherchez à impressionner les autres.	<ul style="list-style-type: none">• Vous aimez les autres• Vous comprenez les autres.• Vous avez confiance aux autres.• Vous vous rapprochez des autres.• Vous êtes responsable.• Vous n'accaparez pas les autres de votre présence.• Vous pensez qu'on est tous égaux.• Vous ne contrôlez que vous-même et n'intimidez personne.• Vous n'êtes pas intéressé à impressionner les autres.

57

Paradigmes de la vie (1/4)

- Ce sont les choses **les plus importantes** dans notre vie et qui nous apportent une satisfaction personnelle et aussi de la confiance.
- Ce sont les choses qu'on utilise pour nous valoriser.

 Il faut faire la distinction entre le **très important** et le **plus important**.

58

Les paradigmes de la vie (2/4)

Les paradigmes suivants sont **très importants** mais peuvent devenir **négatifs** car ils créent la **dépendance autour de nous** :

- Parents/Enfants. Ils sont notre source d'amour, Ils nous donnent la joie et le support moral nécessaire pour notre stabilité . On doit les aimer et les respecter. Mais il faut faire attention de ne pas en créer une dépendance.

59

Les paradigmes de la vie (3/4)

- Partenaire. Quand on centre notre vie sur quelqu'un on cherche son attention et à être validé par lui. Cela ne montre pas l'amour mais plutôt une insécurité qui peut être une force négative créant une **dépendance émotionnelle** .
- Amis. Ils sont important mais ne sont **pas toujours sincères**. Certains sont calculateurs, d'autres changent ou vous oublient. **Ils ne doivent pas être le centre de votre vie.**

60

Les paradigmes de la vie (4/4)

- Les possessions matérielles. Ils apportent le confort et la fierté mais ils **ne doivent pas être le moyen de nous valoriser** car ils **ne durent pas** et peuvent nous distraire de ce qui est le plus important.
- Diplômes. **Importants** car ils nous donnent une satisfaction personnelle mais **ne doivent pas être ce qui nous définit** et ce dont on a besoin pour nous valoriser.
- Travail/ Passions/Hobbies. **Importants dans notre vie** mais ne doivent pas occuper tout notre temps sinon on tombera dans leur dépendance.

61

Les paradigmes positifs de la vie

- Notre **confiance en soi** ne doit pas venir des choses qu'on possède ou des gens qu'on aime mais plutôt de **ce que nous sommes au plus profond de nous-mêmes.**
- On doit développer ce **qui compte** le plus et **qui dure.**
- Et ce qui dure ce sont les **valeurs universelles** qui doivent être la **fondation de notre vie** et qui **doivent nous définir .**

62

Récapitulons (1/2)

- Notre parcours vers l'interdépendance se fait par **plusieurs étapes.**
- **La première étape** est de savoir où se trouve notre **point de départ.**
- **Connaitre son point de départ c'est connaitre ses paradigmes.**
- Les paradigmes sont **les lunettes** à travers lesquelles on se voit, on voit les autres et la vie.
- Avoir **des paradigmes négatifs**, c'est être dans la **dépendance.**
- Avoir **des paradigmes positifs**, c'est être dans l'**interdépendance.**
- **Les gens** qui vivent avec **des paradigmes négatifs**, **se valorisent** avec les choses externes telles que les possessions matérielles, les amis, la famille etc. toutes les choses qui ont des valeurs **non durables.**

63

Récapitulons (2/2)

- **La deuxième étape** dans notre parcours vers l'interdépendance est de **développer les paradigmes positifs**.
- Nous avons besoin de voir le monde d'une manière positive, mais il faut également **se valoriser avec les choses durables** qui sont les **valeurs humaines universelles**.

64

Les Valeurs humaines

L'amour de l'autre

L'intégrité

L'équité عدل

La dignité الكرامة

La compassion شفقة الرحمة

La patience

Le dévouement إخلاص

Le service des autres

Le potentiel de croissance

Le respect

L'honnêteté الصدق

La loyauté

La crédibilité المصداقية

Le pardon

Le courage

L'excellence امتياز

La citoyenneté

L'encouragement

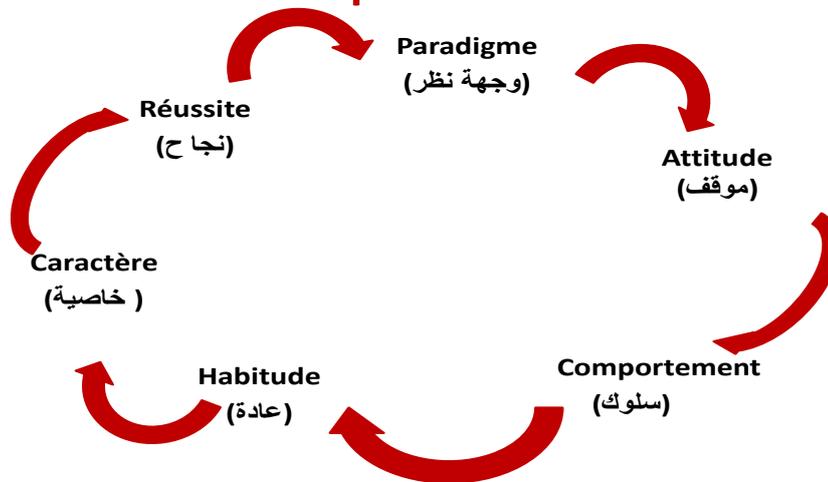
65

A12: Ecrivez sur le post It un exemple d'une valeur humaine (Brainwriting)



66

Attitudes – Comportements - Habitudes



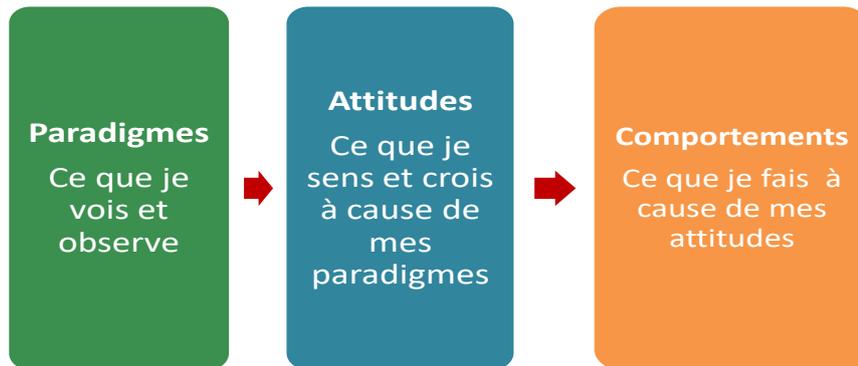
67

Les Attitudes C'est Quoi ?

- L'attitude est **l'état d'esprit** d'un sujet (ou un groupe) vis-à-vis d'un autre objet, d'une action, d'un individu ou d'un groupe.
- C'est **le savoir être** de quelqu'un.
- C'est **une prédisposition mentale à agir** de telle ou telle façon.

68

Paradigmes-Attitudes-Comportements



69

Attention



- Le comportement est généralement l'expression extérieure d'une attitude.
- Les deux ne sont pas toujours liés. Certaines attitudes ne sont pas suivies par des comportements et certains comportements ne sont pas engendrés par des attitudes.

« Je peux ne pas aimer quelqu'un sans nécessairement agir sur ce que je ressens envers cette personne. Je peux aussi faire du mal à quelqu'un inconsciemment sans que je ne pense du mal de lui. »

70

Recapitulons

- Nos **attitudes** proviennent de nos **paradigmes** et engendrent la plupart de nos **comportements**.
- Nos **attitudes** sont nos **pensées** et nos **paroles** qui affectent notre **façon d'agir** et par conséquent nos **comportements**.
- **Corréler les comportements aux attitudes** et les **attitudes aux paradigmes** nous aide à **comprendre nos actions**.
- **Comprendre la source de nos comportements** est la **première étape** nécessaire pour les changer.

71