



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



COME2ART: Introducing a collaborative scheme between artists & community members fostering life skills development and resilience through creative placemaking

Contract number: 2020-1-EL01-KA227-ADU-094692

Erasmus + project, Partnerships for Creativity



*« Un programme de compétences de vie à travers les arts
dans le cadre de la création création de lieux »*



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο





Module 1

Les arts en temps de crise : une manière d'autoréguler les émotions

Introduction

La relation entre art et émotion est au centre de nombreuses sciences sociales : de la psychologie à l'art-thérapie, de l'esthétique à la neurobiologie. Plutôt que d'étudier comment les émotions constituent un pont entre notre expérience de l'art et de la vie, ce module découle du fait établi que les pratiques artistiques et, plus généralement, les expériences créatives modulent les émotions, influencent nos humeurs et affectent notre santé mentale. Les arts peuvent jouer un rôle en aidant les gens à gérer leur stress dans de nombreux contextes et de différentes manières. Compte tenu du niveau de perturbation et d'incertitude déclenché par la crise sanitaire mondiale de 2020 et de l'énorme impact sur les réponses au stress et la capacité à réguler les émotions, les pensées et les comportements, en particulier chez les jeunes, le premier module de ce programme part de la dimension intérieure des émotions. . Il vise à fournir aux participants des contenus et des outils pour reconnaître et gérer leurs propres émotions ainsi que celles des autres, comme activité préliminaire pour développer les compétences de vie et la résilience en s'engageant dans des pratiques artistiques collectives. Le module 1 est composé de 2 unités : dans la première nous approfondirons ce que sont les émotions, le concept d'intelligence émotionnelle et les outils pratiques à appliquer dans un contexte artistique. L'unité 2 se concentre sur les moyens créatifs qui peuvent soutenir la santé mentale, en stimulant une expérience qui stimule la motivation et la capacité d'autorégulation, en renforçant le rôle des compétences et des pratiques créatives qui ont joué un rôle important dans la façon dont les gens ont fait face à la crise sanitaire. , en particulier les jeunes citoyens. Les deux unités proposent une brève introduction théorique suivie d'outils et d'études de cas qui, espérons-le, inspireront votre travail avec les membres de la communauté..

Unité 1.1 : Théorie des émotions et de l'intelligence émotionnelle



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Cette unité présente aux apprenants les théories récentes sur la capacité à comprendre et à gérer nos propres émotions et celles des personnes qui nous entourent.

Cette unité comprend :

- Qu'est-ce qu'une émotion
- Théorie de l'intelligence émotionnelle
- La relation entre l'art et les émotions
- Études de cas

UNITÉ 1.2 : Techniques créatives pour autoréguler les émotions

Cette unité se concentre sur la manière dont nous pouvons utiliser des moyens créatifs tels que la narration, le dessin, l'esquisse et la pleine conscience pour renforcer le rôle des compétences et des pratiques créatives qui jouent un rôle essentiel dans la manière dont les gens font face à la crise sanitaire, en particulier les jeunes citoyens. L'art et les techniques créatives sont essentiels pour améliorer le bien-être, la flexibilité, l'autorégulation des émotions, stimuler la motivation, la communication, les compétences de collaboration, l'empathie et la pensée critique.

Cette unité couvre les sujets suivants :

- La narration comme processus de guérison
- Pratiques artistiques et créatives pour la pleine conscience
- Dessin/esquisse pour réguler les émotions
- Études de cas

Les deux unités proposent une brève introduction théorique suivie d'outils et d'études de cas qui, espérons-le, inspireront votre travail avec les membres de la communauté.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Les principaux objectifs d'apprentissage de ce module sont :

- Description de l'autorégulation des émotions et des théories de l'intelligence émotionnelle
- Description d'études de cas où des projets artistiques ont été utilisés pour aider les gens à réguler leurs émotions
- Théorie et outils de la narration en tant que processus de guérison au niveau personnel et collectif
- Comprendre et appliquer les exercices de pleine conscience dans les pratiques artistiques

Évaluation

Le niveau de réalisation des objectifs d'apprentissage sera évalué à travers :

- *Analyse des résultats des missions*
- *Questionnaire*
- *Essai*
- *Conversation de groupe*
- *Entretien 1 à 1 avec un artiste-éducateur*
- *Évaluation des résultats créatifs résultant du processus d'apprentissage*



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Unité 1.1 :Théorie des émotions et de l'intelligence émotionnelle

Introduction

"L'une des choses les plus négatives qu'on nous enseigne est qu'il y a l'émotion d'un côté et la rationalité et la raison de l'autre",

Liz Fosslie.

La connaissance et les émotions sont traditionnellement conçues comme appartenant à deux domaines différents. Les études phénoménologiques sur l'esprit et les récentes recherches neuroscientifiques soulignent que l'esprit et le cerveau ne sont pas séparés. Connaître et plus généralement percevoir quelque chose nécessite l'implication d'une émotion.

Cette unité présente aux apprenants les théories récentes sur la capacité à comprendre et à gérer nos émotions et celles des personnes qui nous entourent.

Cette unité illustrera comment les émotions sont définies et donc ce qu'est l'intelligence émotionnelle, et comment l'art et la culture sont les moyens qui ritualisent et favorisent l'absorption de l'intelligence émotionnelle. Enfin, elle décrira pourquoi il est essentiel de maîtriser cette compétence et proposera des exercices pratiques. Pour gérer nos émotions, sachez que vous pouvez utiliser et pratiquer avec votre communauté.

Cette unité comprend :

- Qu'est-ce qu'une émotion - (Echange avec le reste du groupe - séance préliminaire)



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Théorie de l'intelligence émotionnelle
- La relation entre l'art et les émotions
- Études de cas

Résultats d'apprentissage :

À la fin de l'unité 1, les participants seront capables de :

- Identifier les composantes essentielles de l'intelligence émotionnelle
- Définir ce qu'est une émotion
- Identifiez au moins une étude de cas dans laquelle les arts ont eu un effet curatif sur la communauté.
- Exprimer ce qu'est une émotion
- Reconnaître au moins 2 émotions chez les autres
- Présenter comment les membres de la communauté perçoivent l'intelligence émotionnelle

Ces MATÉRIELS DE FORMATION ont été sélectionnés pour permettre aux formateurs de comprendre certains concepts et théories clés dont ils pourront s'inspirer lorsqu'ils dispenseront le module 1 :

1.1.a : "Qu'est-ce qu'une émotion" par Antonia Silvaggi

Cet article présente au participant le concept de ce qu'est une émotion, et comme il est important d'être à l'écoute de vos participants au niveau émotionnel, vous trouverez également un exercice pour comprendre les émotions de vos participants lorsqu'ils entrent dans l'atelier.

1.1.b : "Les émotions et le cerveau" (2 min en anglais)

Que se passe-t-il dans notre cerveau lorsque nous ressentons des émotions – à la fois utiles et inutiles ! Cette vidéo démontre que même si nos émotions peuvent parfois « détourner » notre pensée rationnelle, nous avons également le pouvoir de gérer nos émotions avec une pensée consciente.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



<https://www.youtube.com/watch?v=xNY0AAUTH3g&t=57s>

1.1.c : Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?

Peter Salovey et John Mayer ont défini l'intelligence émotionnelle comme « la capacité de surveiller ses propres émotions et celles des autres, de faire la distinction entre différentes émotions et de les étiqueter de manière appropriée, et d'utiliser les informations émotionnelles pour guider la pensée et le comportement ». Dans les années 1990, Daniel Goleman a pris connaissance des travaux de Salovey et Mayer, qui ont conduit à son livre Emotional Intelligence. Goleman était un écrivain scientifique pour le New York Times, spécialisé dans la recherche sur le cerveau et le comportement. Une définition générique de l'intelligence émotionnelle – EQ – inclut l'empathie, la gestion de l'humeur, la motivation, la conscience de soi et les compétences sociales. Le lien entre le QE et le comportement de leadership devient évident dans la capacité d'un individu à organiser des groupes, à négocier des solutions, à établir des liens personnels et à se soucier des sentiments et des motivations des autres. Cet article contient une vidéo de 7 minutes expliquant ce qu'est l'intelligence émotionnelle et la théorie de Goleman. Si vous souhaitez accéder directement à la vidéo, copiez et collez ce lien <https://hbr.org/video/5236216251001/what-makes-a-leader>

1.1.d Pour approfondir le concept de ce qu'est l'intelligence émotionnelle et le lien avec les arts et la culture, nous partageons cette vidéo de The School of Life (durée 6 minutes) <https://www.youtube.com/watch?v=LgUCyWhJf6s>

1.1.e Exercices pour améliorer l'intelligence émotionnelle

Cet article illustre 3 exercices que vous pouvez utiliser avec vos participants pour développer leurs compétences en intelligence émotionnelle (par Sessionlab) :



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- **Activités pour améliorer la conscience de soi**
- 1. Enregistrement météo
- 2. "Quand je me sens..."
- **Activités pour une meilleure autogestion**
- 3. Lettre à moi-même

1.1.f Pourquoi cela pourrait être votre corps - pas votre esprit par The School of Life L'un des paradoxes de la tentative de comprendre notre esprit est que, à des moments particuliers, nous devons reconnaître que ce qui les traverse peut avoir très peu à voir avec le fonctionnement de notre esprit. ces esprits eux-mêmes mais plutôt nos corps. Regardez cette vidéo et découvrez pourquoi cela pourrait être votre corps et non votre esprit
<https://www.youtube.com/watch?v=jVIDbEd5UcU>

1.1.g Étude de cas artistique

Cet article illustre une pratique artistique de 64 millions d'artistes[1] qui s'est déroulée pendant la pandémie « Créer pour se connecter » : deux semaines de défis créatifs amusants et gratuits auxquels chacun peut participer s'il s'isole, s'éloigne ou travaille à domicile.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

1.1.a. Qu'est-ce qu'une émotion

Introduction

Cet article présente au participant le concept d'émotion, en faisant référence à des études récentes. Il illustre également un exercice **Compteur d'humeur** cela peut être fait avec les participants pour les aider à discuter et à reconnaître leurs émotions, ce qui constitue une étape importante pour se mettre à l'écoute des participants.

QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION ?

Tout le monde sait ce qu'est une émotion jusqu'à ce qu'on demande à en donner une définition. L'aspect le plus visible d'une émotion est l'expression du visage.



Figure 1 © Très bien, 2017



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Si on nous demandait de montrer ce qu'est la peur, on écarquillerait probablement les yeux et on ouvrirait la bouche. Mais est-ce que n'importe qui, sachant comment et où il a été élevé, serait capable d'interpréter ?

Les arguments des chercheurs se répartissent en deux catégories

1 que les humains partagent un ensemble inné d'émotions, qu'ils expriment de la même manière. L'intrigue du film PIXAR Inside Out est basée sur cette théorie.

2 les émotions ne sont pas universelles mais plutôt apprises et façonnées par la culture. Certaines cultures par exemple, comme les Tahitiens n'ont pas de mot pour exprimer sa tristesse. Lisa Feldman Barrett, l'une des principales défenseuses de ce point de vue, soutient que « les émotions ne sont pas vos réactions face au monde ; ils sont la façon dont votre cerveau donne du sens ». Nous comprenons cette émotion parce que nous sommes formés pour le faire.

Alors, que sont les émotions ?

Les émotions sont un état d'esprit dont les effets peuvent influencer les pensées et les comportements humains.. Nous devons reconnaître que nous « pensons » de deux manières :

- 1** le premier avec l'analyse, la logique, la procédure, la cognition ;
- 2** la seconde avec intuition, immédiateté, simplicité, émotion.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



La philosophie a toujours privilégié le premier sur le second, plaçant la dimension émotionnelle dans une position subordonnée à la dimension cognitive. La connaissance et l'émotion sont traditionnellement conçues comme appartenant à deux domaines distincts. Le dualisme philosophique cartésien traditionnel réduisait la connaissance et la processus d'apprentissage à un processus cognitif et conceptuel – cogito ergo sum (je pense. Donc je suis), René Descartes.

Les progrès récents en neurosciences mettent en évidence un lien entre les fonctions cognitives et émotionnelles qui influence la compréhension de l'apprentissage dans des contextes formels tels que les écoles, mais également dans des contextes informels tels que les musées, les théâtres, etc.



Transmettre des émotions et explorer les émotions est important dans un contexte d'apprentissage.

«Lorsque nous, les éducateurs, ne parvenons pas à apprécier l'importance des émotions des élèves, nous ne parvenons pas à apprécier une force essentielle dans l'apprentissage des élèves. On pourrait en fait dire que nous ne parvenons pas à comprendre la raison même pour laquelle les étudiants apprennent. Je. »

Les émotions sont basées sur le contexte et affectent la cognition et les choix rationnels car elles ont du pouvoir et sont essentiellement de l'énergie en mouvement. Elles sont un ensemble d'états physiologiques et mentaux vécus à un moment donné.



Toutes les émotions sont, par essence, des impulsions à agir. La racine même du mot émotion vient du latin « motere » « bouger », plus le préfixe « e- » pour signifier « s'éloigner ».



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Une définition complète des émotions donnée par Paul Ekman et Richard Davidson dans leur essai *The Nature of Emotion – Fundamental*

Questions, affirme-t-il, « les émotions sont des états d'esprit complexes qui incluent des corrélats physiologiques, des rôles sociaux et des facteurs cognitifs. Les émotions donnent à une personne l'énergie nécessaire pour un comportement réactif avec la possibilité de retarder et ainsi de contrôler la réponse réelle ».

La philosophie, les neurosciences et les sciences cognitives découvrent l'importance absolue de la dimension corporelle dans les processus cognitifs. Les études phénoménologiques sur l'esprit et les récentes recherches neuroscientifiques soulignent que l'esprit et le cerveau ne sont pas séparés.

Connaître et plus généralement percevoir quelque chose nécessite l'implication d'une émotion. Le corps et le contexte (situation, famille, contexte socio-économique, culture, époque historique, genre...) peuvent influencer nos perceptions, nos pensées et nos décisions. Nos émotions sont étroitement liées au fonctionnement biologique de notre corps.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- L'IMPORTANCE DE RECONNAÎTRE LES ÉMOTIONS À L'ACCUEIL DE VOS PARTICIPANTS

Reconnaître nos émotions et, par la suite, l'état émotionnel général de quelqu'un d'autre est essentiel. Vous pouvez le faire de plusieurs manières, en utilisant votre pratique artistique.

La reconnaissance est la première étape clé vers la compréhension de l'état émotionnel actuel de quelqu'un – le nôtre ou celui de quelqu'un d'autre. Nous savons que ce n'est pas facile.

Ici, nous vous demandons d'essayer d'utiliser votre savoir-faire artistique pour aider les participants à exprimer leurs émotions et ce qu'ils ressentent en entrant dans l'espace de l'atelier. Selon la personne présente dans la pièce, l'un des outils que vous pouvez utiliser pour explorer différentes émotions est le **Compteur d'humeur**.

Le tableau est conçu pour cartographier tous les sentiments qu'un être humain peut ressentir et les projeter sur un graphique. Cela nous permet de cartographier nos observations sur l'agrément et l'énergie pour comprendre d'un seul coup d'œil les informations critiques sur les émotions. Grâce à cet outil, nous pouvons facilement visualiser des centaines d'émotions, de la rage à la sérénité, de l'extase au désespoir, leurs cooccurrences et tout le reste.

Leur intensité peut varier, dans le livre *Permission to Feel* de Marc Brackett, Ph.D., nous donne l'occasion d'exprimer nos émotions plus profondément. Ses recherches en tant que directeur du Yale Center for Emotional Intelligence suggèrent que si nous avons des compétences RÉGLE, nous avons une intelligence émotionnelle.

R : Reconnaître

Tu comprends

L : Étiquette

E : Express

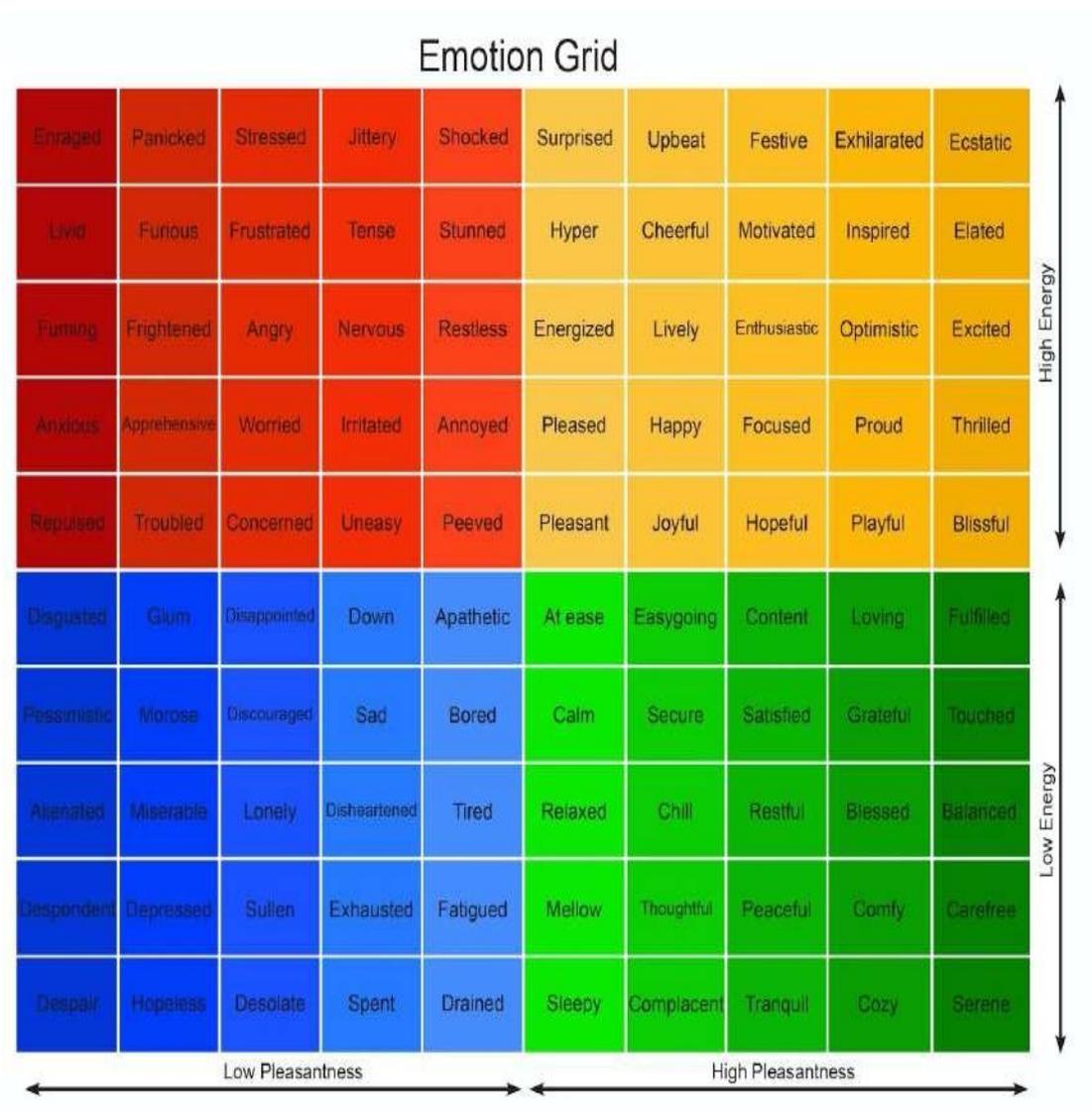
R : Réguler



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Bracketts vous propose différents exercices que vous pouvez utiliser en partageant cette grille avec vos participants :



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



COMMENT LIRE LE GRAPHIQUE

Le graphique est un carré divisé également par l'axe horizontal (**charme**) et l'axe vertical (énergie) en quatre quadrants.

À l'extrême gauche de l'axe horizontal se trouve l'extrême désagrément, que nous représentons par un -5 ; à l'extrême droite se trouve son contraire, très agréable, à $+5$. De même, en haut de l'axe vertical se trouve l'énergie élevée et en bas se trouve l'opposé.

Nous mesurons tout sur les deux axes par un nombre : au point mort du graphique, nous serions neutres en termes d'agrément et d'énergie, qui est noté 0. Ils ont donné à chaque quadrant une couleur différente, choisie pour refléter son état émotionnel. Le quadrant supérieur droit est jaune. C'est là que nous expérimentons des niveaux élevés d'agrément et d'énergie. Si vous êtes en jaune, vous vous sentez heureux, excité et optimiste. Votre posture est probablement dressée et vos yeux pétillent probablement. Vous vous sentez énergique et prêt à affronter le monde. Le coin supérieur gauche est rouge. C'est le quadrant pour un faible agrément mais une énergie élevée. Ici, vous pouvez être en colère, anxieux, frustré ou effrayé, mais aussi passionné, assertif et compétitif. Votre corps peut être tendu, votre respiration est probablement superficielle et votre cœur peut battre rapidement.

Il s'agit d'un outil que vous pouvez utiliser avec vos participants pour comprendre quelles émotions ils ressentent à différents moments de l'atelier. Une étape plus loin consiste à demander à vos participants de dessiner, de mimer, d'esquisser comment ils vivent cette émotion et d'en discuter.

Voici le lien pour une vue plus complète et plus d'exercices :

<https://www.thewell.world/files/resources/permission.pdf>



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Les gens ne verbalisent pas souvent les questions, nous envoyons de nombreux signaux non verbaux : expressions faciales, langage corporel et ton vocal.

Note de clôture : Sentiments contre émotions



De nombreuses personnes utilisent « sentiment » et « émotion » comme synonymes, mais ils ne sont pas interchangeables. Bien qu'ils aient des choses similaires

éléments, il existe une différence marquée entre les sentiments et les émotions. Une différence fondamentale entre les sentiments et les émotions réside dans le fait que les sentiments sont ressentis consciemment, tandis que les émotions se manifestent consciemment ou inconsciemment. Certaines personnes peuvent passer des années, voire toute une vie, sans comprendre la profondeur de leurs émotions.



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Bibliographie

Brackett, Ph.D., Marc. Permission de ressentir (p.19). Livres Céladon, Kindle Ed.

Fosslien, Liz et West Mollie Duffy Pas de rancune : le pouvoir secret de

Embrasser les émotions au travail et, 2019, Penguin Books

GOLEMAN, D. (1995). Intelligence émotionnelle. New York : bantam.

Mazzanti P, Sani, M ÉMOTIONS et APPRENTISSAGE dans les MUSÉES A NEMO .
Rapport du LEM – Groupe de travail du Learning Museum

ÉMOTIONS et APPRENTISSAGE dans les MUSÉES (téléchargé en septembre 2022
https://www.nemo.org/fileadmin/Dateien/public/Publications/NEMO_Emotions_and_Learning_in_Museums_WG-LEM_02.2021.pdf)



This publication has been produced with the financial support of the Erasmus+ Programme of the European Commission. The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the author(s), and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.1.c. Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?

Introduction

Intelligence émotionnelle a été définie par Peter Salovey et John Mayer comme « la capacité de surveiller ses propres émotions et celles des autres, de faire la distinction entre différentes émotions et de les étiqueter de manière appropriée, et d'utiliser les informations émotionnelles pour guider la pensée et le comportement ».

Dans les années 1990, Daniel Goleman a pris connaissance des travaux de Salovey et Mayer, qui ont conduit à son livre Emotional Intelligence.

Goleman était un écrivain scientifique pour le New York Times, spécialisé dans la recherche sur le cerveau et le comportement. Une définition générique de l'intelligence émotionnelle – EQ – inclut l'empathie, la gestion de l'humeur, la motivation, la conscience de soi et les compétences sociales.

Goleman va un peu plus loin dans sa définition et décrit les compétences de l'intelligence émotionnelle comme étant capables :

- se motiver et persister face aux frustrations
- contrôler ses impulsions et retarder la gratification
- réguler son humeur et empêcher la détresse de submerger la capacité de penser ;
- faire preuve d'empathie
- espérer



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



Le lien entre le QE et le comportement de leadership devient évident dans la capacité d'un individu à organiser des groupes, à négocier des solutions, à établir des liens personnels et à

se soucier des sentiments et des motivations des autres.

Fondamentaux de l'intelligence émotionnelle

Daniel Goleman, auteur de Emotional Intelligence (1995) et de l'article influent « What makes a leader ? » publié par Harvard Business Review en 1998, a étudié le lien entre l'intelligence émotionnelle et le leadership. Il a fait valoir que tous les dirigeants possèdent un degré élevé de ce que l'on appelle l'intelligence émotionnelle. Il soutient que le QI et les compétences techniques sont importants, mais que ce qui fait la différence, c'est l'intelligence émotionnelle (EQ). Dans ses recherches, il s'est concentré sur le fonctionnement de l'intelligence émotionnelle au travail et a démontré quelles compétences sont liées à l'intelligence émotionnelle, comme la capacité de travailler avec les autres et l'efficacité à diriger le changement.

Daniel Goleman, au cours de ses recherches majeures, a découvert que « l'intellect est un moteur de performances exceptionnelles, les compétences cognitives telles que la réflexion globale et la vision à long terme sont importantes, mais l'intelligence émotionnelle s'avère deux fois plus importante que les autres ». Cliquez sur ce lien pour regarder la vidéo « Qu'est-ce qui fait un leader ? »

<https://hbr.org/video/5236216251001/what-makes-a-leader>



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.

Quelles sont les cinq composantes de l'intelligence émotionnelle au travail ?

5 Components of Emotional Intelligence



Emotional Intelligence Domains and Competencies

SELF-AWARENESS	SELF-MANAGEMENT	SOCIAL AWARENESS	RELATIONSHIP MANAGEMENT
Emotional self-awareness	Emotional self-control	Empathy	Influence
	Adaptability		Coach and mentor
	Achievement orientation	Organizational awareness	Conflict management
	Positive outlook		Teamwork
			Inspirational leadership

SOURCE MORE THAN SOUND, LLC, 2017

© HBR.ORG



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



Pourquoi l'égalisation est-elle importante ?

Liste de références

GOLEMAN, D. (1995). Intelligence émotionnelle. New York : bantam.

GOLEMAN, D. (2013), « Le leader ciblé : comment les dirigeants efficaces diriger leur propre attention – et celle de leur organisation –, Harvard Business Review.

GOLEMAN, D. 2015. « Qu'est-ce qui fait un leader ? » initialement publié en 1996, dans les 10 lectures incontournables de HBR, Harvard Business Review.

Glossaire

Intelligence émotionnelle: Un groupe de cinq compétences qui permettent aux dirigeants de maximiser leurs propres performances et celles de leurs subordonnés.

Connaissance de soi: Connaître ses émotions, ses forces, ses faiblesses, ses motivations, ses valeurs et ses objectifs – ainsi que leur impact sur les autres.

Autorégulation/Autogestion : Contrôler ou redirection émotions et impulsions perturbatrices

Compétences sociales : Gérer les relations pour déplacer les gens dans les directions souhaitées

Empathie: Tenir compte des sentiments des autres, surtout au moment de prendre des décisions. Nous parlons le plus souvent de l'empathie comme d'un seul attribut. Mais un examen attentif des points sur lesquels les dirigeants se



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



concentrent lorsqu'ils l'exposent révèle trois types distincts, chacun important pour l'efficacité du leadership :

- l'empathie cognitive : la capacité de comprendre le point de vue d'une autre personne ;
- l'empathie émotionnelle – la capacité de ressentir ce que ressent quelqu'un d'autre ;
- préoccupation empathique – la capacité de ressentir ce qu'une autre personne attend de vous



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.

1.1.e. Exercices pour améliorer l'intelligence émotionnelle

Introduction



Fixer des limites au début d'un atelier est essentiel pour que la conversation reste contenue dans cet espace.. Les exercices d'intelligence émotionnelle explorent des aspects profonds de la vie des gens, notamment pour identifier

et partager tant d'émotions. Les participants doivent se sentir en sécurité pour partager sans jugement en groupe.

Lors du choix d'activités de groupe axées sur le développement de l'intelligence émotionnelle d'une équipe, il est important d'avoir un animateur qui les comprend. L'animateur doit également posséder les compétences fondamentales liées à la cohésion du groupe et être capable de repérer tout conflit ou problème avant de lancer l'activité. Tout le monde ne se sentira pas prêt à contribuer, ce que l'animateur et le groupe doivent respecter.

Il est important de développer des moyens créatifs pour permettre à l'équipe d'atteindre ses objectifs de compréhension des différentes émotions et de développement de l'intelligence émotionnelle. S'ils travaillent à améliorer la communication et la connexion émotionnelle, vous pouvez sélectionner des activités d'écoute pour les aider à atteindre leur objectif. Identifier les niveaux de risque en matière de divulgation de soi est essentiel pour créer un espace de confiance permettant à chacun de développer sa propre intelligence émotionnelle.

Activités pour améliorer la conscience de soi

Enregistrement météo

Prendre conscience de nous-mêmes et communiquer nos ressentis à nos équipes est la première étape pour prendre conscience de soi. La façon dont nous ressentons nos émotions diffère d'une personne à l'autre et comprendre cela peut



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



non seulement aider à développer la conscience de soi, mais également à développer de l'empathie pour ce que ressentent les autres.

À titre d'exemple, Gill Hasson demande dans son livre Emotional Intelligence Pocketbook :

Petits exercices pour une vie intuitive. "Quand quelqu'un dit 'Je suis heureux', quel genre de

'heureux', n'est-ce pas ? Le mot heureux a un côté rebondissant et édifiant pour certaines personnes. Pour d'autres, le bonheur peut signifier se sentir calme sans stress ou un sentiment de zen.

L'exercice Weather Check-In utilise la météo comme métaphore pour décrire nos sentiments. De cette façon, nos émotions deviennent plus compréhensibles et les gens peuvent être plus honnêtes quant à leurs sentiments dans un contenant sûr. Vous souhaitez peut-être utiliser cet exercice au début et à la fin d'un atelier pour comparer les changements.

Instructions

Invitez tout le monde à fermer les yeux, à vérifier avec eux-mêmes et à identifier ce qu'ils ressentent en un mot ou deux. Lorsqu'ils connaissent leur mot ou leur phrase, ils ouvrent les yeux.

Une fois que tout le monde est prêt, celui qui commence nomme ce qu'il ressent actuellement. Ensuite, ils appellent le nom de quelqu'un d'autre.

La personne 2 dit alors : « Quand je ressens [le sentiment nommé par la personne 1], je [la manière dont elle exprime ce sentiment ou ce qu'elle fait] ».

Par exemple, « Quand je me sens triste, je m'allonge, j'écoute de la musique triste et je pleure. » La personne 2 partage ensuite ses propres sentiments et appelle un nom, et ainsi de suite.

Une fois que quelqu'un dit ce qu'il fait, le reste du groupe le mime ou le fait aussi (respirez, faites du yoga, faites une balade à vélo, etc.)



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



L'animateur reconnaît que les sentiments peuvent changer, il est donc demandé de nommer votre sentiment actuel (même s'il a changé depuis le début). Cela permet au groupe de s'influencer mutuellement.

Arrière-plan:

Développé à l'origine par Robin Fox <https://www.social-eyes.org/about/>

Variations explorées dans l'AIN Open Space



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.





Activités pour une meilleure autogestion

Lettre à moi-même

par Hyper Île, @Sessionlab

L'écriture est souvent un processus très cathartique pour comprendre nos propres émotions et envisager des perspectives qui nous permettent de voir les choses plus clairement.. Du point de vue de l'établissement d'objectifs, écrire nos ambitions en détail peut aider à consolider les idées et servir de repère visuel. La « manifestation » a son heure et bien que cela puisse être un bon point de départ, les objectifs sans action se matérialisent rarement.

Un exercice de lettre à moi-même fonctionne de la même manière : les membres de l'équipe peuvent se concentrer sur les actions clés qu'ils aimeraient qu'ils entreprennent dans le futur et sur leurs motivations.

Goleman mentionne dans son livre sur l'intelligence émotionnelle : « Les personnes ayant une plus grande certitude quant à leurs sentiments sont de meilleurs pilotes de leur vie, ayant une idée plus sûre de ce qu'elles ressentent réellement quant aux décisions personnelles avec qui se marier et quel travail prendre. » Souvent réalisé à la fin d'un atelier ou d'un programme, le but de cet exercice est d'aider les participants à appliquer leurs idées et leurs apprentissages, en écrivant une lettre et en l'envoyant à eux-mêmes futurs.

Ils peuvent définir les actions clés qu'ils aimeraient que leur futur moi entreprenne et exprimer les raisons pour lesquelles un changement doit se produire.



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



But

Aider les participants à appliquer leurs idées et leurs apprentissages, en écrivant une lettre et en l'envoyant à eux-mêmes futurs

Matériaux

- Des stylos
- Cartes postales / Papier à lettres et enveloppes
- Timbres
- Tableau à feuilles mobiles/tableau blanc/marqueurs

Instructions

Étape1:

Distribuez des stylos et des cartes postales/du papier à lettres. Expliquez-leur qu'ils vont écrire une lettre à leur futur moi et que cela les aidera à appliquer leurs idées et leurs apprentissages de l'atelier/du programme. Dites-leur que vous publierez la carte/les lettres dans X mois et qu'ils doivent en tenir compte lors de leur rédaction. Vous pouvez définir le calendrier avec le groupe.

Étape2 :

Écrivez une question ciblée ou des invites sur un tableau à feuilles mobiles/un tableau blanc. Ceux-ci peuvent être définis soit par vous-même, soit par discussion avec le groupe. Par exemple:

- Que vais-je réaliser d'ici la date X ?
- Que vais-je faire demain, la semaine prochaine, le mois prochain ?



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



- Qu'est-ce que je ressens maintenant par rapport à mon travail/travail/équipe ? Et comment est-ce que je veux que mon futur moi se sente ?
- N'oubliez pas...
- Je veux changer... parce que...
- Donnez-leur environ 10 minutes pour compléter leurs cartes/lettres.
Plus s'ils ont besoin de temps et que vous êtes flexible.

Étape3 :

Récupérez les cartes/lettres, rangez-les dans un endroit sûr et postez-les à la date convenue.



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



1.1.g. Étude de cas

Introduction

Cet article illustre une pratique artistique de 64 millions d'artistes réalisée pendant la pandémie. [Créer pour se connecter](#) : deux semaines de défis créatifs amusants et gratuits auxquels tout le monde peut participer s'il s'isole, s'éloigne ou travaille à domicile.

Ce qui s'est passé?

Nous savons que [s'engager dans les arts visuels](#) contribue au bien-être mental positif en établissant une activité utile et des émotions positives, en aidant à établir des liens, en offrant des opportunités d'apprentissage continu et en développant un sentiment d'accomplissement. Les projets de groupe basés sur la créativité soutiennent bon nombre d'entre eux – mais fonctionnent-ils également en ligne ? Alors que de nombreux groupes et organisations traditionnellement « hors ligne » apprennent rapidement à fonctionner et à prospérer en ligne, il s'agit d'une question importante.

64 Million Artists mène des projets participatifs basés sur la créativité, ludiques, gratuits et axés sur le bien-être. Ils ont répondu à la situation du coronavirus avec « Créer pour se connecter » : deux semaines de défis créatifs amusants et gratuits auxquels tout le monde peut participer s'il s'isole, s'éloigne ou travaille à domicile. Leur campagne phare, « The January Challenge », a mobilisé des milliers de personnes pour relever des défis simples basés sur le dessin, l'artisanat, la pleine conscience, le mouvement et la cuisine. De nombreuses organisations sont désormais des challengers réguliers, notamment les hôpitaux, les bibliothèques et les musées. Ils participent pour améliorer leur bien-être au travail.

Parallèlement aux défis quotidiens, ils distribueront des packs d'activités gratuits



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



sur mesure qui vous permettront d'impliquer les autres membres de vos communautés dans les défis.

Lacunes en matière de preuves sur la créativité virtuelle

Nos participants nous disent régulièrement que participer à nos programmes de défis créatifs leur fait du bien. Il existe déjà des preuves sur [l'impact sur le bien-être des activités artistiques et culturelles](#), mais très peu sur les interventions basées sur la créativité en ligne où les participants se rencontrent dans des espaces virtuels. Nous avons étudié quels éléments spécifiques améliorent leur humeur.

Nous nous sommes associés à la Division de psychologie et des sciences de la vie de l'UCL pour concevoir un projet, Creativity in Mind, destiné aux personnes signalant elles-mêmes des problèmes de mauvaise humeur et invitées à publier leur travail et leurs expériences dans des groupes WhatsApp. Les membres de 64 Million Artists ont animé et étaient en dialogue constant avec un psychologue clinicien de l'UCL qui était également un membre silencieux du groupe.

Les trois groupes ont été invités à remplir des questionnaires pour évaluer leurs niveaux de stress, de dépression et d'anxiété, ainsi que leur bien-être, par rapport à des échelles cliniques. Ils ont été mesurés avant, immédiatement après et deux mois après le programme de 30 jours. L'UCL a également mené des entretiens avec des participants sélectionnés au hasard pour identifier les thèmes clés et identifier les agents de changement cruciaux dans leur expérience.

Principales conclusions

Résultats qualitatifs et quantitatifs du Dr Rachel H. Tribe était-ce :

- **les symptômes des utilisateurs ont globalement diminué**, selon l'échelle de dépression, d'anxiété et de stress (DASS)
- **le bien-être a atteint un niveau d'importance clinique** sur



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



L'échelle de bien-être mental de Warwick-Édimbourg (WEMWBS)

Le mécanisme de changement de Creativity in Mind se répartit en trois grandes catégories :

1. La structure des invites quotidiennes en ligne
 2. Être créatif comme découverte et distraction
 3. Partage créatif avec un groupe de soutien dont on est responsable
- **la créativité elle-même était perçue par les utilisateurs comme un élément clé de leur expérience positive**, quelque chose que les champions de la créativité dans les établissements de soins de santé seront encouragés à entendre.

L'une des participantes de Creativity in Mind a participé à des défis l'invitant à sortir et à s'engager dans son environnement local. Elle a révélé plus tard qu'elle n'avait participé qu'à son imagination, car elle était physiquement handicapée et confinée à la maison. Cette étude ajoute à [recherche existante](#) montrant que les plateformes numériques peuvent jouer un rôle dans la réduction de l'isolement social. Cela a également des implications prometteuses pour la prescription sociale.

En savoir plus:

<https://www.culturehive.co.uk/resources/online-creativity-groups-et-bien-être-mental/>



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



Unité 1.2 :Techniques créatives pour autoréguler les émotions

Introduction

Cette unité se concentre sur la manière dont nous pouvons utiliser des moyens créatifs tels que la narration, le dessin, l'esquisse et la pleine conscience pour renforcer les compétences et les pratiques créatives qui jouent un rôle essentiel dans la façon dont les gens font face à la crise sanitaire, en particulier les jeunes citoyens. L'art et les techniques créatives sont essentiels pour améliorer le bien-être, la flexibilité, l'autorégulation des émotions, renforcer la motivation, la communication, les compétences de collaboration, l'empathie et la pensée critique. La première méthode décrite est la narration : aider les autres à raconter leur histoire. C'est une technique pour exprimer nos émotions. Raconter des histoires est un instinct humain inné. Nous avons toujours raconté des histoires pour donner un sens au monde qui nous entoure. Des recherches récentes suggèrent que l'esprit humain a été façonné par les histoires afin que celles-ci puissent le façonner. En tant que telle, la narration est un outil utilisé dans les processus de guérison pour parler des émotions, car une fois que vous les reconnaissez et les comprenez, il est essentiel d'avoir un moyen de les exprimer et de les partager. Dans cette unité, nous vous présenterons une méthode du StoryCentre et comment vous pouvez l'appliquer dans votre contexte et aider les autres à raconter leur histoire.

La narration est un outil puissant pour regarder sa vie et essayer de comprendre comment ses expériences personnelles ont façonné la manière dont on peut gérer sa vie, et pas seulement ses activités professionnelles.

Puisque l'esprit et le corps sont connectés, nous présenterons le concept de pleine conscience - la capacité d'être pleinement présent dans l'instant présent -



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



et comment il a été utilisé dans les pratiques artistiques et créatives. De plus, d'autres outils tels que le dessin et l'esquisse peuvent être utilisés avec membres de la communauté. Nous vous conseillons de tenir un journal avec les membres de votre communauté et d'utiliser des techniques de dessin et d'esquisse pour exprimer vos émotions.

Cette unité couvre les sujets suivants :

- La narration comme processus de guérison
- Pratiques artistiques et créatives pour la pleine conscience
- Dessin/esquisse pour réguler les émotions
- Études de cas

Résultats d'apprentissage :

À la fin de l'unité 2, les participants seront capables de :

- Identifiez au moins 3 caractéristiques d'une histoire
- Identifiez au moins 3 compétences que la narration peut vous aider à développer
- Identifier au moins une technique de narration pour la guérison communautaire
- Expérimentez avec au moins un exercice de pleine conscience pour la guérison communautaire
- Concevoir un projet artistique qui résume les émotions des autres
- Écoutez attentivement les histoires et souvenez-vous-en
- Expérimentez avec au moins un exercice de narration avec vos participants



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



Ces MATÉRIELS DE FORMATION ont été sélectionnés pour permettre aux formateurs de comprendre certains concepts et théories clés dont ils pourront s'inspirer lorsqu'ils dispenseront le module 1 :

1.2.a La science derrière la narration

Quelle est la meilleure façon de parler de nos émotions ? Raconter des histoires! La narration n'est pas seulement un mot à la mode, il y a une science réelle, froide mais dure, derrière le fonctionnement de la narration. Le récit reste gravé dans notre cerveau, il nous émeut (littéralement) et augmente l'empathie. Dans la présentation ci-jointe, nous expliquerons les principales recherches qui se cachent derrière ce récit.

1.2.b La méthode Storycenter

Il existe de nombreuses méthodes pour développer ou créer des histoires. Dans cet article, nous allons vous expliquer la méthode Story center car c'est une méthode dont le but est de permettre aux personnes de tout âge ou quelles que soient leurs compétences de raconter leur histoire. Cette méthode fonctionne mieux dans le cadre d'un atelier. En fait, les professionnels employant le Digital Storytelling sont également fascinés par le potentiel offert par le partage d'histoires en groupe. C'est une méthodologie qui nécessite un processus participatif, de partage et d'entraide à chaque phase.

1.2.c : « Comment animer un storycircle : conseils et exercices »

Cet article explique un storycircle, son importance et comment le gérer.

1.2.e : L'importance de la pleine conscience

Cet article explique la pleine conscience et comment elle peut améliorer le bien-



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



être et présente des stratégies pour renforcer quatre composantes d'un esprit sain : la conscience, la connexion, la perspicacité et le but. Cela illustre également à quel point la pleine conscience présente des similitudes avec l'état de flux, un terme inventé par Mihaly Csikszentmihalyi.

1.2.f : Exercices de pleine conscience que vous pouvez essayer avec les membres de votre communauté

Cet article explique comment pratiquer des exercices simples de pleine conscience avec vos participants

1.2.g : L'exercice Flow

Nous présentons ici un autre exercice que vous pouvez faire avec vos participants pour explorer leur état In-Flow.

1.2.h : Étude de cas

Un exemple de projet du programme du Conseil des Arts du Royaume-Uni Creative People and Places Hounslow : « Walking with the Unseen », un projet dirigé par des populations locales sans expérience spécialisée en matière de leadership artistique et culturel. Il explique comment, en travaillant ensemble et en délibérant sur les problèmes qu'ils ont identifiés au niveau local, ils ont développé une idée qui abordait l'énorme sujet de la santé mentale de manière créative et solidaire.

<https://www.culturehive.co.uk/resources/using-creative-self-expression-to-support-mental-wellbeing/>



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



1.2.a La science derrière la narration

Introduction

La narration n'est pas seulement un mot à la mode, il y a une science réelle, mais dure, derrière le fonctionnement de la narration. Le récit reste gravé dans notre cerveau, nous émeut (littéralement) et augmente l'empathie.

Dans le texte suivant, nous expliquerons les principales recherches qui se cachent derrière cela.

Qu'est-ce que la narration ?

« Nous voulons des histoires. Nous aimons les histoires. Les histoires nous maintiennent en vie. Des histoires qui viennent d'un lieu de profonde perspicacité et avec un clin d'œil complice à leur public, et des histoires qui nous incitent à examiner nos propres sentiments et croyances, et des histoires qui nous guident sur notre propre chemin. Mais surtout, des histoires racontées comme des histoires. »

Joe Lambert, Narration numérique :
capturer des vies, créer une
communauté

Mettre tout simplement; la narration est l'art de raconter des histoires. Il suit quelques règles spécifiques telles que :

- Il a un arc narratif (Un début, un développement et une fin), un changement et un sens irrévocables. Il s'agit de surmonter un conflit
- Implique des émotions personnelles entre les conteurs et les auditeurs



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



- Elle exploite des émotions universelles comme la joie, la peur... ce qui permet de créer des relations durables grâce à l'empathie.
- Cela donne aux gens un sentiment d'appartenance : cela fait partie de la condition humaine : nous aspirons à appartenir. Nous avons soif de connexion

La science derrière la narration.

Raconter une histoire n'est pas seulement un mot à la mode, les preuves scientifiques suggèrent que : l'esprit humain a été façonné pour l'histoire, de sorte qu'il puisse être façonné par l'histoire.

Notre esprit est conçu pour apprendre et recueillir des informations en observant les actions et les émotions de nos semblables grâce au système de neurones miroirs, qui est un groupe de neurones spécialisés qui « reflètent » les actions et le comportement des autres.

Cet aspect du fonctionnement cérébral nous permet de comprendre et d'anticiper les actions, les mouvements et les intentions des autres. C'est ce qui nous aide à apprendre des autres.

La pensée narrative est une compétence, c'est la capacité de percevoir et de créer des liens entre des séquences d'actions et des sentiments. (Falchetti, 2014). Dans un monde où nous sommes bombardés d'informations, les histoires retiennent notre attention.

Dans une étude récente sur l'ocytocine, la substance chimique liée à l'attention, à la connexion et à l'empathie, il a été découvert que l'ocytocine est libérée dans notre cerveau lorsque nous sommes confrontés à une bonne histoire.

Paul Zak, qui a mené l'étude, nous explique : « L'ocytocine est extrêmement importante pour raconter des histoires car, comme nous le savons, les histoires



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



modifie notre comportement. Lorsque notre cerveau découvre une bonne histoire, de l'ocytocine est libérée, ce qui nous fait ressentir de l'empathie. L'empathie est ce qui nous pousse à vouloir agir.

Selon Zak, une histoire doit avoir un arc dramatique afin de faciliter le lien émotionnel du public avec les personnages. Lorsqu'une histoire est bien racontée, nous la reconnaissons et notre esprit se synchronise avec les personnages de l'histoire, quel que soit le sujet. Nous sommes des êtres sociaux et nous prospérons grâce à la connexion avec les autres.

Les appareils d'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRM) montrent que certains langages (tels que le descriptif et le figuratif) éclairent les régions neurologiques qui incitent à l'action et au mouvement.

Lorsque nous entendons des histoires fortes et émouvantes, notre cerveau libère souvent de la dopamine. La dopamine nous aide à nous souvenir de l'expérience avec une plus grande précision.

Les psychologues et les neurologues ont découvert que les histoires stimulent les parties du cerveau qui nous aident à comprendre intuitivement les pensées et les émotions des autres.

Notre cerveau produit de l'ocytocine après avoir écouté une histoire axée sur un personnage. Il a été démontré que l'ocytocine nous motive à coopérer.

La narration est impliquante/engageante, « agréable/agréable » car elle fait référence aux expériences humaines, aux connaissances, aux émotions, etc., autant d'aspects que tous les êtres humains peuvent partager et comprendre « de manière innée ».

- La narration nous permet de créer d'autres histoires, de nouvelles réalités, des faits, des idées...



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



- La narration améliore la créativité humaine
- Les histoires aident à expliquer l'inconnu
- La narration a une valeur sociale permettant aux individus de développer leur estime de soi, leur identité personnelle, leur sentiment d'appartenance à..., pour la famille, les groupes, les sociétés, les communautés...
- Le storytelling est un outil d'apprentissage/d'échange et d'acquisition de connaissances ;
- La narration est un outil de partage de règles comportementales, morales et éthiques, de valeurs et de souvenirs...
- La narration renforce la cohésion humaine

@Falchetti 2014 Diamant

Le récit a le potentiel de comprendre la complexité et la charge émotionnelle.

La narration crée une myriade de vérités subjectives à partir desquelles nous pouvons mieux nous comprendre nous-mêmes, notre place dans notre environnement et les expériences qui nous définissent.

Qui sont les conteurs et où vivent-ils ?

Nous sommes tous des conteurs, cela existe dans notre conversation quotidienne.

- *Dis-moi... ce que tu as fait aujourd'hui...*
- *Comment tu te sens...*
- *... vos programmes/intentions*
- *... comment as-tu fait... quelque chose*



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



Sources:

Jonathan Gottschall, L'animal narrateur : comment les histoires nous rendent humains (Houghton Mifflin Harcourt. 2012),

Elisabetta Falchetti, « La pensée narrative allo storytelling digitale in museo », dans Da Milano e Falchetti, Histoires pour les musées. Musées pour l'histoire. Storytelling digitale e musei scientifici inclusivi : un projet européen (Nepi, Vetrani, 2014), p. 36

Paul J. Zak, « Pourquoi des histoires inspirantes nous font réagir : la neuroscience du récit »

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4445577/#b15-cer-02-15> (Consulté en octobre 2020)

Paul J. Zak, « Pourquoi raconter des histoires est-il biologiquement important pour la survie ? » <https://www.convinceandconvert.com/podcasts/episodes/why-is-storytelling-biologically-important-pour-la-survie/> (Consulté en octobre 2020)



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



1.2.b La méthode Story Center

Introduction

Il existe de nombreuses méthodes pour développer ou créer des histoires. Dans cet article, nous allons expliquer la méthode Story center car c'est une méthode dont le but est de permettre aux personnes de tous âges ou quelles que soient leurs compétences de raconter leur histoire.

L'histoire de la méthode Story Center

Le Center for Digital Storytelling a été créé à Berkeley, en Californie, en 1994, et est devenu une référence pour tous ceux qui ont développé un intérêt professionnel ou une passion pour cette méthodologie.

Né aux États-Unis entre les années 1970 et 1980 de l'esprit brillant de Dana Atchley et Joe Lambert, le Digital Storytelling est le produit d'un mouvement artistique visant à assurer une participation plus inclusive aux arts pour tous grâce à l'utilisation et à la diffusion des nouvelles technologies.

Le centre a changé de nom en 2015 pour devenir simplement StoryCenter (www.storycenter.org), mettant l'accent sur l'importance de l'histoire et non du support.

Il a travaillé avec près d'un millier d'organisations à travers le monde et a formé plus de quinze mille personnes dans des centaines d'ateliers pour partager des histoires de leur vie. Grâce à notre vaste travail, ils ont transformé la façon dont les militants communautaires, les éducateurs, les agences de santé et de services sociaux, les professionnels du monde des affaires et les artistes envisagent le pouvoir de la voix personnelle pour créer le changement.



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



Le Digital Storytelling ou Storytelling est un processus créatif combinant l'art de raconter des histoires et la technologie dans le but de développer une histoire personnelle au format numérique : un ordinateur avec un logiciel de montage vidéo et un enregistreur deviennent des outils polyvalents entre les mains et l'esprit du conteur. , qui les emploie pour partager son histoire.



Le but de l'atelier est que chaque participant crée une histoire numérique de 2 à 3 minutes. Dans votre environnement, vous pouvez demander de créer l'histoire dans n'importe quelle production artistique de votre choix.

vos public aime.

Les SEPT ÉTAPES

Cette méthode fonctionne mieux dans le cadre d'un atelier. En fait, les professionnels employant le Digital Storytelling sont également fascinés par le potentiel offert par le partage d'histoires en groupe.

C'est une méthodologie qui nécessite un processus participatif, un acte de partage et d'entraide à chaque étape. Bien sûr, il est tout à fait possible de créer une histoire numérique ou une histoire par vous-même, mais travailler en groupe améliore l'expérience.

Pour cette raison, il est particulièrement efficace pour les personnes qui ont du mal à s'exprimer ou qui n'ont jamais eu l'occasion de le faire

Dans le cercle d'histoires, les participants témoignent des histoires de chacun et offrent soutien et conseils.

Avoir de la compagnie maximise les opportunités de s'amuser.

Le sentiment d'accomplissement d'avoir écrit une histoire peut être pleinement célébré lorsque tout le monde se réunit pour regarder ensemble les films finaux et partager des commentaires et des félicitations.



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



C'est une méthode qui aide les gens à raconter leurs propres histoires également au format numérique :

- Il s'appuie sur des histoires authentiques et personnelles
- Elle exploite des émotions universelles comme la joie, la peur... ce qui permet de créer des relations durables grâce à l'empathie.
- Ça multiplie les points de vue - Le danger d'une seule histoire (Chimamanda Ngozi Adichie)
- Permet au conteur de raconter son histoire, l'histoire lui appartient

La méthode se déroule en sept étapes, mais avant tout, la première chose à faire est de créer un environnement sûr en informant les participants et en établissant les règles de base.

Avant de commencer une discussion sur une histoire, informez les participants et établissez des règles de base avec le groupe. Nous avons tous vécu des situations nouvelles pour nous. Depuis notre premier jour d'école, nous avons souvent l'impression d'être en territoire inconnu. Venir à un atelier ou une séance de narration ne fait pas exception.

Informez les participants de manière aussi complète que possible avant de se lancer dans le processus est inestimable pour le succès de l'atelier car il répond à deux objectifs. L'une consiste à s'assurer que les participants sont convenablement préparés et l'autre à apaiser les craintes ou les inquiétudes qu'ils pourraient avoir concernant ce qui les attend.

Cette séance informelle est très importante car elle donne le ton pour le reste de l'atelier... une atmosphère non compétitive de partage et de collaboration.



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



Règles de base que nous recommandons pour les ateliers pour adultes :

1. Nous sommes tous susceptibles de nous laisser distraire ou d'oublier où nous allons lorsque/si nous sommes interrompus. Laissez le conteur terminer complètement sa présentation avant de l'ouvrir au groupe pour qu'il puisse formuler des commentaires ou poser des questions.
2. Partager des histoires peut rendre les gens vulnérables. Commencez par un commentaire reconnaissant, puis énoncez votre commentaire ou posez une question.
3. Compte tenu du contexte, essayez d'éviter les sujets sensibles comme la politique, la religion, à moins qu'il ne s'agisse d'un atelier basé sur ces sujets.
4. Confidentialité : Ce qui est dit dans la salle reste dans la salle.
5. L'Espace Atelier : au moins pendant le storycircle, téléphones portables éteints pendant la discussion

Règles de base que nous recommandons pour les ateliers jeunesse :

1. **Respect:**L'histoire de chacun est valable ; ce n'est pas une question de concurrence.

En tant qu'animateur, il est important de ne pas porter de jugement, d'éviter les expressions faciales négatives, le langage corporel ou les sons qui indiquent un désintérêt ou une désapprobation.

2. **Confidentialité:**Ce qui est dit dans la salle reste dans la salle.



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



3. **L'Espace Atelier** :au moins pendant le storycirc, les téléphones portables éteints pendant la discussion

4. **Émotions**:Des émotions profondes et difficiles peuvent surgir. Les larmes, c'est bien et il n'est pas nécessaire de s'excuser. (Ayez Kleenex à disposition.)

5. **Silence**:Est correct. Si quelqu'un ne sait pas quoi dire, ne le faites pas se sentir bousculé.



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.

STORY CENTER METHOD

OVERVIEW - GROUP SETTING



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



Les étapes dans les détails

ÉTAPE 1. S'approprier votre vision Leçon

Aider votre conteur à trouver et à clarifier le sujet de votre histoire. « Pourquoi cette histoire ? Pourquoi maintenant ? Qu'est-ce qui en fait la version actuelle de l'histoire ? Qu'est-ce qui en fait votre version de l'histoire ? C'est pour qui ? C'est à qui ? Comment cette histoire montre-t-elle qui vous êtes ? Comment cette histoire montre-t-elle pourquoi vous êtes qui vous êtes ? »

Quelques exercices/jeux pour susciter/la discussion (décrits en détail dans comment animer un storycircle) :

- **Partagez l'histoire d'un objet qui leur tient à cœur**– cela peut être une photographie, qui pourrait éventuellement être utilisée pour raconter une histoire.
- **La première fois:**Le conteur passe 10 minutes à écrire sur une occasion où il a fait quelque chose pour la première fois, sur ce que cela lui a fait ressentir et sur l'impact que cela a pu avoir sur les autres. L'histoire est ensuite partagée avec le reste du groupe

Étape 2. Posséder vos émotions

Décidez comment transmettre le contenu émotionnel : « Quelles émotions aideront le mieux le public à comprendre le voyage contenu dans votre histoire ? Existe-t-il un ton général qui capture un thème central ? Pouvez-vous transmettre vos émotions sans utiliser directement des mots « ressentis » ou sans vous fier à des clichés pour les décrire ? Par exemple, comment pouvez-vous impliquer l'idée de bonheur sans dire : « Je me sentais heureux ? »



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



Étape 3. Trouver le moment

Nos vies comprennent un nombre infini de moments, et certains de ces moments sont chargés de plus de sens que d'autres. Trouvez le moment de changement qui représente le mieux l'idée que vous souhaitez transmettre

Le moment du changement peut être le moment le plus mémorable ou le plus dramatique, ou il peut s'être produit sans que le conteur ne s'en aperçoive à ce moment-là ou n'en saisisse l'importance dans sa vie.

Lorsque vous vous souvenez du moment du changement, posez-vous ces questions : Que voyez-vous ? Qu'entends-tu ? Qu'est-ce qui se dit ? Quelles sont vos pensées ? Quels sont vos sentiments ? Quel est le contexte derrière vos sentiments ? Avez-vous déjà été dans cette situation ou depuis ? Avez-vous été dans cet environnement, ou avez-vous eu ces pensées ou ces sentiments avant ou depuis ? Quand ? Est-ce que cela fait partie de cette histoire ?

Que s'est-il passé avant ce moment, que s'est-il passé après ? Le public a-t-il besoin de plus ou moins d'informations ? Quels sont les détails clés qui aideront le public à apprécier le moment de changement ?

Au cours d'une pièce de trois à cinq minutes, une histoire numérique peut consister en une seule scène ou en plusieurs. Le format étant relativement court, il est important de sélectionner soigneusement vos scènes et de les établir concrètement pour s'assurer qu'elles contribuent à l'ensemble de la pièce.



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



Étape 4. Voir votre histoire

« Quelles images vous viennent à l'esprit en évoquant le moment de changement dans l'histoire ? Quelles images vous viennent à l'esprit pour d'autres parties de l'histoire ? » Pourquoi cette image ? Qu'est-ce que cela vous transmet ? Le sens est-il explicite ou implicite ? Est-ce que cela a plus d'une signification ?

« Avez-vous déjà ces images ou devrez-vous les trouver ou les créer ? Comment pourriez-vous utiliser les images dont vous disposez déjà pour transmettre votre message ?

Étape 5. Entendre votre histoire

Il ne fait aucun doute que le son ambiant peut ajouter de la complexité à une histoire. Avec un son ambiant, les conteurs peuvent réfléchir à la façon dont l'utilisation minimale de musique peut rehausser une histoire en lui donnant du rythme et du caractère.

Une note sur le droit d'auteur

Vos écrits, votre voix enregistrée et vos images personnelles vous appartiennent. Lorsque vous envisagez d'utiliser la musique d'autrui, vous devez décider quelle devrait être l'utilisation équitable appropriée du matériel protégé par le droit d'auteur. En termes simples, quel que soit le choix musical, honorez-le en lui accordant un crédit à la fin du morceau. Si vous envisagez de gagner de l'argent directement ou indirectement grâce à la présentation ou à la distribution de la pièce que vous avez créée, vous devez alors avoir l'autorisation de l'artiste pour utiliser la musique. Heureusement, il existe un nombre croissant de collections de musique en ligne légales qui proposent des médias gratuits et abordables, ainsi que des logiciels pour vous aider à concevoir une bande sonore qui vous appartient entièrement.



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



ÉTAPE 6. Assembler votre histoire

Lorsque nous commençons le montage, nous choisissons les détails que nous jugeons les plus nécessaires à inclure afin de construire du sens.

Ce processus de narration d'histoires et de lecture de la réaction du public est essentiel à la compréhension de la structure de l'histoire. Cela aide à répondre aux questions : Quelles sont les parties nécessaires de mon histoire ? Comment raconter cette partie façonnera-t-il l'histoire différemment ou la mènera-t-elle dans une direction différente ?

Une fois la structure de base de l'histoire définie, l'étape suivante consiste à rédiger le scénario et à créer un storyboard, ou en d'autres termes, à déterminer comment les récits visuels et audio se compléteront tout au long de la pièce pour raconter au mieux l'histoire.

ÉTAPE 7. Partager votre histoire

Avant d'exporter la version finale, réfléchissez une fois de plus au public, mais cette fois en termes de manière dont vous présenterez l'histoire numérique.

Il est important de prendre en compte les informations contextualisées que vous souhaitez transmettre à votre public, à la fois dans le cadre de l'histoire numérique et parallèlement à celle-ci. Pourquoi avez-vous choisi de raconter cette histoire ? Comment avez-vous changé après avoir raconté cette histoire ?

Et c'est aussi un moment de fête et de regarder l'histoire avec tout le groupe, bien sûr qui veut la partager.

Bibliographie

Livre de recettes. Livre de recettes de narration numérique. Écoutez profondément, racontez des histoires. 1250 Addison Street, Suite 103, Berkeley, CA 94702 États-Unis



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



1.2.c Comment animer un storycircle

Un petit récapitulatif sur la méthode Story Center :

- cela fonctionne mieux dans le cadre d'un atelier, en partageant des histoires en groupe
- C'est une méthode qui aide les gens à raconter leurs propres histoires, des histoires courtes, également au format numérique, mais vous pouvez être créatif et utiliser n'importe quel format de votre choix.
- Il s'appuie sur des histoires authentiques et personnelles
- il exploite des émotions universelles comme la joie, la peur... ce qui permet de créer des relations durables grâce à l'empathie
- ça multiplie les points de vue - Le danger d'une seule histoire (Chimamanda Ngozi Adichie)
- Il a développé 7 étapes pour aider les gens à raconter leur histoire quelles que soient leurs compétences

Étapes du Storycircle

Identifiez votre histoire

Le storycircle, guidé par un animateur, dans un cadre de partage en groupe aide le conteur à :

- S'approprier leur point de vue : aide le conteur à trouver et à clarifier le sujet de votre histoire. Pourquoi cette histoire ?
- Possédez-vous vos émotions : quelles émotions aideront le mieux le public à comprendre le voyage contenu dans l'histoire ?
- Trouvez le moment de changement qui représente le mieux l'idée que vous souhaitez transmettre



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



Normalement, le processus d'écriture/partage commence par un « cercle de narration ».

Cette session est conçue pour créer des liens entre les conteurs en tant que groupe et pour faire ressortir leurs pouvoirs innés de narration.

Le cercle de narration peut être adapté à des plages horaires variables entre 2 et 4 heures. Le but ultime est de rédiger et de finaliser les scripts, prêts pour l'enregistrement vocal. Comme mentionné, vous pouvez ignorer cette dernière partie.

Les cinq principes sous-jacents du cercle d'histoires sont:

- Tout le monde s'implique: formateurs, observateurs, techniciens
- Personne n'est autorisé à s'excuser pour son manque de compréhension, de capacité ou de confiance.
- Ce qui est dit dans le cercle de narration reste dans la salle
- Les participants témoignent les uns des autres et offrent soutien et conseils.
- Évitez la politique et les questions sensibles

Si les participants sont bloqués...

Organiser une sorte de cercle d'histoires avec des jeux de mots et le partage de souvenirs est un moyen d'aider les gens à se détendre et à cesser d'être gênés.

Si nécessaire, utilisez une sorte de stimulus, une image ou un objet peut constituer un bon point de départ.

S'en suit également une liste d'exercices créatifs que vous pouvez adapter.



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



Logistique et création de la bonne ambiance

- L'environnement du cercle de narration doit être un espace fermé pour fonctionner au mieux,
- libre de toute interruption en dehors des urgences.
- Les participants doivent pouvoir s'asseoir confortablement autour du nombre de tables adapté à la taille du groupe, de manière à ce que chacun puisse se voir.
- Si nécessaire, il n'est pas nécessaire que ce soit un cercle, un rectangle ou un carré convient.
- Si possible, évitez les pièces avec des couloirs extérieurs bruyants et des distractions visuelles extérieures. La dernière chose que l'on souhaite dans un cercle d'histoires, c'est que la moitié des participants assistent à une livraison dans le bâtiment voisin !
- Il est important que la salle utilisée soit assez calme et privée, afin que les participants puissent se sentir isolés des interruptions.
- L'animateur doit disposer les sièges en cercle dans la salle afin que chacun ait une chance égale de participer.
- L'animateur dirige et participe aux jeux d'histoires, contribue à renforcer la confiance individuelle et fournit des commentaires à la fin de la session.
- Tout le monde doit se sentir à l'aise et l'atmosphère ne doit pas être sous pression.
- Aucune technologie ne devrait être visible autour de la table ; pas d'ordinateur, mobile
- téléphones (éteints) ou appareils d'enregistrement numérique de toute sorte.

Préparation à la narration

Le formateur doit fournir :

- Stylos et papier



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



- Un paperboard (jeu 3)
- Un sac contenant des objets ménagers (jeu 4) une boîte d'allumettes et un verre d'eau (jeu 9) Le conteur doit fournir
- Un objet important pour eux – cela peut être une photographie, qui pourrait éventuellement être utilisée pour raconter une histoire.
- Une ébauche de scénario pour leur propre histoire, imprimée.

Une fois que vous avez commencé :

- Commencez par des exercices d'écriture créative amusants
- Permettre au conteur de terminer complètement sa présentation
- Tout le monde participe
- Commencez par un commentaire appréciatif, puis énoncez votre commentaire ou posez une question ;
- Nous voulons favoriser l'appropriation de chaque histoire par l'individu à qui elle appartient, c'est pourquoi lorsque nous donnons des commentaires, utilisons l'expression "si c'était mon histoire..."
- Des émotions profondes et difficiles peuvent surgir. Les larmes, c'est bien et il n'est pas nécessaire de s'excuser. (Ayez Kleenex à disposition.)

Résultat final de Storycircle

À la fin du cercle d'histoires, chaque conteur devrait connaître le sujet de son histoire et, idéalement, une première ébauche devrait être dactylographiée, prête à être lue.

Les participants sont invités à lire à haute voix leurs premières versions reste du groupe. Les commentaires sont donnés par le formateur et soutenus par les commentaires des autres participants.

Dans le cas de tout conteur qui a des difficultés à lire, il existe des options



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



alternatives à envisager, comme produire un récit généré par une interview. narratif. Encore une fois, à la fin du cercle d'histoires, ces conteurs devraient être satisfaits de la méthode qu'ils utiliseront.

Une fois que chaque participant a sa propre histoire, elle peut être développée de manière créative.



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.

actionaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο



Erasmus+ 2014-2020



1.2.e. L'importance de la pleine conscience

Introduction

Cet article vise à illustrer l'importance de la pleine conscience pour notre bien-être. La deuxième partie explique en quoi la pleine conscience présente des similitudes avec l'état Flow, un terme inventé par Mihaly Csikszentmihalyi.

QU'EST-CE QUE LES MINDFULNEES

Richard J Davidson¹, neuroscientifique et psychologue de renommée mondiale, réputé pour ses travaux novateurs sur l'étude des émotions et du cerveau, États-Unis, auteur de Emotional life of your Brain and Altered Traits avec Daniel Goleman, affirme que le bien-être est une compétence basée sur preuve qu'ils ont développé un cadre :

La première est la conscience de soi, où l'on placerait la pleine conscience, et elle implique notre capacité unique à réguler notre attention ainsi qu'une autre capacité si importante que les psychologues et les neuroscientifiques appellent méta-conscience.

« Cette prise de conscience, c'est savoir ce que fait notre esprit », explique-t-il². « Ne savons-nous pas tous quand notre esprit va bien ? Permettez-moi de vous donner un exemple qui, à mon avis, est courant. Certes, j'ai vécu cela et laissez-moi vous demander : combien d'entre vous dans le public ont eu l'expérience de lire un livre ? Là où vous lisez chaque mot d'une page et vous pouvez lire une page, vous pouvez lire la deuxième page et après quelques minutes vous n'avez absolument aucune idée de ce que vous venez de lire. Votre esprit est ailleurs. C'est un exemple de méta-conscience temporaire, mais dès le moment où vous reconnaissez que votre esprit est absent, c'est un moment de méta-conscience.

¹ Richard J Davidson , Laboratoire Waisman d'imagerie cérébrale et du comportement et Centre de Enquête sur les esprits sains, Université du Wisconsin – Madison, Madison, Wisconsin, États





La recherche indique que l'adulte moyen passe une très grande partie de sa vie quotidienne à ne pas prêter attention à ce qu'il fait.."

Le deuxième pilier, la connexion, concerne les qualités qui favorisent des relations sociales saines, des qualités telles que l'appréciation, la gratitude, la gentillesse et la compassion en cette période de pandémie, en passant quelques instants chaque jour. Cultiver intentionnellement l'appréciation. Réfléchissez aux personnes qui vous sont utiles, ainsi qu'aux autres, pendant cette période.

Le troisième pilier concerne la connaissance de soi. Cela fait partie du récit que nous avons tous en tête sur qui nous sommes.

Le dernier pilier du bien-être est le but. Et le but ici est de trouver notre sens de la vie et de clarifier nos valeurs. Pourquoi faisons-nous ce que nous faisons ? Et lorsque nous nous posons ces questions, nous pouvons clarifier notre objectif et aligner de plus en plus notre comportement quotidien autour de ce sens.

Ainsi chacun de ces quatre éléments du bien-être est mis en œuvre dans différents circuits cérébraux. Il est associé à différents corrélats biologiques et cultiver chacun de ces quatre piliers du bien-être peut conduire à la résilience.

Selon Richardson, ce n'est pas seulement une question de pleine conscience. Ce n'est pas n'importe qui. C'est vraiment un équilibre entre tous.

² Comment la pleine conscience change la vie émotionnelle de notre cerveau | Richard J. Davidson
TEDxSanFrancisco <https://www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8> L'épanouissement humain en des temps difficiles
https://www.youtube.com/watch?v=9PIrWIMV_3Q





Alors, qu'est-ce que la pleine conscience ?

La pleine conscience, qui a été décrite comme une « technique de relaxation issue d'une combinaison de psychologie positive, de bouddhisme, de thérapie cognitivo-comportementale et de neurosciences ».

La pleine conscience est la qualité d'être présent et pleinement engagé dans tout ce que nous faisons en ce moment – sans distraction ni jugement, et conscient de nos pensées et de nos sentiments sans nous y laisser prendre.

Cela implique d'observer vos pensées et vos sentiments du point de vue d'un tiers qui ne porte pas de jugement.

Il existe des similitudes entre la pleine conscience et le « flux » typique de l'engagement artistique : les deux nécessitent une présence dans l'instant présent et un sentiment d'absorption.

Le terme « état de flux » décrit un état mental dans lequel une personne est entièrement concentrée sur une seule tâche ou activité. Ils dirigent toute leur attention vers la tâche et n'ont pas beaucoup de pensées sur eux-mêmes ou sur leur performance. Certaines personnes parlent officieusement de « dans la zone ».

Le concept de flux vient du domaine de la psychologie positive, qui est l'étude des choses qui aident les humains à s'épanouir, par Mihaly Csikszentmihalyi.

Le flow présente des similitudes avec la pleine conscience, car les deux impliquent une concentration sur le moment présent. Cependant, les gens utilisent souvent le terme « flux » en référence à des situations dans lesquelles ils sont productifs, alors qu'une personne peut être dans un état de pleine conscience, qu'elle accomplisse ou non une tâche.

Le flux et la pleine conscience « sont très similaires », explique Ellen Langer, professeur de psychologie à Harvard qui a écrit plusieurs livres sur la pleine



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



conscience, la créativité et la croyance. « La différence majeure est que la pleine conscience est un état d'esprit accessible à tout le monde pratiquement à tout moment. Ce n'est pas une chose inhabituelle.

La pleine conscience n'élimine pas le stress ou d'autres difficultés ; au lieu de cela, en prenant conscience des pensées et des émotions désagréables qui surviennent en raison de situations difficiles, nous avons plus de choix quant à la façon de les gérer sur le moment – et une meilleure chance de réagir avec calme et empathie face au stress ou aux défis. Bien sûr, pratiquer la pleine conscience ne signifie pas que nous ne nous mettons jamais en colère – cela nous permet plutôt d'être plus réfléchis dans la façon dont nous voulons réagir, que ce soit avec calme et empathie ou peut-être, parfois avec une colère mesurée.

BIBLIOGRAPHIE

La vie émotionnelle de votre cerveau, Richard Davidson, Penguin Publishing, 2012

Flux : la psychologie de l'expérience optimale (Harper Perennial Modern Classics), Mihaly Csikszentmihalyi, 2008



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



1.2.f. Exercices de pleine conscience

Introduction

Cet article a pour objectif d'illustrer quelques exercices de pleine conscience pour se mettre en état de Flow ou entrer dans la zone avant votre atelier. Ils peuvent également être effectués en ligne. En cherchant sur le net vous trouverez encore plus d'exercices.

Comment la pleine conscience peut aider à entrer dans la ZONE

Nous sommes tous extrêmement occupés et distraits, il est parfois difficile de se concentrer. La pleine conscience est un état d'esprit accessible à tous, pratiquement à tout moment. Ce n'est pas une chose inhabituelle.

Voici quelques conseils pour créer les conditions optimales pour atteindre votre état de flux. Vous pourriez ouvrir votre atelier avec quelques activités de pleine conscience,

qui a amené les participants à être attentifs et présents à leurs propres capacités de ressentir.

"Les concepts sont très similaires", explique Ellen Langer, professeur de psychologie à Harvard qui a écrit plusieurs livres sur la pleine conscience, la créativité et la croyance. La différence majeure est la suivante.

Assurez-vous que vous avez déjà établi la culture de groupe et le renforcement de la communauté nécessaires pour soutenir un environnement d'apprentissage sûr.

Les pratiques qui nous invitent dans le moment présent peuvent évoquer des sentiments de vulnérabilité. Il est donc essentiel que les gens ressentent un sentiment de sécurité. En plus de cultiver la confiance et le respect en classe, offrir le choix est un autre outil important pour créer de la sécurité. Par exemple, offrez toujours à un enfant la possibilité de garder les yeux ouverts au lieu de le forcer à les fermer.



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.

Respiration océanique¹

Le pourquoi : Saviez-vous que prolonger vos expirations pour qu'elles soient un peu plus longues que vos inspirations peut aider à déclencher la réponse de relaxation du corps ? Une étude récente a montré que se concentrer sur des expirations plus longues réduit de manière fiable et significative le stress et améliore la prise de décision. Essayons-le et voyons ce que ça fait.

Activité de pleine conscience :

1. Invitez les élèves à se mettre dans une position confortable, assis ou allongé.
2. Joue une musique calme
3. Lis le script.

Script : Remarque : Les espaces entre les lignes vous invitent à faire une pause pour parler et à donner à votre classe le temps de suivre vos instructions. « Prenez un moment pour vous installer confortablement et vous détendre dans votre position. Laissez votre corps s'enfoncer dans le sol. Restez immobile et commencez à vous connecter à votre respiration.

Je vais vous guider à travers un exercice de respiration où nous faisons en sorte que nos expirations soient un peu plus longues que nos inspirations. Essayez-le avec moi, mais rappelez-vous que vous pouvez toujours faire une pause ou avancer à votre rythme. Inspirez profondément par le nez pour remplir votre ventre d'air pendant 3, 2, 1. Maintenant, expirez lentement par la bouche avec les lèvres doucement pincées pour former un océan. -comme un bruit de sifflement pour 5, 4, 3, 2, 1.

¹ @Calme.com





{répétez les instructions ci-dessus 3 fois supplémentaires}

Maintenant, continuez votre respiration par vous-même pendant quelques minutes. Inspirez en comptant jusqu'à 3 et expirez en comptant jusqu'à 5. Si vous devez rendre les comptes un peu plus courts ou plus longs, faites-le, le plus important est que vos expirations soient légèrement plus longues que vos inspirations.

{attends au moins une minute}

Lorsque vous êtes prêt, vous pouvez arrêter de compter votre respiration et simplement écouter les sons de l'océan.

{attends au moins une minute}

Maintenant, ramenez doucement votre conscience en classe. Prenez un moment pour vérifier votre corps et remarquer ce que vous ressentez.

TROUVER LE CALME

Le Pourquoi :

Notre corps réagit constamment à notre environnement, souvent sans que nous en soyons conscients. Si c'est stressant ou accablant, nous passons en mode combat, fuite ou gel. Dois-je me protéger ou fuir ? Si nous nous sentons en sécurité et connectés, nous pouvons nous ouvrir et nous installer dans notre expérience. Est-ce que je peux me détendre ? Scanner notre environnement est une pratique qui peut aider à calmer le système nerveux en affirmant que le corps n'est pas en danger. Vos élèves seront peut-être intéressés de savoir que les psychologues ont appris cela en observant les animaux évaluer leur environnement et y réagir.

Activité de pleine conscience :

1. Vous pouvez jouer de la musique calme pour créer un conteneur pour cette expérience, si vous le souhaitez.



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



2. Lisez le scénario suivant pour guider vos élèves dans cette première activité. N'hésitez pas à le lire directement ou à l'adapter en fonction des besoins spécifiques de votre groupe.

Script : Remarque : Les espaces entre les lignes vous invitent à faire une pause pour parler et à donner à votre classe le temps de suivre vos instructions.

« Commençons par nous lever ou trouver un siège confortable. Les deux options sont bonnes. Choisissez ce qui vous convient le mieux dès maintenant.

Remarquez où dans votre corps vous êtes connecté à autre chose. Sentez vos pieds sur le sol ou votre dos contre la chaise. Permettez-vous de vous reposer dans cette connexion autant que vous vous sentez bien en ce moment.

Lorsque vous êtes prêt, commencez à regarder lentement autour de vous dans la pièce. Restez au même endroit, mais n'hésitez pas à bouger autant de corps que nécessaire pour explorer votre environnement. Tournez la tête, les épaules et le torse. Regardez d'un côté à l'autre et de haut en bas. Prenez votre temps et continuez à avancer lentement.

Que vois-tu? Remarquez les couleurs, les formes et les textures. Remarquez ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas.

Portez maintenant votre attention sur un objet dans la pièce que vous aimez et qui vous aide à vous sentir calme. Respirez profondément et restez ici un moment, en regardant doucement l'objet que vous avez choisi.

Prenez un moment pour remarquer ce que vous ressentez en étant avec cet objet. Peut-être que vous vous sentez bien, heureux, bien, paisible ou détendu. Il n'y a pas de bonne façon de ressentir. Et vos sentiments pourraient changer, mais pour l'instant, remarquez ce que cet objet vous fait ressentir.



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



Lorsque nous prenons le temps de regarder autour de nous, nous pouvons souvent trouver quelque chose ou quelqu'un qui nous aide à nous sentir bien. Cela peut être une stratégie utile lorsque vous remarquez qu'il est difficile pour vous de vous détendre ou lorsque vous êtes stressé. Alors la prochaine fois que vous voudrez ressentir ces sensations agréables, essayez de revenir à cet objet. Vous pouvez également essayer cela dans d'autres pièces dans lesquelles vous vous trouvez.

Et puis, lorsque vous êtes prêt, revenez à votre position de départ. Prenez un moment pour vous remercier d'avoir essayé cette activité.

Question de réflexion : Qu'est-ce qui vous a aidé à vous sentir calme ? Quels autres sentiments sont apparus ? Qu'avez-vous aimé dans l'objet ?

Exercice de gentillesse:

Vous pouvez le faire assis ou allongé, mais commencez simplement par une bonne et profonde respiration.

Inspirer par le nez. Et expirez par la bouche et pendant que vous expirez par la bouche, fermez simplement doucement les yeux.

Et pendant un instant, j'aimerais que vous imaginiez quelque chose comme ça. Cela signifie vraiment beaucoup pour vous dans votre vie. Cela pourrait être quelqu'un de votre famille. Il peut s'agir d'un ami ou d'un animal de compagnie. Cela pourrait même être un jouet, mais quelque chose pour lequel vous êtes vraiment reconnaissant. J'imagine juste cette chose. Remarquer.

Qu'est-ce que vous ressentez lorsque vous choisissez cette chose ? Ensuite, il suffit de laisser ce sentiment perdurer. Rouvrez doucement les yeux à votre rythme.



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



Questions de réflexion

Qu'avez-vous ressenti lors de cet exercice de respiration ? Avez-vous aimé écouter le bruit des vagues ? Qu'avez-vous remarqué d'autre ?

EXERCICE DE CONCENTRATION (1):

Bienvenue, indiquez l'intention d'un exercice de concentration

Concentrez-vous sur votre respiration pendant quelques respirations, respirez normalement.

Comment vous sentez-vous aujourd'hui/quel est l'état d'esprit prédominant que vous apportez ?

Comment se sent votre corps ?

Léger ou lourd ? Totalemment présent ou insaisissable ?

Comment pouvez-vous vous ancrer ? Soyez conscient de l'endroit où vous vous trouvez, ressentez le contact avec le sol.

Le président, avec quelle force tenez-vous le combiné si vous en avez un... dans quelle mesure êtes-vous conscient de l'équipement que vous utilisez ?

Pensez aux autres personnes présentes [noms espacés de quelques secondes] et apportez x/y [personnes absentes le cas échéant].



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



EXERCICE DE CONCENTRATION (2)

Accueillez chaque personne par son nom après qu'elle ait dit qui elle est

Invitez-les à se concentrer silencieusement sur leur propre environnement ; Sont-ils assis ou debout/que peuvent-ils voir immédiatement autour d'eux/peuvent-ils voir à l'extérieur de la pièce/que remarquent-ils le plus ?

Invitez-les à écouter ; sons proches/sous lointains ?

Invitez-les à faire attention à leur respiration pendant trois respirations, regardez simplement pendant qu'ils respirent normalement.....

Invitez-les à examiner leurs attentes/comment se sentent-ils à propos de cette session/espoirs/craintes ?

Invitez-les à se concentrer sur leurs espoirs... quelle est leur principale réponse aux possibilités à venir ?

Invitez-les à se recentrer sur leur respiration, parlez à deux [inspirez, suivez la respiration dans le corps, retenez une seconde, expirez lentement, faites cela plusieurs fois en silence]

Invitez-les à réfléchir une minute à ce qu'ils pourraient dire, une phrase ou deux, sur leurs espoirs pour les séances.

Après une minute, invitez une brève réflexion ou démarrez-la vous-même pour modéliser la brièveté de la réflexion.

20 minutes maximum



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



1.2.g. En flux

Introduction

Nous présentons ici un autre exercice que vous pouvez faire avec vos participants pour explorer leur état Flow. Comme mentionné, de manière très simplifiée, le moment « In Flow » (par Mihaly Csikszentmihaly) peut être décrit comme un moment où quelqu'un se sent au mieux, où les compétences et le bonheur atteignent un point de rencontre et où l'on se sent totalement absorbé par ce qu'il est. faire.

Il décrit un état mental dans lequel une personne est entièrement concentrée sur une seule tâche ou activité. Ils dirigent toute leur attention vers la tâche et n'ont pas beaucoup de pensées sur eux-mêmes ou sur leur performance. Certaines personnes parlent de cela de manière informelle comme étant « dans la zone ». Vous pouvez demander à vos participants de réfléchir à leur processus en suivant les directives ci-dessous.

Encouragez-les à penser à tout ce dont ils pourraient avoir besoin, ou dont ils ont besoin autour d'eux pour être « In Flow », comme jouer de la musique, ou le silence, ou seuls dans un studio propre ou un bureau occupé avec des gens autour, et demandez-leur de visualiser cela. comme une carte de flux personnel.

C'est un bon moyen de comprendre comment les gens aiment travailler ou être plus concentrés.

L'exercice:

"Je pourrais faire ça pour toujours"

Vous savez, quand vous travaillez et que tout d'un coup, vous levez les yeux et que cinq heures se sont écoulées ?

C'est incroyable, c'est vrai. Être dans ce moment où l'on se sent bien dans son travail, où l'on est heureux, où l'on est épanoui. Il s'avère que ces moments peuvent nous en apprendre beaucoup sur nos atouts uniques.



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



Dans cet exercice, je veux que vous pensiez à des moments de votre carrière où vous vous êtes senti vivant ou dans un état de « flow » au travail. Notez toutes les activités/tâches/moments que vous avez senti avoir aimé (ou apprécié) faire dans votre travail.

Une fois que vous avez cette liste, je veux que vous vous demandiez ce que vous avez particulièrement apprécié dans chacun de ces événements. Pourquoi l'avez-vous apprécié ?

Pour chacun de ces événements, y a-t-il une force que vous pouvez clairement identifier et qui les alimente ? Des atouts multiples ? Quels sont-ils ?

Enfin, pouvez-vous quantifier ou identifier une sorte de croissance qui a découlé de ce moment ?

INSTANT #1

Nommez le moment :

Qu'avez-vous particulièrement apprécié :

Points forts en jeu :

Ce qui s'est passé? :



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.

act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier du programme Erasmus+ de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.

act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Cette publication a été réalisée avec le soutien financier de l'Erasmus+ Programme de la Commission européenne. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement les vues des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans celle-ci.

