

Les Ateliers



(Les éléments de base)

Un atelier est une activité de groupe qui permet de communiquer, d'interagir et de discuter entre les gens sur un certain thème.

Lorsque vous mettez sur pied un atelier,

retenez cette formule : **W W W H W W**

(les 5 W en anglais)

DIRECTIVES POUR PRÉPARER TON ATELIER

• Confirmez l'endroit, l'heure et le nombre de participants avec le groupe ou l'organisation auquel vous présenterez l'atelier.

• Dressez votre plan de l'atelier : le but, les matériaux nécessaires, les grandes lignes, le temps prévu... Il est important de connaître la source d'information utilisée pour que ceux qui veulent en savoir davantage, puisse se renseigner et savoir où commencer.

• Faites-vous une liste de tous les matériaux dont vous aurez besoin. Ne vous faites pas à l'idée que l'école, l'organisation ou le groupe fournira des crayons, du papier, des projecteurs etc. Tentez de limiter vos besoins au stricte minimum.

• Au fur et à mesure que vous réunissez votre matériel pour l'atelier, éliminez-le votre liste.

• Si vous voulez utiliser des prospectus, imprimez-les et photocopiez-les la veille. Approtez-en quelques uns de plus au cas où. Être préparé à l'avance vous empêchera de courir les derniers préparatifs.

• Connaissez les éléments clés que vous voulez que le groupe tire de l'atelier pour que

ce soit plus facile lors de l'animation. (Référez-vous à « ce qui fait un bon animateur »).

• Soyez organisés et sachez ce que vous faites. L'atelier se déroulera sans heurts et les participants vivront une belle expérience.

• Rédigez un formulaire d'évaluation. C'est toujours bon de connaître le degré de réussite de l'atelier, les points positifs, négatifs et ceux à améliorer.

• Apportez les formulaires de déclaration de décharge « no fee » et faites-les signer par les participants une fois qu'ils auront une meilleure idée de ce qui se passe. Les ateliers nous procurent diverses perspectives de jeunes sur des thèmes importants pour eux. Leurs commentaires nous sont d'une importance capitale.

À la Commission des étudiants, nous tentons de nous assurer que les opinions des jeunes soient entendues et nous respectons le droit de chacun d'être informé sur la façon dont seront mise à profit leur contribution. Alors, assurez-vous d'apporter une copie pour tout le monde et de la faire signer.

W

Cerner les thèmes dont vous allez parler

W

Pourquoi vous faites un atelier ? Les objectifs, les buts...

W

À quel public est destiné l'atelier ? Combien de gens attendez-vous ?

H

Comment allez-vous présenter l'atelier : quels types d'activités allez-vous présenter, de quel matériel aurez-vous besoin ?

W

Où se tiendra l'atelier ?

W

Quand aura lieu l'atelier et combien de temps durera-t-il ?

L'atelier de Jeunes femmes contact

Notre atelier est composé de deux parties (2 heures).



1ère partie : (45 minutes)

Apprenez à connaître les participants, définissez les thèmes propres à JFC (pauvreté, racisme et violence) et discutez-en.

QUELQUES CONSEILS POUR MENER UN ATELIER

- Il est important que l'atelier ait lieu dans un endroit confortable
- Les groupes de 5 à 10 personnes fonctionnent à merveille
- Assoyez les participants en cercle...c'est plus intime
- Assurez-vous que chacun ait la chance de parler puisqu'un atelier sert à faire participer les gens
- Si les gens s'ennuient, se sentent distraits ou stressés, briser de nouveau la glace
- Faites une pause entre la 1ère et la 2ème partie
- C'est toujours une bonne idée de penser à la bouffe, que ce soit une collation ou des breuvages...

Apprendre à se connaître- Introductions, briser la glace etc (15 minutes).

Parce que les thèmes de la violence, du racisme et de la pauvreté peuvent être délicats, le groupe doit se sentir à l'aise. Alors si les participants ne se connaissent pas encore, la façon dont vous briserez la glace sera importante.

Rendez l'introduction amusante. Demandez-leur leurs noms, d'où ils viennent et ce qu'ils ont fait de plus comique... N'importe quoi ! Donnez-leur seulement la chance de partager quelque chose de personnel (mais pas trop personnel).

Il y a plusieurs façons de briser la glace. Le but est de rendre les gens à l'aise avec le groupe et de les intéresser aux sujets. Employez une façon que vous avez déjà utilisée et qui vous a mis à l'aise.

Dans le cas où vous ne vous souvenez pas comment procéder, nous vous en avons inclus quelques unes que nous recommandons à l'endos du document. Regardez-les et voyez ce que vous en pensez.

Introduisez le projet :

Il arrive plusieurs fois que lors de conférences et d'ateliers, les gens ne sachent pas vraiment pourquoi ils sont là. C'est le moment idéal pour leur expliquer. Que vous travailliez sur un de vos projets ou animiez un atelier pour Jeunes femmes contact avec un groupe de jeunes filles, vous devriez leur expliquer le but.

Vous pourriez leur dire que JFC est un projet qui a été mis sur pied par une organisation jeunesse appelée la Commission des étudiants. Que c'est un réseau national de jeunes femmes qui se rencontrent pour parler des thèmes qui les touchent et touchent leur entourage. Les 3 thèmes sur lesquels JFC se penchent particulièrement sont la violence, le racisme et la pauvreté, thèmes qui touchent la plupart d'entre nous quotidiennement. Les choses d'écrites en italique, ci-dessus, correspondent simplement à la description que nous utilisons pour expliquer le projet JFC. Dans l'explication que vous déciderez d'employer, vous aimeriez peut-être inclure la façon dont vous vous êtes impliqués et pourquoi vous animez l'atelier. Si vous avez déjà participé à quelque chose de semblable, vous savez qu'il est bon de connaître la personne que nous écoutons et la raison pour laquelle nous l'écoutons.



Discussion : (30 minutes)

La discussion à propos du racisme, de la pauvreté, de la violence et d'autres problèmes, devraient couler naturellement une fois le but de l'atelier expliqué. Voici quelques questions qui pourraient vous être utiles pour démarrer. Si le groupe est trop grand, vous pouvez le diviser en sous-groupes et chaque groupe pourrait définir un thème.

- C'est quoi la pauvreté, le racisme et la violence ? Comment les définissez-vous ?
- Comment ces thèmes affectent-ils les femmes ?
- Est-ce que ces thèmes t'intéressent en tant que personne ?
- Quels sont les autres éléments qui ont un impact sur votre vie de jeunes femmes ?

Vous pouvez demander à chacun des groupes de présenter leurs commentaires de façon créative (affiches, tableaux, sketches...)

- Que pensez-vous de la revue et du vidéo ?

2ème partie : (45 minutes)

Maintenant, discutez de la violence, du racisme et de la pauvreté plus en profondeur en utilisant les histoires de la revue comme point de départ.

Activité (30 minutes)

Chaque participant ou groupe choisira un article de la revue. Après la lecture, une discussion de groupe peut commencer. Voici quelques questions pour vous aider à démarrer.

- De quoi traitait l'article ? (expliquer brièvement)
- Comment vous-êtes vous sentis ? Qu'avez-vous préféré ?
- Si on vous donnait la chance de changer ou d'aider l'auteur de l'article à confronter le problème, que feriez-vous ?
- Quelles images ou pensées vous sont venues à l'idée après avoir lu l'article ?

RESPECT MUTUEL

- Dites aux participants que ce qui se dit au sein du groupe, reste dans le groupe. Si vous pensez partager ce qui s'est dit, demandez aux participants de signer les formulaires de déclaration de décharge « no fee » compris dans la revue.
- Si vous pensez tourner des images, demandez aux participants s'ils acceptent. S'ils ne se sentent pas à l'aise, ne tournez pas.



Bilan (15 minutes)

Lorsque vous résumez les discussions, c'est le moment idéal de recueillir les commentaires des participants. Demandez-leur ce qu'ils pensent de l'atelier et de l'initiative de JFC. Expliquez-leur que le projet JFC continue et demandez-leur s'ils seraient intéressés à contribuer au projet ou à n'importe quel autre projet sur lequel vous travaillez. Peut-être auront-ils des idées. Voici d'autres questions qui vous seront utiles lors du bilan.

- De ce que vous connaissez, comment trouvez-vous JFC ?
- Est-ce qu'il y aurait des choses que vous aimeriez voir se concrétiser avec JFC ?
- Qu'aimeriez-vous faire ?
- Quelle trajectoire empruntons-nous maintenant ?

**Ces questions peuvent provoquer des commentaires tant négatifs que positifs. Soyez préparés et ouverts d'esprit. Dans la plupart des cas, les participants ont donné de leur temps, alors leurs commentaires sont plutôt constructifs.

Thank everyone for coming out and contributing.

Briser la glace

Il y a des activités qui fonctionnent mieux que d'autres pour de grands groupes. Choisissez celles que vous pensez les plus appropriées.



« Aux poubelles ! »

Matériel : lanières de papier rose et blanc, un pot, des bonbons et des crayons. Cette activité est bonne à utiliser dans les classes. Comme introduction à cette activité, on peut expliquer qu'il y a des tonnes de choses qui se passent dans notre vie. Chaque personne est invitée à prendre une lanière de papier rose et blanc et d'écrire quelque chose dont elle doit se débarrasser dans la prochaine heure. Ainsi, chaque personne participera pleinement (ce peut être une belle pensée ou un problème avec lequel elle compose). Les papiers blancs seront brûlés et les roses seront lus par l'animateur (dans sa tête). Tous les participants écrivent sur les deux couleurs de papier et personne n'est laissé de côté. Les participants sont invités à signer leur nom sur le papier rose. L'animateur pourra alors les référer à une ressource adéquate si nécessaire. Ils sont aussi invités à prendre un bonbon du pot lorsqu'ils déposent leur papier dans celui-ci.

« Météo média »

Avant de commencer une session de groupe, les participants sont invités à se rapporter et ce, de plusieurs façons.

- Où êtes-vous/qu'est-ce qui vous dérange ? Qu'avez-vous à laissé derrière ? Qu'avez-vous laissé derrière ?...

- Ayez un thermomètre sur papier à portée de la main et demandez aux participants à quel degré ils se situent et pourquoi ?

Jeux de dés

Matériel : Dé (un par table), crayon (un par table), du papier (un par personne).

Ce jeu devient intéressant pour des groupes de 4 à 6 personnes placées autour d'une table. Il commence par une personne qui roule le dé. Une fois que le 6 apparaît, elle prend le crayon et commence à écrire des chiffres sur son papier, le plus vite possible. Pendant ce temps, la personne à sa gauche à pris le dé et essaie de rouler un 6 le plus vite possible. Une fois le 6 roulé, elle prend le crayon de la personne à sa droite et commence à écrire des chiffres sur son papier le plus vite possible. La personne à gauche essaie de rouler un 6 et le jeu continue autour de la table jusqu'à ce que quelqu'un ait atteint disons 100.

Ballons

Matériel : ballons, marqueurs.

Cette activité est intéressante pour des groupes de maximum 12 personnes et facilite la discussion. Placer les gens en cercle. Demandez-leur quels sont les obstacles qui se présentent à eux, les responsabilités qu'ils ont (école, chum, cours de musique) etc. Au fur et à

mesure que les obstacles sont identifiés, on les écrits sur les ballons et les éparpillent parmi le groupe. Le groupe doit faire en sorte que les ballons ne touchent pas le sol. Plus il y a de ballons, plus il est évident qu'il est difficile de gérer tout ce qui se passe dans notre vie. Une autre version-jongler avec des ballons de tailles différentes (chacun représentant des aspects différents de notre vie)

« Jeu de jonglage coopératif »

Matériel : sacs de pois ou petites balles anti-stress

Cette activité est intéressante pour des groupes nombreux.

Placez les participants en cercle. Commencez à lancer les objets d'une façon spécifique (lancer toujours vers la même personne et recevez de la même). Ajoutez plus de balles et continuez dans le même sens. Cette activité peut être pratiquée avec des éléments supplémentaires (les participants peuvent lancer la balle en se tenant sur un pied ou avec une main derrière le dos pour illustrer, par exemple, les barrières culturelles et linguistiques). Ou, avant de lancer les balles, demandez aux participants de nommer la personne à qui ils envoient la balle pour ainsi se souvenir des noms de tout le monde.

« Crayon »

Posez un crayon imaginaire dans votre nombril et écrivez votre nom. Note : faites attention, certains sont plutôt gênés lorsqu'il s'agit du corps humain et peuvent ne pas être à l'aise avec cette activité.

« Conviction »

Cette activité peut être introduite de façon à expliquer qu'il y a un mot qui doit être rajouté au vocabulaire et un mot qui doit en être éliminé.

Faites lever un participant et étendre un de ses bras sur le côté. Demandez-lui de penser à quelque chose qu'il aimerait faire. Demandez-lui de formuler sa réponse de la façon suivante...

1) Je vais tenter de...(aller prendre une marche tous les jours, d'être un meilleur violoniste ou de prendre une autre résolution)

Après la réponse, les animateurs essaient d'abaisser leur bras. Ensuite, demandez au participant qu'il dise la chose suivante...

2) J'irai absolument...(prendre un marche, je serai un meilleur violoniste ou prendrai une autre résolution)

Après l'affirmation, l'animateur

essaie d'abaisser leur bras de nouveau. Le but de cette activité, c'est de démontrer qu'il n'y a aucune conviction dans le mot « essayer » et que nos messages personnels ont un immense impact sur ce que nous sommes capables de faire.

Note : pendant cette activité, le participant devrait trouver plus facile d'étendre son bras en dépit de la pression suivant la 2ème affirmation.

« Défaire le nœud »

Les participants se placent en cercle. Chaque personne se croise les bras et prend la main de deux autres personnes. La tâche du groupe est de défaire le nœud qu'ils ont créé. Ceci illustre la coopération et l'entraide.

Note : Soyez attentifs et sensibles lors de cette activité car elle comporte des « touchers » et plusieurs pourraient se sentir mal à l'aise.

Variation : une personne se tient à l'extérieur du cercle et les participants à l'intérieur ont les yeux fermés. La personne essaie ensuite d'aider le groupe à défaire le nœud en donnant des instructions. Après que le groupe l'ait fait de cette façon, refaites le avec les yeux des participants ouverts.

« Introductions »

Placez les participants deux par deux. Qu'ils apprennent un peu de leur partenaire en leur demandant quelques questions.

- trois caractéristiques uniques de la personne
- quelque chose que vous anticipez
- ce que vous vouliez devenir

Demandez à chacun d'introduire son partenaire et de nous partager ce qu'ils ont appris.

« Briser la glace »

Matériel : des porte-noms avec différentes graphies (chacun devrait avoir un partenaire correspondant, nom/partenaire, par exemple, Kermit et Miss Piggy, Abbott et Costello, Batman et Robin etc).

Chaque participant a un nom d'attaché sur son dos et il doit déterminer de qui il s'agit et trouver son partenaire en demandant des questions fermées (oui ou non). Est-ce que je suis à la télé, est-ce que je suis un homme... Une version de 20 question. Une fois les personnages/partenaires devinés, ils peuvent mettre leur porte-nom sur leur front et attendre que leur partenaire devine qui ils sont. Ces partenaires peuvent être les mêmes pour des activités en plus petits groupes.

FACTEURS CLÉS POUR L'INTERACTION

- Pensez positif
- Permettre à d'autres personnes de s'exprimer sans interruption
- Penser avant de prendre la parole
- Donner à tous le bénéfice du doute
- Toujours donner sa propre opinion
- Rester calme dans toute situation
- Discuter d'un sujet à la fois
- Offrir des solutions et des compromis
- Respecter les idées et opinions de des autres
- Soutenir les initiatives des autres
- Toujours démontrer votre reconnaissance envers les autres
- Avoir du plaisir
- Apprendre continuellement
- Toujours traiter les autres comme vous aimeriez vous faire traiter

Déclaration de décharge « No fee »



NOM :

.....

ADRESSE :

.....

.....

CODE POSTAL : NUMÉRO DE TÉLÉPHONE :

J'ACCORDE, par la présente à « la Commission des étudiants » et à ceux autorisés à agir en son nom, y compris les partenaires officiels et non-officiels, le droit de photographier, enregistrer sur film, bande magnétoscopique, bande sonore, et toute autre moyen d'enregistrement y compris l'écrit : ma voix, ma personne, ou autres matériaux, produits par moi ayant rapport à « la Commission des étudiants » et le travail relié au « Centre d'excellence pour l'engagement des jeunes » que « la Commission des étudiants » dirige. Je donne aussi à « la Commission des étudiants » le droit non-exclusif d'exploitation et de distribution advenant sous mon droit d'auteur ou tout autre droit que je possède, d'utiliser, de diffuser par antenne ou par câble, de reproduire, d'imprimer, de publier et de distribuer ce qui est décrit au-dessus, dans toutes ses formes, pour raisons éducationnelles ou promotionnelles, dans le monde entier, pour une durée illimitée.

Je déclare et garantis que les droits accordés par la présente et leur utilisation aux termes de la présente ne constitueront en rien une infraction ou une violation à l'encontre d'une marque de commerce, d'un brevet, d'un nom commercial, ou d'un droit d'auteur d'un tiers et par les présentes je dégage « la Commission des étudiants » et ces partenaires de toute responsabilité en cas de poursuites, réclamations ou revendications pouvant survenir en rapport avec les droits accordés et leur utilisation aux termes de la présentes sauf dans le cas où il y aura eu négligence de la part de « la Commission des étudiants ». J'accepte de dédommager à « la Commission des étudiants » et de l'exonérer de tout blâme relativement à toutes les réclamations et dépenses et à tous les coûts, frais et dommages dus à une infraction à l'autorisation donnée ci-dessus.

SIGNATURE :

SIGNATURE DU TÉMOIN :

DATE :

ÉVÈNEMENT :

Guide d'animateur/animateur

Animer : simplifier, aider, liberté de penser

Animateur : responsable au déroulement du processus menant au succès

Qu'est-ce qu'un animateur/animateur ?

Un animateur à la Commission des étudiants est tout d'abord et avant tout guide pour une expérience des plus enrichissantes. Vous devez assister les délégués à l'intérieur du processus qu'est la Commission des étudiants. Vous devez les aider à écouter, comprendre, apprendre, s'épanouir, partager leurs idées et, bien sûr, les diriger. Entant qu'animateur vous devez servir d'exemple : les délégués doivent s'identifier à vous. Vous êtes une source d'information, une aide ainsi qu'un ami. Cela semble être beaucoup ? Ne vous en faites surtout pas, ce n'est rien que vous ne puissiez accomplir ! La clé du succès pour un animateur c'est avant tout d'être sensibilisé aux gens autour de lui et d'être une force d'inspiration positive pour eux.

Quel est le rôle d'un animateur/animateur ?

- inculquer la philosophie de la Commission des étudiants à tout moment à travers les discussions, actions et le leadership
- La Commission des étudiants est une communauté. Respect, honneur et responsabilité sont toutes des valeurs que nous retrouvons dans une communauté. Servir d'exemple est la meilleure façon pour développer et inculquer ces valeurs.
- créer une expérience enrichissante pour les délégués
- Aider les délégués à développer leur sens d'appartenance à la Commission des étudiants. Les informer des horaires et des activités qui leur sont offertes en dehors des périodes de discussion, les intégrer et répondre à leurs questions.
- faciliter la discussion de groupe
- Guider les délégués à travers le processus du dialogue et de la réflexion et les encourager à participer et à concentrer leurs idées pour en faire des recommandations. De plus, il faut veiller au maintien du bilinguisme dans le groupe.
- être un ami
- Être disponible pour les écouter, les aider et les intégrer est essentiel. Vous pouvez consolider leurs trouvailles et réalisations, les aider à bâtir leur confiance en soi et encourager le développement de nouvelles aptitudes.

RESPECTER
ÉCOUTER
S'ENTENDRE
COMMUNIQUER

Voici les quatre grands principes de la Commission, la fondation de tous nos programmes et événements. Ils sont très simples, mais si on les utilise comme référence, ils peuvent guider et soutenir notre comportement pendant qu'on restent ensemble.

Quand on respecte vraiment une autre personne, on peut écouter ce qu'il/elle a à dire; en l'écoutant, on peut vraiment entendre ce qu'il/elle veut dire; en s'entendant on peut vraiment ouvrir la porte à la vraie communication et l'apprentissage.

Laisser les autres mener

Dans chaque groupe de discussion il y aura un animateur : c'est vous. Mais vous trouverez, dans votre équipe, un/une jeune qui a déjà vécu une Conférence à la Commission, ou celui/celle qui a les habilités et la confiance nécessaire pour agir comme animateur. Nous vous encourageons d'appuyer ces jeunes et de les encourager à se joindre avec vous comme « animateur ».

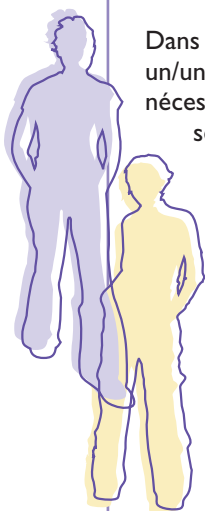
Fondamentalement, les deux rôles sont les mêmes car vous formez une équipe. Les différences se retrouvent au niveau de l'exécution de ces rôles. Voici le profil des deux types d'animateurs :

Animateur expert (Vous)

- personne ressource et de soutien
- mentor pour l'animateur inexpert
- écoute active
- discipline : à la demande de l'animateur inexpert

Animateur inexpert

- inspire et voit au bon déroulement de la discussion
- garde le groupe concentré sur le sujet à discuter
- écoute active. En plus, il pose des questions pour susciter la réflexion
- développe le sens de communauté au sein du ou des groupes de discussion et rappelle le concept aux délégués



Aptitudes de communication



Nous croyons tous que nous sommes capables de communiquer. Vous savez... discuter, écouter... me suivez-vous ?

Eh bien, il y a plusieurs aptitudes différentes dans l'art de communiquer et souvent nous devons les réviser. Un atelier c'est avant tout communiquer. Par l'entremise de la communication, nous apprenons, bâtissons des relations et aidons les autres. Ce sera une semaine très intense du point de vue de la communication. Par-dessus tout, souvenez-vous que pour une réussite il est nécessaire que vous soyez sensible aux gens autour de vous.

Quels sont les facteurs qui influencent positivement l'interaction ?

Présence animée et consciente
Écoute active
Langage corporel
Empathie

Présence animée et consciente

Cela veut dire que vous êtes là ! Cela indique que la personne est physiquement et mentalement présente et interagit.

Indicateurs non-verbaux

- créer un contact oculaire
- Par l'expression de votre visage; sourire, expressions de surprise, de compréhension, d'aide, d'appartenance, vous communiquez surtout vos sentiments à la personne à laquelle vous parlez.
- Votre posture est essentielle à la bonne communication. Si vous semblez détendu, les gens autour de vous le seront aussi. Portez attention à vos moindres gestes. Êtes-vous assis face au groupe ? démontrez-vous de l'intérêt à ce qui se dit ? Êtes-vous

QU'EST-CE QUI ALTÈRE LA COMMUNICATION ?

Barrières

pressé par le temps
langage
méfiance
trouble émotif
malentendu
stéréotypes
trop d'information
manque d'information
influence de ses pairs
hostilité

Aides

respect mutuel
écouter
honnêteté
estime de soi
clarification
ne pas juger
animer
connaissance
liberté d'expression
interaction

Le langage corporel représente 75% de toute communication.

éloigné du groupe ? Parlez-vous en même temps qu'une autre personne ? Surveillez-vous, vous allez sûrement trouver cela captivant !

Indicateurs verbaux

- Être silencieux est une bonne chose. Prenez le temps d'absorber et de comprendre ce qui a été dit pour mieux préparer ce vous allez dire par la suite. Vous devriez toujours compter trois secondes avant de parler.
- « oui », « bien », « d'accord », « vraiment » sont toutes de bonnes expressions pour ne pas interrompre le cours de la discussion et montrer un intérêt à ce qui se dit.
- résumer ce qui a été dit indique que vous avez bien compris et par conséquent, que vous appuyez l'interlocuteur.

Écoute active

Un malentendu est souvent un problème de communication majeur et la façon dont nous écoutons en est souvent la cause. Écouter est un exercice difficile et nous en souffrons tous quelquefois. Mais

l'écoute active est un élément clé de la Commission parce qu'il implique bien plus que seulement l'écoute. Il y a trois niveaux à l'écoute active :

- écouter et comprendre les mots
- écouter et comprendre le langage corporel
- écouter et comprendre la personne

Langage corporel

Il comprend, la posture, les expressions faciales, le ton de la voix, les gestes et le degré d'enthousiasme. Soyez conscients des gens qui vous entourent et de la façon dont ils agissent et réagissent.

Empathie

L'empathie est l'action de comprendre quelqu'un en se mettant à sa place ! Souvenez-vous que les humains sont des êtres très complexes ! Si vous ne les connaissez pas extrêmement bien, Ce que vous connaissez des gens n'est pas nécessairement ce que les autres gens savent. Posez des questions ! Épanouissez-vous pour connaître toutes les personnes autour de vous !