



Académie de Poitiers

*Intervention mieux se connaître,  
pour mieux vivre ensemble*

**Date et durée de la formation :** 4 ateliers de 1h à destination des jeunes volontaires du SNU.

**Effectif :** 114 jeunes

**Formateurs :** 4 formateurs AROEVEN

### Objectifs généraux :

- Créer un esprit de cohésion entre les différents jeunes volontaires.
- Se questionner sur soi, ses forces, ses faiblesses, ses émotions, ses besoins et ses valeurs.
- Développer des comportements prosociaux (entraide, coopération, collaboration, écoute, communication...).
- Développer sa communication et s'interroger sur celle-ci pour la rendre plus efficace.
- Construire et défendre un projet élaboré au sein d'un groupe.
- Expliciter la notion de compétences psychosociales auprès des jeunes.
- Faire des choix responsables et pertinents face à une situation problématique ou d'adversité.

Afin de construire notre intervention nous nous appuyons particulièrement sur les **compétences psychosociales** en détaillant les trois principaux champs : Social, émotionnelle, cognitif.

## **ATELIER 1 : CONNAISSANCE DE SOI**

### **Objectifs de l'atelier :**

- Permettre aux jeunes d'identifier leur propre fonctionnement.
- Comprendre et accepter la diversité des profils.
- Être capable de faire une introspection.
- Être capable de parler de soi et de s'ouvrir aux autres.

### **Déroulement de l'atelier :**

#### Activité 1 : « Speed meeting »

Le groupe s'installe en cercle. Une partie des jeunes volontaires se place au centre, l'autre sur l'extérieur du cercle, de façon à ce que chaque jeune volontaire soit face à un autre.

Le formateur donne un sujet ; chaque binôme dispose de 45 secondes pour se répartir le temps de parole et échanger sur ce sujet. Une fois le temps écoulé, le cercle extérieur décale d'un rang vers la droite, permettant à chaque jeune de se retrouver face à une nouvelle personne.



Académie de Poitiers

*Intervention mieux se connaître,  
pour mieux vivre ensemble*

### Illustration :



### Sujets abordés avec les jeunes volontaires :

- Mon parcours scolaire
- Ce que j'aime faire pendant mon temps libre
- Mes passions
- Mon style de musique préféré
- Mes plus belles réussites
- Ce qui m'a rendu le plus fier
- Le cadeau qui m'a fait le plus plaisir
- Ce qui me fait peur
- Ce qui m'angoisse
- Ce que j'aimerais faire plus tard
- Les émotions que je ressens le plus souvent
- Ce que j'attends du SNU (Réponses transmises aux tuteurs et réexploitées en fin de séjour)

### Activité 2 : « Le blason de la connaissance de soi »

Chaque jeune volontaire doit réaliser un blason personnel qui le représente. Ce blason doit obligatoirement avoir une forme différente de celle proposée par le formateur. Ce dernier insiste auprès des jeunes sur le fait que la forme de leur blason doit avoir **du sens pour eux** et les représenter de manière symbolique.

### Illustration :

|                                                               |                                                          |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Les valeurs qui me correspondent ...                          |                                                          |
| 3 qualités qui me définissent ...                             | 3 qualités que je souhaiterais développer...             |
| 3 besoins primordiaux pour moi...                             | 3 émotions que je rencontre depuis mon arrivé au SNU ... |
| 3 choses ou activités qui me font du bien (santé mentale) ... |                                                          |

### Consignes :

Les jeunes volontaires disposent de 30 minutes pour réaliser leur blason. Pour les aider, des cartes de la marque **Comitys** sont mises à leur disposition en libre accès. Elles sont réparties en trois catégories : **émotions, besoins et qualités** (64 cartes par catégorie).





Académie de Poitiers

*Intervention mieux se connaître,  
pour mieux vivre ensemble*

## ATELIER 2 : COMMUNICATION

### Objectifs de l'atelier :

- Expérimenter les bases de la communication verbale et non verbale.
- Prendre conscience de l'importance de l'écoute active et la développer.
- S'exercer à donner des consignes et des indications de manière claire et précise.

### Déroulement de l'atelier :

#### Activité 1 : « 1.2.3 »

Afin de travailler la communication et l'écoute active, les JV sont répartis par groupes de deux, en face à face.

**Dans un premier temps :** ils doivent compter jusqu'à trois en alternance et effectuer huit cycles sans se tromper.

**Dans un deuxième temps :** ils ne prononcent plus le chiffre 2, mais tapent dans les mains à la place.

**Dans un troisième temps :** ils inventent, en alternance et sans répétition possible, un signe à la place du chiffre 3.

Entre chaque temps, les JV changent de partenaire.

À la fin de l'atelier, une phase de discussion est mise en place avec les JV. Elle permet d'aborder les ressources qu'ils ont dû mobiliser pour réussir.

Les réponses attendues sont : la concentration à deux, l'abstraction, l'écoute active, la coordination, le regard...

#### Objectifs :

- Établir une connexion visuelle (se regarder dans les yeux pour ne pas se tromper dans le compte)
- Simuler une communication entre deux personnes qui doivent, en alternance, écouter et répondre
- Être concentré pour écouter activement le partenaire et répondre de manière appropriée
- Faire abstraction du bruit pour focaliser son attention sur quelqu'un (évacuer le bruit des autres binômes)

#### Activité 2 : « Tangram »

Les JV sont de nouveau en binômes. Ils doivent réaliser un tangram représentant un animal.

Les deux volontaires sont dos à dos :

- L'un d'eux a le modèle du tangram en main et donne les consignes de construction, sans voir ce que fait son binôme.
- L'autre a les pièces et tente de reconstituer le tangram le plus rapidement et fidèlement possible.

Lorsque le binôme estime avoir terminé, l'animateur vient vérifier la construction. Ensuite, les rôles sont inversés.

#### **L'activité se déroule en deux phases :**

**Première phase :** Le constructeur ne peut pas parler (aucune question ni interaction).

L'orateur doit donc gérer seul : la clarté des consignes, le rythme, la compréhension de son partenaire.

**Deuxième phase :** Le constructeur peut poser des questions, demander une reformulation ou une précision.

L'orateur adapte alors son discours en fonction des retours de son binôme.

Illustration :



Objectifs :

- Avoir une communication claire
- Être capable de reformuler en cas d'incompréhension
- Ecouter activement pour construire efficacement
- Gérer ses émotions (frustration, agacement, lassitude...)

À la fin de l'atelier, une phase de discussion est mise en place avec les JV. Cette phase permet d'analyser les différences entre la première et la deuxième partie, et de faire comprendre que les incompréhensions entre deux personnes sont normales. Parfois, c'est l'interprétation différente d'une même consigne qui peut créer conflits ou malentendus. La reformulation est donc essentielle dans la communication.





Académie de Poitiers

*Intervention mieux se connaître,  
pour mieux vivre ensemble*

### Activité 3 : « Mimes des émotions »

Les JV sont répartis en 3 équipes. Tour à tour, chaque membre de l'équipe doit faire deviner une émotion à ses partenaires en utilisant uniquement le mime (il est interdit de parler). À chaque émotion devinée, un autre membre de l'équipe prend la place de celui qui mimait.

Les 3 équipes sont en compétition. L'intervenant fait office d'arbitre et compte les points des équipes.

### Illustration :



#### Exemple d'émotions à mimer :

Joyeux / Excité / Fier / Heureux / Surpris /  
Embarrassé / Colère / Découragé / Fatigué / Déçu  
/ Triste / Soulagé / Honteux / Méfiant ...

### Objectifs :

- Développer la communication non verbale
- Cohésion d'équipe
- Utilisation du jeu ludique pour transmettre un message
- Verbalisation et sémantique des émotions



Académie de Poitiers

*Intervention mieux se connaître,  
pour mieux vivre ensemble*

### ATELIER 3 : INTELLIGENCE COLLECTIVE ET VIVRE ENSEMBLE

#### Objectifs de l'atelier :

- Favoriser la coopération et l'intelligence collective
- Assurer la prise en compte et la responsabilité de l'ensemble des JV (activité 2)
- Développer des comportements prosociaux (entraide, collaboration, écoute, considération de l'autre...)
- Être capable de réagir collectivement face à une situation problématique

#### Déroulement de l'atelier :

##### Activité 1 : « Le problème de la balle » :

C'est une activité qui met en avant la notion d'intelligence collective.

Les JV sont répartis en groupes de 5 ou 6. Ils se placent en cercle et ont une balle de tennis.  
Ils doivent respecter trois consignes :

- La balle doit passer entre les mains de chaque participant.
- La balle ne doit pas être transmise aux personnes situées à leur gauche ou à leur droite.
- La balle doit être transmise **en l'air**.

Les groupes doivent réaliser 8 tours le plus rapidement possible en respectant ces trois consignes.

Ils sont en compétition contre le temps : ils doivent d'abord réussir 8 tours en moins d'une minute.

Qu'ils réussissent ou non, l'animateur réduit progressivement le temps imparti pour réaliser les 8 tours : 45 secondes, 30 secondes, 20 secondes, etc.

Entre chaque manche, l'animateur invite le groupe à réfléchir collectivement à leur stratégie pour s'améliorer, en rappelant les consignes.

La clé de cette activité réside dans l'interprétation des consignes. Tant que les groupes réussissent grâce à leurs qualités motrices (maîtrise de la balle et précision des lancers), ils ne cherchent pas à réfléchir au problème.

Mais dès que le temps devient trop court pour réussir uniquement grâce à la maîtrise motrice, les groupes doivent réellement collaborer et réfléchir ensemble pour trouver des solutions.

#### Objectifs :

- Gérer la frustration de l'échec
- Trouver des solutions collectivement
- Être à l'écoute (consignes)



Académie de Poitiers

*Intervention mieux se connaître,  
pour mieux vivre ensemble*

### Activité 2 : « La BD »

Cette activité se déroule en trois temps : un temps collectif de concertation et de réflexion ; un temps individuel de création et de dessin ; un temps collectif d'assemblage et de bilan.

Les JV sont répartis en groupes de 6. Ils doivent, à l'aide d'une planche type bande dessinée, créer une histoire. Cette histoire doit inclure des personnages, des décors et des dialogues, en respectant le déroulement classique d'un récit (introduction, développement, conclusion).

Chaque membre du groupe doit connaître précisément le contenu de chaque case de la BD.

Au bout de 10 minutes, chaque membre tire au sort une case de la BD qu'il devra remplir seul, sans notes ni aide de ses partenaires, en se rappelant ce qui a été décidé lors du premier temps.

L'histoire créée doit porter sur l'un des thèmes suivants (coloration du SNU) :

- Défense et mémoire
- Sports et Jeux olympiques et paralympiques
- Environnement
- Résilience et prévention des risques

Temps 1 (10 min collectivement) :  
Création de l'histoire

Temps 2 (10 min individuellement) :  
Dessin, dialogue et décor de la case tiré au sort

Temps 3 (5 min collectivement) :  
Assemblage de la BD et identification  
des réussites, des problèmes et de  
la cohérence globale

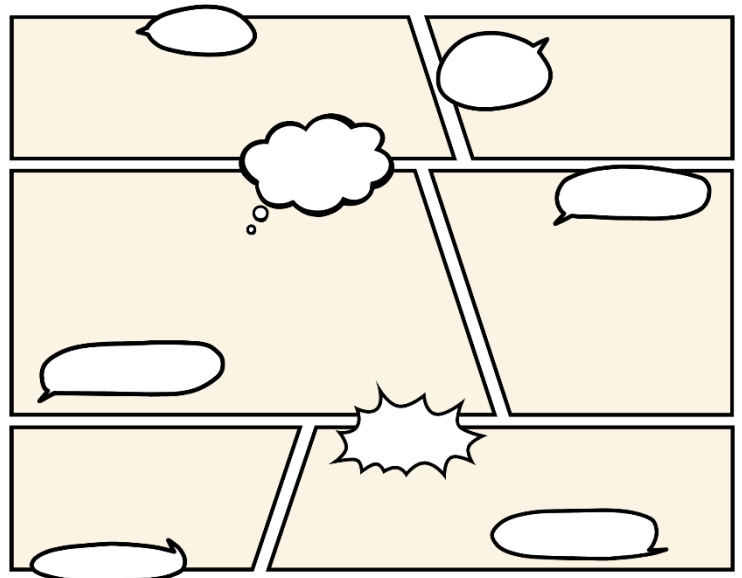


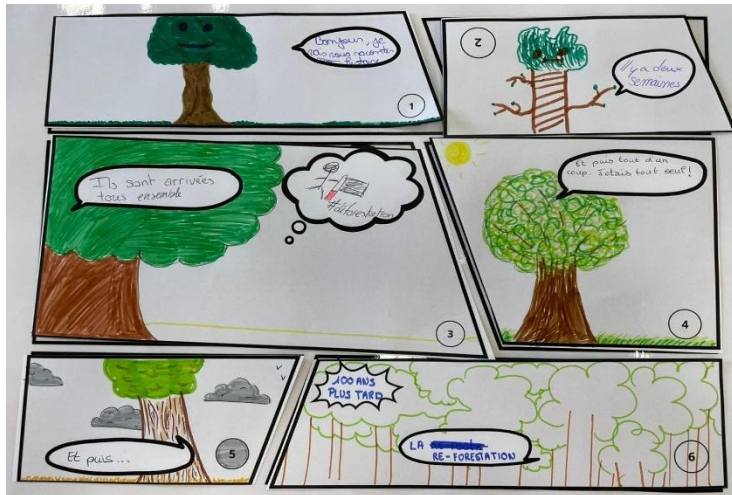
Planche de BD

### Objectifs JV :

- S'organiser collectivement pour créer une histoire en s'adaptant aux compétences de chacun
- Favoriser une écoute et une communication efficaces
- Responsabiliser chaque membre (chaque JV doit s'occuper d'une case)
- Réaliser un bilan collectif de la planche, en analysant les réussites et les échecs

### Objectifs formateurs :

- Evaluer la cohérence de l'histoire, des dessins, des dialogues, du respect de la thématique
- Evaluer l'efficacité durant le premier temps : communication, compréhension et prise en compte de chacun
- Observer l'investissement de chaque JV à l'intérieur de son groupe



Production JV 2



Production JV 1

#### ATELIER 4 : PROJET DEMOCRATIQUE ET REPUBLICAIN

##### Objectifs de l'atelier :

- Construction collective d'un projet
- Présentation orale du projet (clarté, stratégie d'argumentation, connaissance du projet, posture...)
- Expérimentation d'une méthode de vote (vote de Borda)
- Investir dans le projet les valeurs de la république (liberté, égalité, fraternité)

##### Déroulement de l'atelier :

##### Scénario :

La commune de Montmorillon doit choisir entre 5 projets destinés aux jeunes de 16 à 25 ans. Ces projets peuvent porter sur les thématiques suivantes : **environnement, bien-être, insertion, citoyenneté, numérique, lutte contre les inégalités, culture et sport.**

##### Déroulement

Les JV sont répartis en groupes de 6. Pendant 20 minutes, chaque groupe construit le projet de son choix, en explicitant en quoi ce projet prend en compte les valeurs de la République : liberté, égalité, fraternité. Durant ce temps, ils choisissent également un ou plusieurs porte-paroles. Chaque groupe dispose ensuite de 5 minutes pour présenter son projet et convaincre les autres groupes de son utilité et de sa pertinence.

##### Vote

Après les présentations, chaque JV vote individuellement. Ils classent de 1 à 4 les projets, en excluant leur propre projet du vote. L'animateur collecte les votes et comptabilise les points. Le projet ayant **le moins de points** est validé.