MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Kit d'activités éducatives non formelles

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

MOTIVATE YOUTH

Avertissement, remerciements et droits d'auteur

1. **Remerciements**

Cet article a bénéficié d'un financement de la Commission européenne dans le cadre de la convention de subvention numéro **2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122**, projet de partenariat de coopération ERASMUS+ **« Motiver les jeunes »**.

2. Clause de non-responsabilité

Le soutien apporté par la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.

3. Avis de droit d'auteur

CC BY-NC-SA

Cette licence autorise les réutilisateurs à distribuer, remixer, adapter et créer à partir de ce contenu, quel que soit le support ou le format, à des fins non commerciales uniquement et à condition que l'auteur soit mentionné. Si vous remixez, adaptez ou créez à partir de ce contenu, vous devez diffuser ce contenu modifié sous une licence identique.

CC BY-NC-SA inclut les éléments suivants :
PAR : le crédit doit être accordé au créateur.
NC : Seules les utilisations non commerciales de l'œuvre sont autorisées.
SA : Les adaptations doivent être partagées selon les mêmes conditions.

MOTIVATE YOUTH

Table des matières

Introduction 01

Activités d'éducation non formelle en face à face 03

Activité 1 : Retrouver ma motivation dans l'enseignement supérieur 04
Activité 2 : Mon parcours académique : De la motivation passée à l'objectif futur 11
Activité 3 : « L'énergie pour l'avenir » : Recharger son énergie et son orientation professionnelle 18
Activité 4 : « Atelier du tableau de vision » : Élaborer son récit professionnel 23
Activité 5 : Motivation sportive : Ma motivation personnelle et le soutien de mes pairs 29
Activité 6 : Unis par le sport : Briser les barrières grâce à la conception de jeux adaptatifs 35
Activité 7 : Petits gestes, grande signification : Découvrir sa motivation à faire du bénévolat 41
Activité 8 : Mon premier pas dans le bénévolat 47

Activités non formelles en ligne. 53

Activité 1 : Rester motivé en tant qu'étudiant universitaire - Atelier de mentorat en ligne entre pairs 54
Activité 2 : Développer la confiance en soi grâce au soutien des pairs 61
Activité 3 : Lettres à mon futur moi : Se remotiver par la réflexion et les échanges avec mes pairs 67
Activité 4 : Obtenir le poste ou le saboter ? 74
Activité 5 : Défi emploi de 7 jours 81
Activité 6 : Préparation intensive aux entretiens : La confiance par la pratique 88
Activité 7 : Un coup de pouce numérique : Maintenir sa motivation sportive à distance 95
Activité 8 : Au-delà des gradins : Redéfinir l'égalité des sexes dans le sport 101
Activité 9 : Forme et alimentation à domicile : Votre plan santé personnel 107
Activité 10 : Trouver sa raison d'être : Chasse au trésor de motivation pour le bénévolat 113
Activité 11 : S'engager comme bénévole 122
Activité 12 : Échange de bénévoles : Choisir, Agir, Réfléchir 129

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Introduction

Outils de mentorat par les pairs pour les jeunes : Activités d'éducation non formelle pour soutenir les jeunes dans les domaines de l'éducation, de l'emploi, du bénévolat et du sport

Soutien au **programme de mentorat par les pairs** du projet Motivate Youth. Le projet Motivate Youth vise à donner aux jeunes les moyens de s'entraider face aux opportunités et aux défis majeurs de la vie. Nombreux sont les jeunes Européens qui rencontrent des difficultés pour faire des choix en matière d'éducation, d'emploi, de bénévolat et de maintien d'un mode de vie actif et sain. Dans ce contexte, le mentorat par les pairs s'est révélé une approche efficace, permettant aux jeunes d'apprendre des expériences des autres, d'échanger des connaissances et de renforcer leur confiance en leurs parcours personnels et professionnels.

Le projet Motivate Youth repose sur la conviction que les jeunes peuvent jouer un rôle actif pour motiver et guider leurs pairs. Grâce à des activités structurées de mentorat par les pairs, les jeunes mentors apportent leur soutien, partagent des opportunités et encouragent les autres jeunes à explorer différentes perspectives d'avenir. Cette approche renforce non seulement les capacités individuelles, mais favorise également la solidarité, la coopération et la participation active au sein des communautés de jeunes.

Pour soutenir cette démarche, les partenaires du projet ont élaboré cette boîte à outils d'**activités d'éducation non formelle**, une ressource pratique destinée aux animateurs jeunesse, aux mentors pairs, aux éducateurs et aux facilitateurs qui mettent en œuvre le programme de mentorat par les pairs Motivate Youth. Cette boîte à outils propose diverses méthodes interactives et activités structurées pour stimuler la discussion, la réflexion et l'apprentissage chez les jeunes.

Co-funded by the European Union

Les activités se concentrent sur **quatre domaines** clés particulièrement pertinents pour le développement des jeunes :

- L'enseignement supérieur, qui aide les jeunes à explorer les parcours éducatifs, les possibilités d'études et les programmes de mobilité d'apprentissage.
- Emploi et développement de carrière, soutien au développement des compétences d'employabilité, à la planification de carrière et à l'esprit d'entreprise.
- Bénévolat et engagement civique, encourageant la citoyenneté active, la participation communautaire et l'engagement dans des initiatives de solidarité.
- Le sport et les modes de vie sains : promouvoir le travail d'équipe, la résilience, le bien-être et le rôle positif du sport dans le développement personnel.

Reconnaissant la diversité des environnements d'apprentissage des jeunes, la trousse d'outils comprend des activités en présentiel et en ligne. Ceci garantit la mise en œuvre du programme de mentorat par les pairs dans différents contextes, tels que les centres de jeunesse, les écoles, les organismes communautaires, les clubs sportifs et les espaces d'apprentissage numériques. Les activités en ligne permettent aux mentors et aux participants de rester en contact et impliqués même lorsque les rencontres physiques sont impossibles, tandis que les activités en présentiel privilégient l'apprentissage par l'expérience, la collaboration et la dynamique de groupe.

Toutes les activités reposent sur les principes de l'éducation non formelle, qui privilégient la participation, l'inclusion, l'apprentissage par l'expérience et la réflexion. Elles sont conçues pour être flexibles et adaptables, permettant ainsi aux animateurs de les ajuster aux besoins, aux intérêts et aux profils des participants.
Grâce à cette boîte à outils, le projet Motivate Youth vise à doter les jeunes mentors des outils et de la confiance nécessaires pour soutenir, motiver et inspirer leurs pairs, en les aidant à explorer les opportunités en matière d'éducation, d'emploi, de bénévolat et de sport, tout en renforçant leur développement personnel et leur engagement actif dans la société.

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

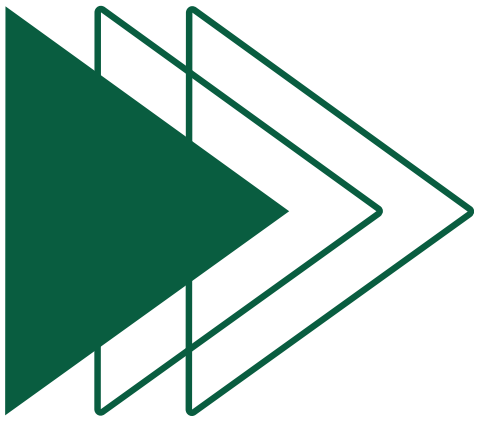
Activités d'éducation non formelle en face à face

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

MOTIVATE YOUTH

Activité 1 : Redécouvrir ma motivation dans l'enseignement supérieur



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Zone de motivation

Enseignement supérieur

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette activité, les participants devraient être capables de :

- Qu'ils réfléchissent aux raisons personnelles qui les poussent à entreprendre des études supérieures et qu'ils renouent avec leurs motivations initiales.
- Identifier les obstacles académiques et émotionnels courants qui réduisent la motivation à l'université.
- Reconnaître le rôle du mentorat et du soutien entre pairs pour surmonter les difficultés de motivation.
- Définissez au moins une action réaliste et concrète pour renforcer leur motivation dans leur parcours scolaire.

Format

Face à face

Configuration de la chambre :

- Chaises disposées en cercle pour les discussions plénières
- Petites tables ou chaises groupées pour travailler en groupes de 3 à 4 participants
- Cette configuration favorise l'égalité, le contact visuel et la communication ouverte.

MOTIVATE YOUTH

Durée et taille du groupe

Durée totale : 60 minutes
Participants : 10 à 20

Méthodes non formelles utilisées

- Raconter des histoires et partager des expériences personnelles
- Réflexion guidée à l'aide de questions ouvertes
- Discussions en petits groupes
- Le mentorat et l'apprentissage entre pairs
- Réflexion visuelle à l'aide de cartes de motivation et de post-it

Ces méthodes favorisent la participation active, l'expression de soi et l'apprentissage mutuel.

Matériels

- Tableau de conférence et marqueurs
- Cartes de motivation imprimées (valeurs, objectifs, émotions)
- Post-it
- Stylos et papier

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Structure de l'activité

A. Échauffement / Introduction (5 min)

L'animateur accueille les participants et présente l'objectif de l'activité : explorer la motivation académique dans l'enseignement supérieur et comprendre comment le mentorat par les pairs peut soutenir les étudiants lors de périodes difficiles.

Activité brise-glace :
Les participants sont invités à répondre à la question :
« Pourquoi ai-je choisi ce domaine d'études ? » Chaque participant partage une courte phrase. La participation est facultative et les participants peuvent s'abstenir s'ils le souhaitent.
L'animateur explique brièvement :

- que les fluctuations de motivation sont normales dans la vie universitaire,
- que cette session offre un espace sûr pour la réflexion et l'échange,
- l'importance de la confidentialité et du respect mutuel.

B. Activité principale (30 min.)
Les participants sont répartis en petits groupes de 3 à 4, chacun accompagné d'un mentor parmi leurs pairs.

Étape 1 : Réflexion personnelle (10 minutes)
Les participants sélectionnent 2 à 3 cartes de motivation qui représentent :

- ce qui les motive actuellement, et
- ce qui met le plus à l'épreuve leur motivation à l'université.

Ils expliquent brièvement leurs choix au sein du groupe.

Étape 2 : Récit et discussion de groupe (10 minutes)
Les participants partagent une expérience personnelle d'un moment où :

- ils se sentaient démotivés dans leurs études, ou
- Ils ont remis en question leur parcours universitaire.

Co-funded by
the European Union

Structure de l'activité

Questions directrices :

- Qu'est-ce qui a déclenché cette situation ?
- Comment avez-vous réagi ?
- Qu'est-ce qui a aidé, ou qu'est-ce qui aurait pu aider, à ce moment-là ?

Les mentors pairs facilitent la discussion en encourageant une participation égale et en posant des questions qui invitent à la réflexion.

Étape 3 : Solutions entre pairs (10 minutes)

Chaque groupe discute de :

- comment les pairs et les mentors peuvent soutenir la motivation,
- Quel type de soutien est le plus utile (écoute, encouragement, partage d'expériences, conseils pratiques) ?

Les groupes notent les idées clés sur des post-it.

C. Réflexion / Débriefing (15 min)

Les participants retournent en séance plénière.
L'animateur guide une réflexion à l'aide de questions telles que :

- Qu'avez-vous découvert aujourd'hui concernant votre propre motivation ?
- Quels sont les défis communs à de nombreux étudiants ?
- Comment le mentorat par les pairs peut-il faire la différence dans l'enseignement supérieur ?
- Quelle idée d'un autre participant vous a particulièrement marqué ?

Les participants peuvent s'exprimer verbalement ou simplement écouter, selon leur niveau de confort.

D. Fermeture et vente à emporter (10 min)

Pour conclure l'activité, les participants réfléchissent individuellement.

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Structure de l'activité

Exercice à retenir :
Chaque participant inscrit une action concrète et réaliste sur un post-it : « Une chose que je vais faire pour renforcer ma motivation dans mes études, c'est... » Les participants peuvent volontairement partager leur action avec le groupe.
L'animateur résume les messages clés :

- La motivation évolue avec le temps.
- Les défis sont courants dans l'enseignement supérieur,
- Le soutien par les pairs et le mentorat sont des outils puissants pour rester motivé.

L'activité se termine par un court tour de mots uniques :
« Comment vous sentez-vous après cette activité ? »

Rôle des mentors pairs

Mentors pairs :

- Soutenir les discussions de groupe sans les dominer,
- encourager les participants plus calmes,
- partager de brèves expériences personnelles lorsque cela est pertinent,
- aider les participants à transformer leurs réflexions en actions concrètes.

Mesures d'inclusion et d'accessibilité

- La participation et le partage sont volontaires.
- Les petits groupes créent un environnement plus sûr
- Les outils visuels favorisent différents styles d'apprentissage
- Aucune donnée académique ni personnelle n'est requise

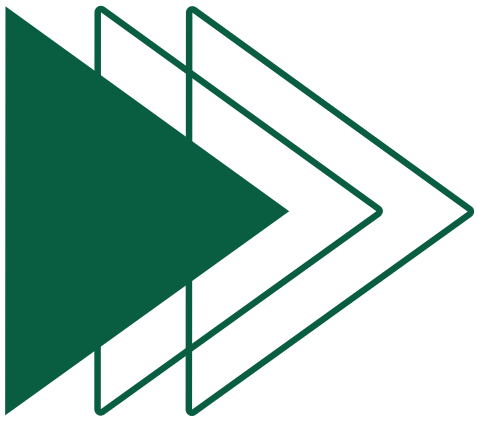
Méthode d'évaluation

- Tour de clôture en un mot
- Observation de la participation et de l'engagement
- Résumé des actions à retenir

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Activité 2 : Mon parcours académique : de mes motivations passées à mes objectifs futurs



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Zone de motivation

Enseignement supérieur

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette activité, les participants devraient être capables de :

- Analysez leur motivation académique à travers les différentes phases de leur parcours universitaire.
- Identifier les moments clés qui ont augmenté ou diminué leur motivation dans l'enseignement supérieur.
- Relier leurs expériences académiques à leurs objectifs futurs et à leurs valeurs personnelles.
- Exprimer leur motivation visuellement et verbalement par une autoréflexion créative.

Format et plateforme

Face à face

Configuration de la chambre :

- Grandes tables (pour le travail de groupe)
- Murs ou panneaux (pour l'affichage d'affiches)
- Espace ouvert (pour le mouvement et la circulation)

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Durée et taille du groupe

Durée totale : 60 minutes.
Participants : 12 à 20.
Groupes : 3 à 4 participants par groupe.

Méthodes non formelles utilisées

- narration visuelle
- Cartographie créative
- Réflexion de groupe
- Évaluation par les pairs
- Apprendre par des méthodes artistiques

Matériel et outils nécessaires

- Tableau de conférence et marqueurs
- Cartes de motivation imprimées (valeurs, objectifs, émotions)
- Post-it
- Stylos et papier

Co-funded by
the European Union

Structure de l'activité

A. Échauffement / Introduction (5 min)

L'animateur accueille les participants et présente l'objectif de l'activité : explorer la motivation académique dans l'enseignement supérieur et comprendre comment le mentorat par les pairs peut soutenir les étudiants lors de périodes difficiles.

Activité brise-glace :
Les participants sont invités à répondre à la question :
« Si votre parcours universitaire était une route, à quoi ressemblerait-elle aujourd'hui ? »
Chaque participant partage une courte phrase. La participation est volontaire et les participants peuvent s'abstenir s'ils le souhaitent.

L'animateur explique brièvement :
« Aujourd'hui, nous allons explorer votre motivation académique non pas à travers des examens ou des notes, mais à travers votre parcours personnel. »

B. Activité principale (30 min.)

Étape 1 : Réflexion individuelle et cartographie (10 minutes)
Chaque participant reçoit une grande feuille de papier et crée sa propre « Carte de parcours académique ».

La carte comprend trois sections :

- Passé : Pourquoi ai-je commencé mes études universitaires ?
- Présent : Comment je me sens actuellement par rapport à mes études ?
- Avenir : Où est-ce que je veux que mes études me mènent ?

Les participants peuvent utiliser des dessins, des symboles, des mots ou des couleurs. Les compétences artistiques ne sont pas importantes ; seule la signification personnelle compte.

Co-funded by the European Union

Structure de l'activité

Étape 2 : Partage en petits groupes (20 minutes)

Les participants forment des groupes de 3 à 4, chacun accompagné d'un mentor parmi leurs pairs.
Chaque participant présente brièvement sa carte et réfléchit à :

- Quel moment ou quelle phase a le plus influencé leur motivation ?
- Qu'est-ce qui a changé leur motivation au fil du temps ?
- De quel type de soutien ont-ils besoin maintenant pour aller de l'avant ?

Mentors pairs :
- assurer une participation égale,
- gérer son temps,
- Encourager l'écoute respectueuse sans forcer personne à parler.

Étape 3 : Construction collective du sens (20 minutes)

Chaque groupe crée un tableau de conférence commun répondant à la question :
« Qu'est-ce qui aide les étudiants à rester motivés dans l'enseignement supérieur ? »

Les groupes identifient les schémas communs, les actions de soutien et les solutions fondées sur l'échange entre pairs qui émergent de leurs discussions.

C. Réflexion / Débriefing (15 min)
Toutes les affiches sont exposées sur les murs, et les participants prennent part à une visite guidée de la galerie.
L'animateur guide la réflexion à l'aide de questions telles que :

- Quelles similitudes observez-vous entre différents parcours universitaires ?
- Quels sont les défis qui se présentent le plus fréquemment ?
- Comment le mentorat par les pairs peut-il répondre à ces besoins de motivation ?

Les participants peuvent s'exprimer verbalement ou simplement observer et réfléchir.

Co-funded by
the European Union

Structure de l'activité

D. Fermeture et vente à emporter (10 min)

Chaque participant écrit une phrase sur un post-it :

« Un aspect de ma motivation académique que je souhaite préserver ou reconstruire est... »
Des notes adhésives sont placées sur un tableau commun.
L'activité se termine par un tour de clôture d'un seul mot :
« Qu'est-ce que vous retenez de cette activité ? »

L'animateur remercie les participants et souligne l'importance du soutien entre pairs pour maintenir la motivation scolaire.

Rôle des mentors pairs

Mentors pairs :

- soutenir le processus d'apprentissage plutôt que de diriger les résultats,
- créer une atmosphère sûre et inclusive,
- encourager la réflexion et les échanges entre pairs,
- aider les participants à transformer leurs idées en actions concrètes.

Ils n'agissent pas en tant qu'autorités académiques, mais en tant que pairs solidaires.

Co-funded by
the European Union

Mesures d'inclusion et d'accessibilité

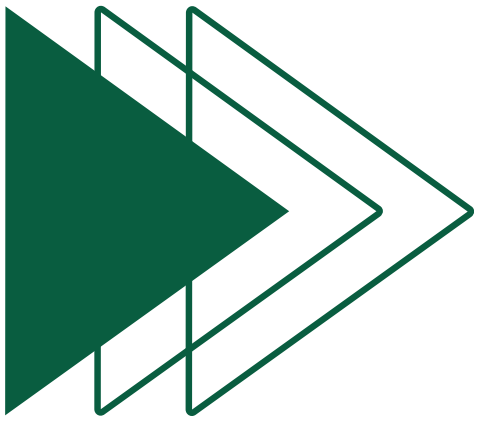
- Plusieurs formes d'expression sont autorisées (dessin, écriture, symboles).
- Le partage d'expériences personnelles est volontaire.
- Aucune comparaison des performances scolaires
- Un environnement respectueux et sans jugement est maintenu.

Méthode d'évaluation

- Observation pendant le travail de groupe et la visite de la galerie
- Analyse des notes adhésives à emporter
- Tour de clôture en un mot

MOTIVATE YOUTH

Activité 3 : « Le carburant de l'avenir » : Recharger son énergie et son orientation au travail



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Zone de motivation

Marché du travail

Objectifs d'apprentissage

- Réfléchissez à votre niveau actuel de motivation au travail et identifiez les facteurs qui l'influencent.
- Découvrir (ou redéfinir) un sens personnel à votre travail.
- Définir une valeur ou un thème qui dynamise leur vie professionnelle.
- Mettre en place un petit dispositif pour donner plus de sens à leur travail ou à leur recherche d'emploi.

À l'issue de cette activité, les participants devraient être capables de :

- Identifiez au moins un obstacle personnel lié à l'entrée sur le marché du travail.
- Transformer un obstacle perçu en une micro-action réaliste et réalisable.
- Reconnaître comment le soutien par les pairs et le mentorat peuvent contribuer à maintenir la motivation.

Format et plateforme

Face à face

Aménagement de la pièce : Tables ou espace au sol avec magazines, marqueurs, gabarits, colle et post-it.

Ambiance : Calme, propice à la réflexion, avec musique de fond optionnelle.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Durée et taille du groupe

Durée totale : 90 à 100 minutes
Participants : 8 à 20

Méthodes non formelles utilisées

- Réflexion créative, narration, création guidée de collages (« Mandala de la motivation »), dialogue en binômes et en groupes.
- Récits, jeux de rôle, activités créatives, travail de groupe, etc.

Matériel et outils nécessaires

Gabarits A4/A3 (cercles), marqueurs, ciseaux, colle, magazines, cartes de valeur imprimées, post-it, amorces de réflexion imprimées.

Co-funded by
the European Union

Structure de l'activité

A. Échauffement / Introduction (10 min) :

- Bilan énergétique : activité de la ligne (0 = aucune énergie, 10 = énergie maximale)
- Discussion en binôme : « Qu'est-ce qui vous épuise et qu'est-ce qui vous donne de l'énergie au travail ? »

B. Activité principale (45 min) :

- Chaque participant crée un « mandala de motivation » à l'aide d'un cercle divisé en 3 anneaux :
Intérieur = valeurs / « ce que je défends » Milieu = souvenirs significatifs (moments marquants ou de fierté) Extérieur = espoirs / ce qu'ils souhaitent voir davantage dans leur travail
Des suggestions et des citations imprimées sont disponibles pour inspirer la réflexion.
- Des mentors circulent et apportent leur soutien en posant des questions de type coaching.

C. Réflexion / Débriefing (25 min) :

- Les petits groupes partagent (si cela leur convient) :
- Qu'avez-vous redécouvert concernant votre motivation ?
- Qu'est-ce qui vous a surpris ou marqué ?
- Comment cela pourrait-il modifier votre approche du travail ou de la recherche d'emploi ?

D. Fermeture et vente à emporter (10 min) :

— Les participants complètent : « Une chose que je ferai pour renouer avec mon objectif est... »
- Option : lire à haute voix ou afficher dans un cercle visible.

Rôle des mentors pairs

Mentors pairs :

- Favorisez la réflexion en posant des questions de coaching telles que « Que signifie ce symbole pour vous ? »
- Encourager les participants plus discrets et normaliser les différents types de motivation.
- Partagez des anecdotes personnelles sur vos motivations au travail si cela peut être utile.
- Aider à traduire des énoncés vagues en thèmes ou valeurs plus clairs.

Mesures d'inclusion et d'accessibilité

- Le dessin est facultatif — mots-clés écrits et icônes imprimées disponibles. Le partage est volontaire, non obligatoire.
- Musique d'ambiance et coins tranquilles pour travailler personnellement.
- Privilégier les échanges par deux ou en petits groupes plutôt qu'en plénière, pour plus de confort.

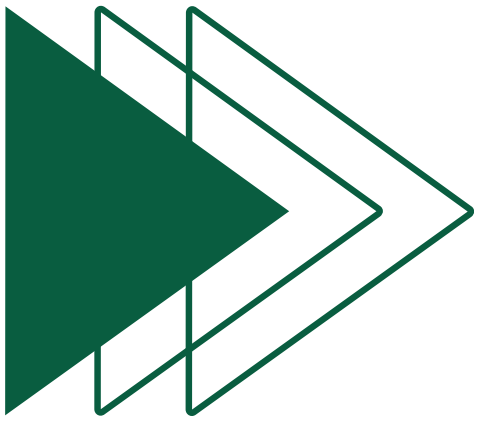
Méthode d'évaluation

- Cercle d'un mot : Comment vous sentez-vous actuellement concernant votre motivation au travail ?
- Conclusion écrite : « Une chose que je ferai pour renouer avec mon but, c'est... »

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Activité 4 : « Studio du tableau de vision » : Élaborer votre histoire professionnelle



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Zone de motivation

Marché du travail

Objectifs d'apprentissage

- Visualisez un parcours professionnel futur en accord avec vos valeurs personnelles.
- Identifier les motivations internes, les aspirations et les thèmes significatifs liés au travail.
- Utiliser l'expression créative pour clarifier la motivation et les objectifs.
- Traduire les thèmes visuels en petites étapes d'action réalistes.

Après cette activité, les participants devraient être capables de :

- Identifiez au moins un obstacle personnel lié à l'entrée sur le marché du travail.
- Transformer un obstacle perçu en une micro-action réaliste et réalisable.
- Reconnaître comment le soutien par les pairs et le mentorat peuvent contribuer à maintenir la motivation.

Format

Face à face

Aménagement de la salle : Grandes tables ou tapis de sol pour la création de collages, avec du matériel artistique accessible à tous.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Durée et taille du groupe

Durée totale : 90 minutes
Participants : 8 à 15

Méthodes non formelles utilisées

Visualisation créative, création de collages, narration, réflexion en binôme et visite de galerie.

Matériels

Magazines, journaux, ciseaux, colle, marqueurs, papier/carton A3, cartes d'icônes/emojis, autocollants et outils numériques optionnels.

Co-funded by
the European Union

Structure de l'activité

A. Échauffement / Introduction (10 min) :

- Brise-glace : « Dessinez votre emploi idéal en 1 minute » – un croquis rapide et humoristique.

- Utilisez du papier A6 ou des post-it. C'est volontairement brouillon et amusant ; aucun talent de dessinateur n'est requis.
- Suscitez le rire et la surprise : « N'y réfléchissez pas trop ! »

Cadrage du facilitateur :
« Aujourd'hui, nous allons visualiser non seulement ce que nous voulons faire, mais aussi ce que nous voulons ressentir dans notre vie professionnelle. Il s'agit de vous, de votre énergie et de vos valeurs, et non pas seulement de votre titre professionnel. »
Rires de groupe, ton léger, puis l'animateur établit un lien entre la créativité et l'imagination professionnelle.

B. Activité principale (40 min) :

- Les participants créent leur « tableau de vision de carrière » à l'aide de collages ou de dessins.
Matériel nécessaire : feuilles A3/A4, colle, ciseaux, magazines, icônes/émojis imprimés, marqueurs.
Instructions:

- Créez un collage qui reflète votre vie professionnelle idéale — pas seulement votre « emploi de rêve », mais aussi les personnes, les lieux, les valeurs, les compétences et l'environnement qui vous dynamisent.
- Vous pouvez utiliser des images, des mots, des symboles ou des dessins. Il n'y a pas de « bonne façon ».

Feuille d'aide facultative (à chaque table ou projetée) :

- « À quoi ressemblerait une journée de travail épanouissante ? »
- « Quel impact est-ce que je veux avoir ? »
- « Avec quel type de personnes ou de culture ai-je envie de travailler ? »
- « À quel moment ai-je éprouvé un sentiment de fierté ou d'utilité ? »

Co-funded by
the European Union

Structure de l'activité

Musique (facultative) : une musique instrumentale légère peut contribuer à créer une atmosphère détendue.

Conseils du mentor :

- Promenez-vous et demandez : « Quelle est l'histoire derrière cette image ? » ou « Qu'est-ce qui est le plus important pour vous dans ce collage ? »
- Évitez d'interpréter pour les participants — concentrez-vous sur le fait de les aider à exprimer leurs propres idées.

— Les mentors circulent, posent des questions incitant à la réflexion et aident les participants à interpréter leurs choix.

C. Réflexion / Débriefing (15 min)

- Visite de la galerie par paires ou par groupes de trois : les participants observent et, s'ils le souhaitent, expliquent leurs panneaux.
- Partage entre pairs : Par paires/trios :

- « Qu'est-ce qui vous a particulièrement marqué au sein de votre propre conseil d'administration ? »
- « As-tu appris quelque chose sur toi-même ? »
- « Vos choix ont-ils comporté une part de surprise ? »
- « Pouvez-vous citer un thème ou une valeur qui revient sans cesse ? »

L'animateur demande en séance plénière :

- « Quels sont les mots que vous associez actuellement à votre future carrière ? »
- « Comment la visualisation vous a-t-elle aidé à vous connecter à votre motivation ? »

D. Fermeture et vente à emporter (10 min) :

- Cercle de parole : chaque personne partage « Un mot que je retiens aujourd'hui... »
- Facultatif : photo de groupe avec leurs planches (si cela leur convient).

Co-funded by the European Union

Rôle des mentors pairs

Mentors pairs :
- Encourager l'exploration créative et la discussion grâce à des questions ouvertes.
- Demandez : « Que signifie cette image pour vous ? », « Qu'essayez-vous d'exprimer ici ? »
- Aider les participants à associer les images à des actions ou des parcours potentiels dans la vie réelle.

Mesures d'inclusion et d'accessibilité

- Fournir des symboles, des émojis et des images pour l'expression non verbale.
- Autoriser le texte à la place des images, si vous le préférez.
- Participation en binômes pour ceux qui ne se sentent pas à l'aise de partager individuellement.
- Privilégier la représentation métaphorique plutôt que littérale.

Méthode d'évaluation

- Dernier cercle d'un seul mot : chaque personne exprime ce qu'elle ressent.
— Facultatif : les participants écrivent une phrase au dos de leur tableau : « Une action que j'essaierai ensuite... »

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Rôle des mentors pairs

Mentors pairs :
- Encourager l'exploration créative et la discussion grâce à des questions ouvertes.
- Demandez : « Que signifie cette image pour vous ? », « Qu'essayez-vous d'exprimer ici ? »
- Aider les participants à associer les images à des actions ou des parcours potentiels dans la vie réelle.

Mesures d'inclusion et d'accessibilité

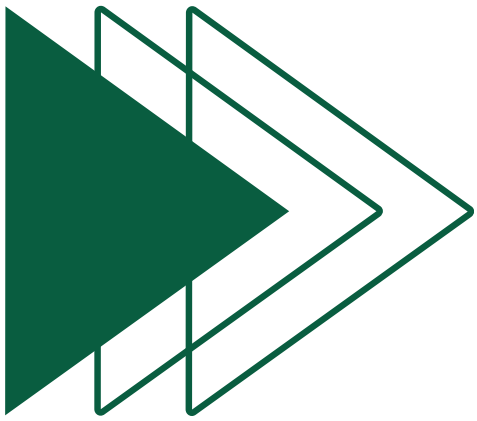
- Fournir des symboles, des émojis et des images pour l'expression non verbale.
- Autoriser le texte à la place des images, si vous le préférez.
- Participation en binômes pour ceux qui ne se sentent pas à l'aise de partager individuellement.
- Privilégier la représentation métaphorique plutôt que littérale.

Méthode d'évaluation

- Dernier cercle d'un seul mot : chaque personne exprime ce qu'elle ressent.
— Facultatif : les participants écrivent une phrase au dos de leur tableau : « Une action que j'essaierai ensuite... »

MOTIVATE YOUTH

Activité 5 : Motivation sportive : Ma motivation personnelle et le soutien des pairs



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Zone de motivation

Pratiquer le sport

Objectifs d'apprentissage

Après cette activité, les participants devraient être capables de

- Identifiez au moins deux motivations personnelles (par exemple, le sentiment de progrès, le plaisir du mouvement) pour pratiquer un sport régulièrement.
- Citez un obstacle (psychologique ou organisationnel) à la pratique sportive régulière (par exemple, la peur de l'échec, l'épuisement professionnel, le manque de temps). Et une stratégie de soutien par les pairs pour le surmonter.
- Formuler une action concrète, SMART, qu'ils entreprendront pour maintenir leur motivation sportive au cours de la semaine prochaine.

Format

Configuration de la salle pour les réunions en présentiel ou outils numériques :

Un espace propice au travail de groupe, aux déplacements et offrant des sièges confortables pour la réflexion. Utilisez des tableaux de conférence/tableaux blancs pour noter les idées.
Du matériel sportif simple (un ballon, une bande de résistance) peut être utilisé comme métaphore dans les exercices.

Durée et taille du groupe

Durée totale : 90 minutes
Participants : 8 à 12

Méthodes non formelles utilisées

- Café du monde / Discussions en carrousel / Jeux de rôle : Pour échanger des idées sur les obstacles et les stratégies.
- Mettez en scène une situation où un participant (l'athlète) est confronté à l'épuisement professionnel, et l'autre (le pair/partenaire) applique une stratégie de soutien par les pairs (par exemple, encourager, revoir le plan).
- Questions de coaching en binômes : pour approfondir la réflexion personnelle. « Entretien motivationnel » : les participants discutent de questions telles que : « Quel moment sportif aimeriez-vous revivre ? » ou « Quelle est votre principale motivation sportive ? »
- Histoires marquantes : Des mentors partagent de brèves histoires : « Mon plus grand échec dans le sport et comment j'ai réussi à reprendre l'entraînement. » (L'accent est mis sur la résilience).

Matériels

Papier pour tableau de conférence, notes autocollantes, marqueurs, stylos et fiches préparées avec des questions de réflexion/coaching.

Activity Structure

A. Échauffement / Introduction (10 min) :

- Brise-glace : Une activité courte et ludique en lien avec le thème du sport (et non choisie au hasard). Par exemple, les participants citent un athlète inspirant et une qualité qu'ils admirent (ils peuvent l'illustrer par un geste).
- Introduction au sujet : Pourquoi la motivation est-elle importante dans le sport ?

B. Activité principale (40 min) :

- « Obstacles et stratégies » : Les participants sont répartis en petits groupes (3 à 4 personnes). Ils discutent des obstacles et des stratégies en utilisant la méthode World Café.

Les participants tournent entre les tables (petits groupes) discutant de : (1) Obstacles psychologiques, (2) Obstacles organisationnels, (3) Stratégies efficaces de soutien par les pairs.

- Instructions claires, rôles des participants (chronométreur, preneur de notes).

C. Réflexion / Débriefing (20 min)

- **Réflexion guidée** : Discussion plénière à partir de questions clés. « Qu'avez-vous ressenti en apprenant les obstacles rencontrés par d'autres ? En quoi la connaissance des motivations profondes d'une personne influence-t-elle votre façon d'interagir avec elle ? »
- Reliez cette expérience à la vie réelle et à la motivation.

D. Fermeture et vente à emporter (10 min)

- Résumer les principaux enseignements.
- Demandez à chaque participant d'identifier une action concrète qu'il entreprendra pour maintenir sa motivation sportive au cours de la semaine suivante. Les participants se lancent une balle. Celui qui la reçoit formule son « engagement concret » pour la semaine à venir.

Rôle des mentors pairs

Mentors pairs :

- Facilitez les discussions en petits groupes. Veillez à ce que la discussion sur les « obstacles » aboutisse à la recherche de stratégies concrètes et positives, et non à une simple liste de problèmes.
- Posez des questions ouvertes plutôt que de donner des conseils.
- Partagez de courtes expériences personnelles (pas de longs discours).
- Aidez les mentorés à définir des objectifs réalistes et les prochaines étapes. Aidez les participants à formuler leurs objectifs selon les critères SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporellement définis).

Mesures d'inclusion et d'accessibilité

- Privilégiez les petits groupes ou les binômes plutôt que les séances plénières.
- Veillez à ce que les activités motrices (le cas échéant) soient adaptées à tous les niveaux de capacité physique (par exemple, « Mon héros sportif » peut être représenté par un simple geste ou décrit verbalement).
- Proposer une option « passage » : personne n'est obligé de partager des informations personnelles.
- Un langage simplifié et un support visuel (par exemple, « échauffement », « ligne d'arrivée », « pause ») pour expliquer les phases de l'activité.

Méthode d'évaluation

Cercle de mots uniques, feux de circulation, sondage, amorces de phrases...

- Terminaisons de phrases : Utilisez les terminaisons de phrases suivantes : « J'ai appris / J'ai apprécié / J'ai encore besoin de... ».
- Lorsque l'évaluation est effectuée : À la fin (Phase D).
- Comment : Fins de phrases (comme décrit ci-dessus).

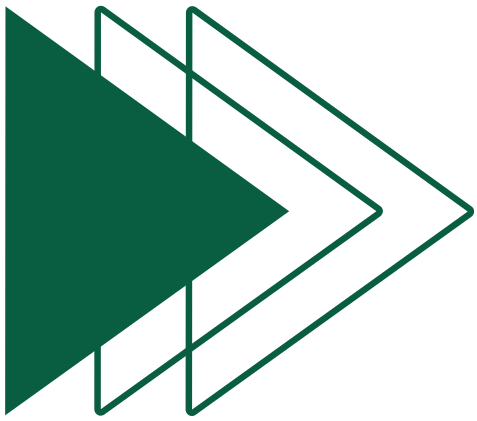
OU

"Feux de signalisation"
Les participants brandissent une carte (ou utilisent la fonction Réaction) :

- Vert : « Je sais clairement ce qui me motive et quelle est ma prochaine étape. »
- Orange : « J'ai beaucoup appris, mais j'ai besoin d'aide pour formuler la prochaine étape. »
- Rouge : « J'ai besoin d'aide supplémentaire pour définir mon lecteur. »

MOTIVATE YOUTH

Activité 6 : Unis par le sport : briser les barrières grâce à la conception de jeux adaptatifs



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Zone de motivation

Inclusion et coopération d'équipe

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette activité, les participants devraient être capables de :

- Identifiez au moins trois obstacles (physiques, sensoriels ou liés à la communication) à la pratique sportive.
- Appliquez la méthode de « conception adaptative » pour modifier les règles du jeu en fonction des différents besoins.
- Formulez une action SMART pour soutenir un environnement sportif inclusif dans leur communauté.

Format

Format : En face à face.
Aménagement : Espace ouvert (gymnase ou terrain) permettant les mouvements et le travail de groupe.

Durée et taille du groupe

Durée totale : 90 minutes.
Participants : 10 à 16.

Méthodes non formelles utilisées

- **Simulation d'empathie** : Expérimenter des tâches sportives avec des limitations intentionnelles.
- **Concepteur de jeux sportifs (travail de groupe)** : Conception de nouvelles règles pour des jeux standards.
- **Récits entre pairs** : partager de brèves réflexions sur la manière de surmonter l'exclusion.

Matériels

- Bandeaux pour les yeux, clochettes pour les balles, ruban adhésif de masquage.
- Tableaux de conférence, marqueurs et post-it.
- Fiches d'instructions en « langage simplifié ».

Structure de l'activité

A. Échauffement / Introduction (40 min) :

Brise-glace rythmique : Faites circuler une balle en cercle. À chaque tour, changez la règle (par exemple, yeux fermés, pas de mains, assis). Discussion : « Comment le groupe s'est-il adapté à la nouvelle règle ? »

Navigation à l'aveugle : Par binômes, une personne a les yeux bandés. L'autre doit la guider à travers un petit parcours d'obstacles en utilisant uniquement des instructions vocales. Abordez la question de la confiance et l'importance d'une communication claire dans le sport.

B. Activité principale (30 min) :

Le Constructeur Sportif : De petits groupes reçoivent un sport standard (par exemple, le football). Ils doivent créer trois nouvelles règles permettant à une personne en situation de handicap (par exemple, moteur ou visuel) d'être désignée MVP. Chaque groupe présente ensuite sa version inclusive.

Groupe 1 : Basketball adapté

- **Profil de l'athlète** : Alex, un adolescent en fauteuil roulant, possède une grande force du haut du corps mais une mobilité réduite du bas du corps.
- **Défi** : Le dribble standard et la hauteur du panier constituent des obstacles.
- **Question du mentor** : « Comment pouvons-nous modifier la règle du « déplacement » pour inclure les mouvements des fauteuils roulants ? La hauteur du cerceau peut-elle être dynamique ? »

Groupe 2 : Football sur bande son

- **Profil de l'athlète** : Sam, un jeune homme souffrant d'une grave déficience visuelle.
- **Défi** : Suivre une balle en mouvement et identifier les coéquipiers/adversaires.
- **Question pour le mentor** : « Et si la balle émettait un son ? Comment un "navigateur" voyant pourrait-il l'aider sans jouer à sa place ? »

Structure de l'activité

Groupe 3 : Volley-ball silencieux

- **Profil de l'athlète** : Jordan, un jeune homme sourd qui se fie aux indices visuels et à la langue des signes.
- **Défi** : Entendre le coup de sifflet de l'arbitre ou les communications verbales des coéquipiers pendant les phases de jeu rapides.
- **Question du mentor** : « Quels signaux visuels peuvent remplacer le sifflet ? Comment l'équipe peut-elle communiquer les rotations sans parler ? »

Liste de contrôle du mentor pour la « conception inclusive »

- **Intégration, et non isolement** : veillez à ce que la personne en situation de handicap joue avec le groupe et ne reste pas en marge.
- **Simplicité** : Les nouvelles règles sont-elles faciles à expliquer à un débutant ?
- **Soutien par les pairs** : Le groupe a-t-il mis en place une stratégie où les coéquipiers soutiennent activement les règles modifiées ?

- **D. Réflexion (20 min) :**

Fins de phrases : Discussion plénière utilisant : « Je n'avais jamais réalisé que... », « L'inclusion renforce une équipe parce que... », « Un obstacle que je peux lever est... »

Rôle des mentors pairs

- **Sécurité et assistance** : Surveiller activement les activités physiques afin de prévenir les accidents pendant les simulations.
- **Coaching** : Posez des questions ouvertes : « Comment cette règle change-t-elle l'impression que donne le jeu à tous ? »
- **Définition des objectifs** : Aider les participants à affiner leur engagement inclusif en utilisant les critères SMART.

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Mesures d'inclusion et d'accessibilité

Proposez une option de « laissez-passer » pour le partage personnel et veillez à ce que les mouvements soient adaptés à toutes les capacités.

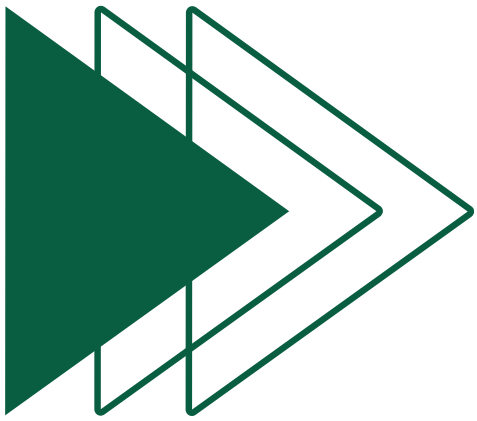
Méthode d'évaluation

Évaluation des feux de circulation :

🟢 **Vert** : Je sais clairement comment rendre le sport plus inclusif et j'ai une prochaine étape à franchir.
🟡 **Orange**: J'ai beaucoup appris mais j'ai besoin d'aide pour formuler mon action spécifique.
🔴 **Rouge** : J'ai besoin d'un soutien supplémentaire pour comprendre les approches inclusives.

MOTIVATE YOUTH

Activité 7 : Petits gestes, grande signification : Découvrir sa motivation à faire du bénévolat



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Zone de motivation

Volontariat

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette activité, les participants devraient être capables de :

- Identifiez au moins deux motivations personnelles pour vous engager dans des activités de bénévolat.
- Identifiez une peur ou un obstacle susceptible de réduire leur motivation à faire du bénévolat.
- Apprenez de vos pairs comment le bénévolat peut favoriser la croissance personnelle et le développement des compétences.
- Définir une première étape réaliste vers le bénévolat (formelle ou informelle).

Format et plateforme

Face à face

Configuration de la chambre :

- Chaises en cercle (plénière)
- Petites tables ou espace au sol pour le travail de groupe
- Tableau de conférence visible de tous

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Durée et taille du groupe

Durée totale : 90 minutes.
Participants : 10 à 25.

Méthodes non formelles utilisées

- Récits et histoires personnelles
- Discussion en petits groupes
- Réflexion créative (symboles et dessin)
- Dialogue de mentorat entre pairs
- Apprendre en partageant des expériences vécues

Matériel et outils nécessaires

- Tableau de conférence et marqueurs
- Papier A4 (1 à 2 par participant)
- Stylos/crayons de couleur
- Post-it
- Minuteur

Co-funded by
the European Union

Structure de l'activité

A. Échauffement / Introduction (15 min)

Brise-glace – « Pourquoi les gens aident-ils ? »

Les participants se tiennent en cercle. Un par un, ils disent un mot qu'ils associent à l'aide aux autres.
L'animateur présente le sujet :

- Le bénévolat ne se limite pas aux organisations formelles.
- L'aide aux autres peut être modeste, informelle et fondée sur des valeurs personnelles.

Règles de base : respect, confidentialité, possibilité de « passer son tour ».

B. Activité principale (45 min.)

Partie 1 – Témoignages de bénévolat (20 min)
Les participants forment de petits groupes (3 à 4 personnes).

Rapide:

- Avez-vous déjà aidé quelqu'un sans être payé ?
- Qu'avez-vous ressenti ?

Mentors pairs :

- Partagez une courte anecdote personnelle sur votre expérience de bénévolat.
- Posez des questions ouvertes et soutenez les participants timides.

Partie 2 – Ma carte de motivation pour le bénévolat (25 min)
Individuellement, les participants dessinent ou écrivent sur du papier :

- Une des raisons pour lesquelles le bénévolat pourrait être significatif pour eux.
- Une peur ou un obstacle (le temps, la confiance, ne pas savoir par où commencer).

Structure de l'activité

Ils ajoutent ensuite :
Un post-it avec une action de bénévolat possible (même une toute petite).

C. Réflexion / Débriefing (20 min)

Les participants sont assis en cercle.

Questions d'orientation :

- Qu'avez-vous découvert aujourd'hui concernant votre motivation ?
- Quelles sont les peurs ou les barrières communes au sein du groupe ?
- Comment les pairs peuvent-ils s'entraider pour surmonter ces obstacles ?
- Qu'avez-vous appris de l'histoire de quelqu'un d'autre ?

Les mentors pairs encouragent la réflexion, pas les conseils.

D. Fermeture et vente à emporter (10 min)

Chaque participant complète la phrase :
« Une petite action de bénévolat que je pourrais essayer serait... »

Résumé de l'animateur :

- La motivation se développe par l'action.
- Les petits pas comptent.

MOTIVATE YOUTH

Rôle des mentors pairs

- Faciliter les discussions en petits groupes.
- Partagez de brèves expériences personnelles de bénévolat.
- Encouragez les participants les plus discrets à prendre la parole.
- Aider les mentorés à identifier des premières étapes réalistes.
- Maintenez une atmosphère sûre et solidaire.

Mesures d'inclusion et d'accessibilité

- Le dessin est autorisé à la place de l'écriture.
- Partager en petits groupes plutôt qu'en plénière.
- L'option « Passer » est respectée en toutes circonstances.
- Un langage simple et des exemples concrets.
- Aucune obligation d'être déjà bénévole.

Méthode d'évaluation

Cercle d'un seul mot

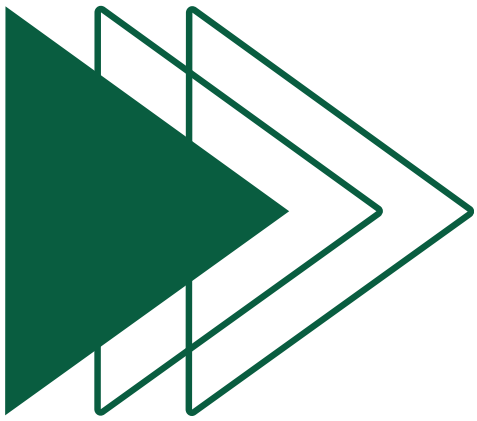
Après l'activité, chaque participant prononce un mot décrivant ce qu'il a ressenti en tant que bénévole.

Commentaires écrits facultatifs sur des notes autocollantes :
J'ai appris...
J'ai apprécié...
J'ai encore besoin de...

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Activité 8 : Mon premier pas dans le bénévolat



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Zone de motivation

Volontariat

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette activité, les participants devraient être capables de :

- Identifiez au moins deux forces ou compétences personnelles pertinentes pour le bénévolat.
- Identifiez un obstacle personnel, une peur ou un doute lié au fait de commencer ou de poursuivre un engagement bénévole.
- Comprendre comment le soutien par les pairs peut accroître la confiance et la motivation à faire du bénévolat.
- Définissez une prochaine étape concrète et réaliste liée au bénévolat.

Format et plateforme

Face à face

Configuration de la chambre :
Chaises disposées en cercle pour les moments pléniers

- Petites tables ou espace au sol pour le travail de groupe
- Un mur ou un tableau pour afficher des notes

Durée et taille du groupe

Durée totale : 90 minutes
Participants : 8 à 20

Méthodes non formelles utilisées

- Jeu de rôle
- Le mentorat par les pairs en petits groupes
- Autoréflexion créative
- Discussion et partage en groupe

Matériel et outils nécessaires

- Papier A4 (2 par participant)
- Feutres de couleur
- Post-it
- Tableau de conférence et marqueurs
- Minuteur

Structure de l'activité

A. Échauffement / Introduction (15 min)

Brise-glace – « Les compétences en jeu »

Les participants se tiennent en cercle. Un par un, ils nomment :
Une compétence qu'ils possèdent et qui pourrait leur être utile pour faire du bénévolat.

L'animateur explique :

- Les compétences proviennent de nombreux domaines : études, bénévolat, loisirs, expérience de vie...
- Se sentir motivé au travail commence par reconnaître ce que l'on possède déjà.

B. Activité principale (45 min.)

Partie 1 – Aperçu de mes points forts en matière de bénévolat (20 min)

Individuellement, les participants écrivent ou dessinent :

- 3 points forts ou compétences qu'ils possèdent déjà.
- 1 situation où ils ont aidé quelqu'un ou contribué à un groupe/une communauté.

Les mentors pairs circulent et posent des questions de soutien (par exemple : « Où avez-vous appris cette compétence ? », « Comment cela pourrait-il vous aider dans le cadre du bénévolat ? »).

Partie 2 – Ma carte de motivation pour le bénévolat (25 min)

Les participants travaillent par groupes de 3 :

- Bénévole
- Mentor par les pairs
- Observateur

Structure de l'activité

Tâche:

- Chaque bénévole partage une crainte, un obstacle ou un doute concernant le bénévolat (temps, confiance, reconnaissance, engagement, etc.).
- Le mentor par les pairs pose des questions ouvertes (pas de conseils).
- Ensemble, ils identifient une petite étape concrète à franchir prochainement en matière de bénévolat.
- L'observateur note une communication positive et des comportements de soutien.

Les rôles tournent (2 tours si le temps le permet).

C. Réflexion / Débriefing (20 min)

Le groupe est assis en cercle.

Questions d'orientation :

- Qu'avez-vous ressenti en parlant de vos doutes ou de vos craintes liés au bénévolat ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé à vous sentir plus confiant ou motivé ?
- Qu'avez-vous appris en écoutant les autres ?
- Comment le soutien par les pairs peut-il vous aider à rester motivé(e) dans le bénévolat ?

D. Fermeture et vente à emporter (10 min)

Chaque participant complète la phrase :

« Une petite action que je peux entreprendre pour aller de l'avant dans le bénévolat est... »

Les actions sont notées sur des post-it et emportées à la maison.

Rôle des mentors pairs

- Adoptez une communication bienveillante et sans jugement.
- Posez des questions ouvertes et motivantes pendant les jeux de rôle.
- Encouragez la réflexion plutôt que de donner des solutions.
- Soutenir les participants ayant moins confiance en eux ou moins d'expérience en matière de bénévolat.

Mesures d'inclusion et d'accessibilité

- Le dessin est autorisé à la place de l'écriture.
- Des petits groupes plutôt que de grands groupes partagent.
- Un langage clair et simple est utilisé tout au long du texte.
- L'option « Passer » est respectée en toutes circonstances.
- Aucune obligation de déjà faire du bénévolat ou de s'engager immédiatement.

Méthode d'évaluation

Évaluation par feux de circulation

Les participants choisissent un post-it de couleur :
🟢 Je me sens plus confiante et motivée
🟡 Neutre/incertain
🔴 J'ai besoin de plus de soutien

Bilan oral facultatif : Un mot pour décrire ce que vous ressentez actuellement en tant que bénévole.

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

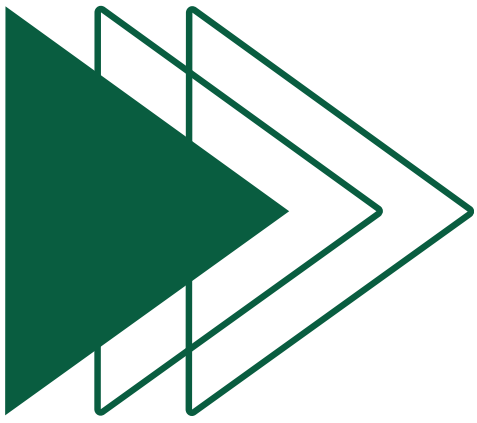
Activités non formelles en ligne

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

MOTIVATE YOUTH

Activité 1 : Rester motivé en tant qu'étudiant universitaire – Atelier de mentorat par les pairs en ligne



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Zone de motivation

Enseignement supérieur

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette activité, les participants devraient être capables de :

- Identifier les facteurs de motivation personnels dans les environnements d'apprentissage en ligne.
- Partager des stratégies pour surmonter la démotivation scolaire.
- Utilisez le soutien de vos pairs pour rester motivé.

Format et plateforme

Zoom
Padlet

MOTIVATE YOUTH

Durée et taille du groupe

Durée totale : 60 minutes
Participants : 10 à 20
Salles de sous-groupes : 5 personnes.

Méthodes non formelles utilisées

- Discussions en petits groupes
- Narration numérique
- Questions de coaching

Matériel et outils nécessaires

- Zoom
- Padlet link
- Diapositives simples.

Structure de l'activité

A. Échauffement / Introduction (10 min)

L'animateur accueille les participants et explique brièvement l'objectif de la séance :
Explorer la motivation académique dans l'enseignement supérieur par le biais du mentorat par les pairs et du partage d'expériences.

Activité brise-glace :
Les participants sont invités à répondre à la question suivante dans le chat : « En un mot, comment vous sentez-vous généralement par rapport à vos études universitaires ? » L'animateur lit quelques réponses à voix haute afin de reconnaître la diversité des sentiments et de normaliser les expériences, qu'elles soient positives ou difficiles.

Introduction au sujet :

- Une brève explication est donnée sur :
- Pourquoi la motivation est essentielle dans l'enseignement supérieur,
- comment la motivation peut évoluer au fil du temps,
- le rôle du soutien par les pairs et du mentorat dans le maintien de la motivation.

Les règles de base sont clairement énoncées :
- respect et confidentialité,
- partage volontaire (les participants peuvent passer),
- les appareils photo sont optionnels.

B. Activité principale (30 min)

Les participants sont répartis en petits groupes de 5 personnes, chacun accompagné d'un mentor parmi leurs pairs.

MOTIVATE YOUTH

Structure de l'activité

Description de la tâche :
Chaque groupe discute des questions suivantes :

- Qu'est-ce qui vous motive habituellement à poursuivre vos études ?
- Quelles situations ou quels facteurs diminuent votre motivation à l'université ?
- Qu'est-ce qui vous aide à retrouver votre motivation lorsque vous vous sentez bloqué ?

Les participants sont encouragés à partager de courts exemples personnels, en mettant l'accent sur les expériences plutôt que sur les problèmes.

Le mentor pair facilite la discussion en :

- encourager la participation égale,
- poser des questions ouvertes,
- assurer une atmosphère sûre et bienveillante.

C. Instructions pour les salles de réunion

Tout en restant dans les mêmes salles de réunion, les participants travaillent ensemble sur un tableau Padlet partagé, préparé à l'avance.

Instructions (présentées sur une diapositive et expliquées oralement) :
Chaque groupe crée une publication Padlet répondant à :

- Un des principaux défis en matière de motivation dans l'enseignement supérieur.
- Une stratégie fondée sur le dialogue entre pairs pourrait contribuer à surmonter ce défi.

Il est rappelé aux groupes de :

- Rédigez des messages courts et clairs.
- se concentrer sur des stratégies réalistes et pratiques,
- Désignez une personne comme preneur de notes.

Rôles suggérés dans chaque groupe :

- Chronométreur
- Preneur de notes
- Porte-parole

Co-funded by the European Union

Structure de l'activité

D. Réflexion / Débriefing (15 min)

Les participants retournent dans la salle principale.
Le porte-parole de chaque groupe présente brièvement sa contribution Padlet (1 à 2 minutes par groupe).

L'animateur guide une réflexion à l'aide de questions sélectionnées :

- Qu'avez-vous découvert aujourd'hui concernant votre propre motivation ?
- Quelles similitudes avez-vous remarquées entre vos expériences et celles des autres ?
- Comment les mentors pairs peuvent-ils soutenir la motivation dans l'enseignement supérieur ?
- Qu'avez-vous appris en écoutant les autres participants ?

Les participants qui préfèrent ne pas prendre la parole peuvent partager leurs réflexions via le chat.

E. Fermeture et plats à emporter (5 min)

Pour conclure l'activité, les participants sont invités à une réflexion individuelle.

Tâche à retenir :
Dans la conversation, chaque participant complète la phrase :
« Après la séance d'aujourd'hui, une des actions que je vais entreprendre pour rester motivé dans mes études est... »

L'animateur résume les messages clés :

- La motivation est dynamique,
- Les défis sont courants,
- Le soutien des pairs joue un rôle crucial dans le maintien de la motivation.

La séance se termine en remerciant les participants et en leur rappelant que le mentorat est un processus continu, et non une activité ponctuelle.

Rôle des mentors pairs

- Faciliter les ateliers de travail en petits groupes
- Encouragez la participation aux discussions.
- Soutenir les participants timides

Mesures d'inclusion et d'accessibilité

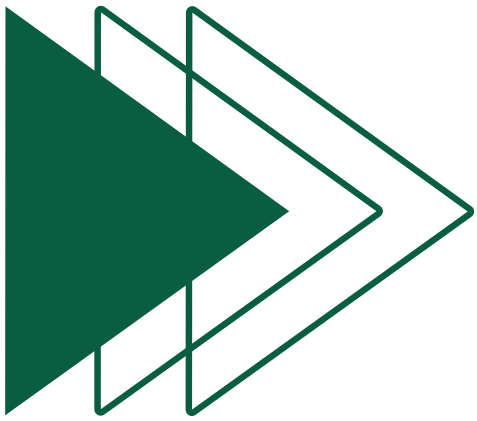
- Caméra optionnelle
- La participation au chat était autorisée
- Uniquement des outils numériques simples.

Méthode d'évaluation

Phrase de conversation : « J'ai appris / J'ai apprécié / J'ai encore besoin de... »

MOTIVATE YOUTH

Activité 2 : Développer la confiance en soi sur le plan scolaire grâce au soutien par les pairs



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Zone de motivation

Enseignement supérieur

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette activité, les participants devraient être capables de :

- Identifier les facteurs qui influencent leur confiance en leurs capacités académiques dans la vie universitaire.
- Identifier les situations où le manque de confiance affecte la motivation et la performance.
- Explorez des stratégies basées sur le soutien entre pairs pour renforcer la confiance en soi sur le plan scolaire.
- Définir une action personnelle pour accroître leur confiance en leurs études.

Format et plateforme

Zoom
Mentimeter + Salles de sous-groupes

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Durée et taille du groupe

Durée totale : 60 minutes
Participants : 10 à 20
Salles de sous-groupes : 4 à 5 personnes.

Méthodes non formelles utilisées

- Autoréflexion guidée
- Discussions en petits groupes
- Questions de coaching entre pairs
- Sondages interactifs Questions de coaching

Matériel et outils nécessaires

- Zoom
- Mentimeter (sondages et nuage de mots)
- Diapositives simples avec questions de réflexion

Co-funded by
the European Union

Structure de l'activité

A. Échauffement / Introduction (10 min)

L'animateur accueille les participants et présente le thème de la confiance en soi dans les études supérieures comme un élément clé de la motivation dans l'enseignement supérieur.

Échauffement interactif (Mentimeter – nuage de mots) :
Réponse des participants :
« Un mot qui décrit votre niveau de confiance habituel concernant vos études. » L'animateur commente brièvement la diversité des réponses, soulignant que la confiance fluctue et n'est pas une caractéristique fixe.

Les règles de base sont énoncées :

- participation volontaire,
- écoute respectueuse,
- Caméras optionnelles.

B. Activité principale (30 min)

Les participants sont répartis en petits groupes de 4 à 5 personnes, chacun accompagné d'un mentor parmi leurs pairs.

Questions pour la discussion de groupe :

- Dans quelles situations académiques vous sentez-vous le moins en confiance ?
- Comment le manque de confiance en soi affecte-t-il votre motivation ou votre participation ?
- Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir plus en confiance en tant qu'étudiant ?

Les participants sont encouragés à partager des exemples concrets (par exemple, des présentations, des examens, des questions).
Les mentors pairs animent la discussion à l'aide de questions de type coaching et veillent à une participation équilibrée.

Structure de l'activité

C. Salles de sous-groupes - Tâche collaborative

Chaque groupe travaille sur une diapositive commune ou sur une question ouverte Mentimeter :
« Que peuvent faire les étudiants pour s'entraider et se sentir plus en confiance à l'université ? »

Les groupes identifient des actions concrètes à entreprendre entre pairs, telles que les encouragements, le partage d'expériences ou le soutien aux études.
Un participant fait office de preneur de notes.

D. Réflexion / Débriefing (15 min)

De retour dans la salle principale, les groupes partagent brièvement leurs principales idées.

Questions de réflexion guidée :
- Qu'est-ce qui vous a surpris dans la discussion d'aujourd'hui ?
- Quelles actions menées par vos pairs vous ont semblé les plus réalistes et utiles ?
- Quel est le lien entre la confiance et la motivation ?

Les participants peuvent répondre verbalement ou par messagerie instantanée.

E. Fermeture et plats à emporter (5 min)

Dans la conversation, les participants complètent la phrase :
« Une chose que je ferai pour renforcer ma confiance en mes capacités académiques, c'est... »

L'animateur résume :
- La confiance se développe grâce à l'expérience et au soutien.
- Les pairs jouent un rôle crucial dans le développement de la confiance en soi.

Rôle des mentors pairs

- Faciliter des discussions sûres et constructives
- Encourager la participation de tous les membres du groupe
- Partagez de brefs exemples personnels lorsque cela est approprié.

Mesures d'inclusion et d'accessibilité

- Caméras en option
- La participation au chat était autorisée
- Aucune obligation de partager des détails personnels

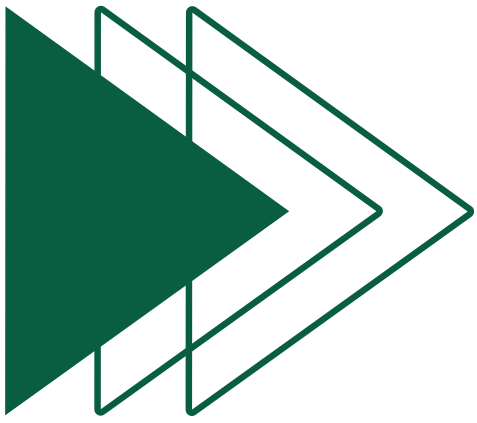
Méthode d'évaluation

Sondage de sortie des urnes Mentimeter :

« Dans quelle mesure vous sentez-vous en confiance après cette séance ? » (échelle de 1 à 5)

MOTIVATE YOUTH

Activité 3 : Lettres à mon futur moi : Raviver ma motivation par la réflexion et le soutien des pairs



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Zone de motivation

Enseignement supérieur

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette activité, les participants devraient être capables de :

- Réfléchissez profondément à leur motivation académique actuelle et à leur état émotionnel en tant qu'étudiants universitaires.
- Identifier les valeurs et les intentions personnelles qui influencent la motivation à long terme.
- Reconnaître comment le partage entre pairs peut normaliser l'incertitude et renforcer la motivation.
- Formulez un message de motivation personnel adressé à votre futur moi.

Format et plateforme

Zoom ou Teams
Écriture privée + Salles de réunion en petits groupes + Chat

Méthodes non formelles utilisées

- Autoréflexion guidée
- Écriture expressive
- Cercles d'écoute entre pairs
- Partage d'histoires
- Cartographie émotionnelle

Pourquoi ces méthodes ?
Ils privilégient la motivation intrinsèque, la sécurité émotionnelle et la recherche de sens plutôt que la performance ou la résolution de problèmes.

Matériel et outils nécessaires

- Zoom
- Stylo et papier (écriture hors ligne) ou notes numériques privées
- Diapositives avec des questions de réflexion

MOTIVATE YOUTH

Structure de l'activité

A. Échauffement / Introduction (10 min)

L'animateur accueille les participants et explique que cette séance sera axée sur la motivation intrinsèque, et non sur les techniques d'étude ou les performances scolaires.

Les participants sont invités à désactiver les notifications et à se munir d'un stylo et de papier.

Exercice d'ancrage initial (2 minutes) :
Les participants ferment les yeux (facultatif) et prennent trois respirations lentes.

Brise-glace pour la conversation :

« En ce moment, ma motivation en tant qu'étudiant se résume à... »
Les participants complètent la phrase en utilisant une métaphore (par exemple « une lumière vacillante », « un sac à dos lourd », « un moteur silencieux »).

L'animateur reconnaît que toutes les métaphores sont valables et que la motivation peut sembler complexe et instable.

B. Activité principale (30 min)
Les participants sont accompagnés tout au long d'un processus d'écriture réflexive individuel.

L'animateur lit lentement les consignes, en ménageant un silence entre elles :

- **Où en êtes-vous actuellement dans votre parcours universitaire ?**
- **Qu'est-ce qui a été le plus difficile pour vous en tant qu'étudiant universitaire ces derniers temps ?**
- **Qu'est-ce qui vous motive, même lorsque votre motivation est faible ?**
- **Qu'espérez-vous que votre futur vous retiendra de cette période ?**
- **De quel encouragement ou rappel votre futur vous a-t-il besoin ?**

Les participants rédigent une lettre personnelle qu'ils s'adressent à eux-mêmes un an plus tard.

Co-funded by
the European Union

Structure de l'activité

- Le partage n'est pas obligatoire ; cet écrit est destiné à la réflexion personnelle.

C. Salles de réunion Cercles d'écoute entre pairs

Les participants sont répartis en petits groupes de 3 à 4 personnes, chacun accompagné d'un mentor parmi leurs pairs.

Instructions (clairement énoncées) :

- Le partage est volontaire.
- Les participants peuvent lire un court extrait ou résumer leur lettre.
- Aucun conseil ne sera donné sauf si cela est explicitement demandé.
- Le rôle des auditeurs est d'écouter, et non de réparer.

Chaque participant dispose de **4 minutes** maximum pour s'exprimer.

Les mentors pairs veillent à :

- silence respectueux,
- équilibre temporel,
- sécurité émotionnelle.

Cette phase est axée sur le fait de **se faire entendre**, et non sur la résolution de problèmes.

D. Réflexion / Débriefing (15 min)

De retour dans la salle principale, l'animateur propose une réflexion en douceur :

- Qu'est-ce que ça faisait d'écrire à son futur soi ?
- Qu'avez-vous remarqué en écoutant les autres ?
- Y a-t-il quelque chose que vous avez entendu qui vous a permis de vous sentir moins seul en tant qu'étudiant ?

Les participants peuvent répondre verbalement ou par messagerie instantanée.

L'animateur souligne comment la vulnérabilité partagée peut renforcer la motivation et le lien social.

Structure de l'activité

E. Fermeture et plats à emporter (5 min)

Les participants sont invités à choisir une phrase de leur lettre et à l'écrire en privé à un endroit où ils la reverront (sans la partager).

Dernière invite de discussion :
« Un mot que j'utiliserais pour décrire ce que je ressens maintenant, c'est... »

La séance se termine par un rappel :

La motivation ne vient pas toujours du fait d'en faire plus, mais d'une meilleure compréhension de soi-même.

Rôle des mentors pairs

- créer un espace d'écoute plutôt que de diriger la discussion,
- modèle d'écoute attentive,
- protéger les limites émotionnelles,
- Rappeler aux participants que le silence et la réflexion sont des formes de participation valables.

Mesures d'inclusion et d'accessibilité

- Aucune obligation de partager des écrits personnels
- Caméra optionnelle tout au long
- Option d'écriture hors ligne disponible
- Une approche axée sur les émotions plutôt que sur la pression académique

Méthode d'évaluation

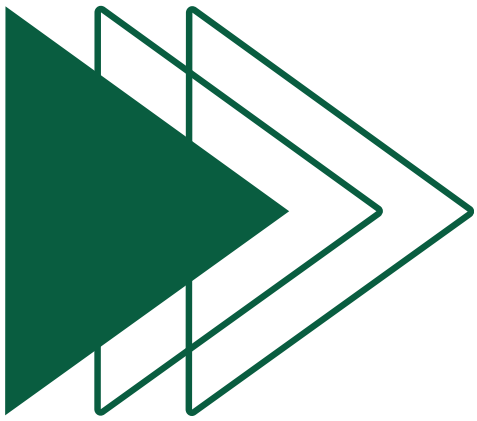
Paiement volontaire par messagerie instantanée :

« Cette séance m'a aidée à me sentir plus / aussi / moins connectée à ma motivation. »

Bilan émotionnel optionnel en un seul mot.

MOTIVATE YOUTH

Activité 4 : Obtenir le boulot ou le saboter ?



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Zone de motivation

Marché du travail

Objectifs d'apprentissage

- Repérer 3 comportements d'autosabotage courants dans la recherche d'emploi et comment les éviter
- Décryptez les questions d'entretien pièges grâce aux conseils et modèles de mentors
- Créez des phrases « percutantes » prêtes à l'emploi pour vos entretiens d'embauche.
- S'engager à réaliser une action motivante pour les futurs entretiens

Format et plateforme

Outils Zoom / Meet / Teams
Google Slides ou Miro/Padlet pour les tableaux d'activités

Méthodes non formelles utilisées

Résolution de dilemmes par le jeu, mini-atelier, coaching entre pairs, partage d'expériences entre pairs, retours d'information en direct par chat

Matériel et outils nécessaires

- Diapositives présentant des dilemmes et des questions d'entretien
- Tableaux Miro/Padlet (en option)
- Salles de réunion Zoom
- Boîte de dialogue
- Diapositives du guide du mentor

Structure de l'activité

A. Échauffement / Introduction (10 min)

Brise-glace : « Les entretiens d'embauche, c'est comme ___ parce que ___. »

Donne le ton à l'humour et à la perspicacité. Introduction par l'animateur : « Aujourd'hui, nous nous exerçons à éviter le sabotage et à répondre intelligemment. »

B. Activité principale (45 min)

Manche 1 : Sabotage ou succès ? (25 min)
→ Les participants, répartis en équipes, choisissent les comportements les plus/les moins appropriés à partir de scénarios professionnels réels.

Exemple de scénario 1 – L'e-mail de motivation

Vous souhaitez postuler à un emploi dans une ONG que vous admirez. Que faites-vous ?
a) Écrivez : « Madame, Monsieur, votre offre d'emploi m'intéresse beaucoup. Veuillez trouver ci-joint mon CV. »
b) Expliquez en quoi la mission de l'organisation vous inspire et faites référence à l'un de ses projets récents.
c) Utilisez une lettre générique que vous avez envoyée à 10 autres organisations.
d) Attendez qu'un ami postule en premier, puis décidez si vous voulez toujours postuler.
✅ **Meilleur** : b)
🚫 **Sabotage** : c) ou d)

Structure de l'activité

Exemple de scénario 2 – Panique liée au CV

Vous voyez une offre d'emploi qui vous enthousiasme, mais vous réalisez que votre CV n'est pas prêt.
a) Vous mettez à jour uniquement la partie supérieure et vous l'appliquez quand même.
b) Vous passez 3 heures à tout réécrire, vous ratez la date limite et vous abandonnez.
c) Vous envoyez l'ancien CV parce que c'est « mieux que rien ».
d) Vous passez 30 minutes à modifier votre résumé et vos points clés.
✅ Meilleur choix : d)
🚫 Sabotage : b) ou c)

Exemple de scénario 3 – Le moment « Parlez-moi de vous »

Lors d'un entretien, on vous demande de « vous présenter ».
a) Vous commencez par vos loisirs, puis vous parlez de votre famille.
b) Vous donnez une réponse claire en 3 parties : qui vous êtes, 1 force clé + exemple, et pourquoi vous postulez.
c) Vous dites : « Tout est sur mon CV », et vous faites une pause.
d) Vous paniquez, vous commencez à divaguer et vous vous excusez.
✅ Meilleur choix : b)
🚫 Sabotage : a), c) ou d)

Deuxième étape : Mini-atelier sur les secrets des entretiens (20 min)

1. **→ L'animateur explique et illustre 3 questions difficiles (adjectifs, défaut/mérite, motivation)**

Exemple de question 1 : « Donnez-moi 3 adjectifs pour vous décrire. »
Conseil : Évitez les clichés comme « travailleur, passionné, motivé ». Préférez du contexte.
Répondre:
« Curieux : j'adore explorer de nouveaux sujets. »
Précisément : j'ai déjà repéré une faute de frappe dans une campagne nationale.
Calme : Même lors d'un projet de groupe chaotique, j'ai aidé mon équipe à rester sur la bonne voie.

Structure de l'activité

Exemple de question 2 : « Quel est votre plus grand défaut et votre meilleure qualité ? »
Conseil : Soyez honnête, mais montrez votre évolution.
Répondre:
« Mon défaut, c'est de trop me préparer : j'ai tendance à trop réfléchir avant d'agir. Mais j'apprends à prendre des décisions plus rapidement quand c'est nécessaire. »
Mon atout, c'est ma capacité d'adaptation : je peux gérer les changements de dernière minute avec calme, même dans de nouveaux environnements.

C. Instructions pour les salles de réunion
Rôles : facilitateur, chronométreur, mentor par les pairs. Instructions : décidez, discutez et défendez les choix de votre équipe.
Les mentors guident la réflexion et la clarté.

D. Réflexion / Débriefing (15 min)
- À quel comportement de sabotage vous identifiez-vous ?
- Quel conseil vous sera utile la prochaine fois ?
- Qu'est-ce que quelqu'un d'autre a dit qui vous a aidé ?

E. Fermeture et plats à emporter (10 min)
— Dans la conversation : « Lors de mon prochain entretien, je n'oublierai pas de... »
- Sondage : « Vous sentez-vous plus confiant(e) maintenant ? » (Oui / Un peu / Toujours nerveux/nerveuse)

Rôle des mentors pairs

Les mentors animent des discussions en petits groupes, clarifient les points obscurs, proposent des exemples de réponses pertinentes et encouragent la participation de tous.

Mesures d'inclusion et d'accessibilité

- Caméra optionnelle
- Les réponses peuvent être saisies ou orales.
- Des diapositives et des exemples simples et clairs
- Le mode « Passe » est toujours autorisé lors du partage de réponses personnelles.

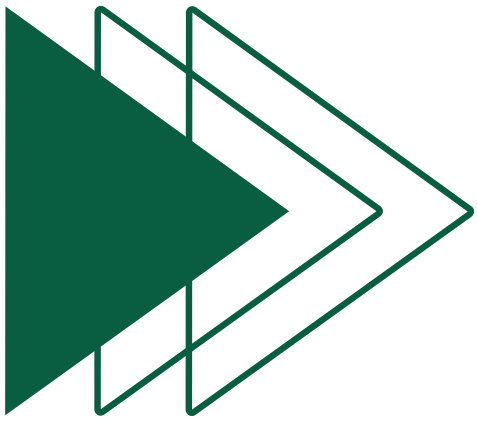
Méthode d'évaluation

Sondage final : « Ma confiance en moi lors de l'entretien a augmenté » (échelle de 1 à 5)

Sortie de la conversation : « Une astuce que j'utiliserai la prochaine fois, c'est... »

MOTIVATE YOUTH

Activité 5 : Défi professionnel de 7 jours



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Zone de motivation

Marché du travail

Objectifs d'apprentissage

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

- Transformez un objectif général (« Je veux un emploi ») en un plan d'action de 7 jours avec des micro-étapes réalistes.
- Identifiez un frein à la motivation courant et créez une « étape de réinitialisation » pour redémarrer.
- Choisissez un mécanisme de soutien : binôme + routine de suivi pour la responsabilisation.
- Définissez une « action du jour 1 » (maximum 30 minutes) qui soit mesurable et réalisable.

Format et plateforme

En ligne via Zoom / Google Meet / MS Teams (avec salles de réunion).
Un outil collaboratif : Padlet (recommandé) ou Google Docs.
Configuration Padlet recommandée :

- Colonnes : Jour 0 (Préparation) + Jour 1 ... Jour 7
- Zone/colonne supplémentaire : « Étapes de réinitialisation de la motivation »

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Durée et taille du groupe

Durée totale : 70 minutes
Taille de groupe recommandée : 8 à 22 participants
Salles de sous-groupes : 3 à 5 participants par salle (idéal : 4)
Chaque salle dispose d'un mentor ou d'un hôte désigné.

Méthodes non formelles utilisées

Fixation d'objectifs, coaching par les pairs en petits groupes, micro-engagement et responsabilisation, apprentissage par le partage d'exemples (« banque de tâches »)

Matériel et outils nécessaires

Diapositives (maximum 5)

- Diapositive 1 : Objectif + principe « les petits pas créent la motivation »
- Diapositive 2 : Règle d'or : chaque étape dure au maximum 30 minutes.
- Diapositive 3 : Exemples de micro-actions (CV, recherche, messagerie, candidature, pratique)
- Diapositive 4 : Étapes pour relancer sa motivation (que faire en cas de manque d'énergie)
- Diapositive 5 : Évaluation et conclusion

Document Padlet/Google Doc préparé à l'avance. Minuteur (verbal suffit).
Facultatif : liste de tâches pour les participants qui ne savent pas par où commencer.

Structure de l'activité

A. Échauffement / Introduction (10 min)

Sondage/discussion : « Sur une échelle de 1 à 10, dans quelle mesure êtes-vous prêt(e) à entreprendre une démarche professionnelle dans les 7 prochains jours ? » Question de suivi : « Pourquoi votre note n'est-elle pas inférieure de deux points ? » (axée sur les ressources et les points forts).
Définir le défi. L'animateur explique :

- L'objectif n'est pas un plan parfait, mais un plan réalisable.
- La motivation se développe souvent après l'action, et non avant.
- Chacun repart avec les étapes d'ancrage du jour 1 / jour 3 / jour 7 plus une étape de réinitialisation.

B. Activité principale (35 min)

Objectif : chaque participant crée un plan simple et réaliste sur 7 jours, articulé autour de trois actions clés et d'une action de réinitialisation.

Étape 1 – Choisissez votre orientation hebdomadaire (5 min, individuelle)
Les participants choisissent une direction :

- **A : Clarté** (explorer les rôles et les intérêts)
- **B : Matériaux** (CV/profil/informations de base sur la candidature)
- **C : Confiance** (entraînement, entretiens, messagerie)

Ils publient le jour 0 :
« Mon objectif cette semaine est... »

Étape 2 – Élaborer 3 actions d'ancrage (15 min, salles de sous-groupes)
Dans les salles de réunion virtuelles, des mentors pairs guident chaque participant pour publier :

- Jour 1 : une micro-action (max 30 min)
- Jour 3 : une micro-action (max 30 min)
- .....
- Jour 7 : une micro-action (max 30 min)

Co-funded by the European Union

Structure de l'activité

Règle : chaque action doit être mesurable/visible (vous devez pouvoir prouver que vous l'avez effectuée).
Exemples d'actions d'ancrage :

- Jour 1 : « Mettre à jour le titre du CV + ajouter 3 points clés (compétences/expérience) ».
- Jour 3 : « Enregistrez 3 offres d'emploi appropriées + postulez à 1 (ou rédigez le courriel de candidature). »
- Jour 7 : « Enregistrez une note vocale de 2 minutes répondant à une question d'entretien. »

Étape 3 – Ajouter une étape de réinitialisation de la motivation (5 min, pause)
Chaque participant ajoute une « étape de réinitialisation » (5 à 10 minutes) pour les moments de faible énergie, par exemple :

- «Ouvrez votre CV et modifiez une seule phrase.»
- « Recherchez un mot-clé d'emploi et enregistrez un seul résultat. »

Étape 4 – Créer une banque de tâches de groupe (10 min, plénière)
Chaque petit groupe partage 2 « tâches les plus faciles à réaliser » depuis sa salle.

1. L'animateur les rassemble dans une simple zone de « banque de tâches » sur Padlet/Doc.

C. Instructions pour les salles de réunion
Objectif : Que chacun reparte avec les étapes du Jour 1, du Jour 3,... du Jour 7 + une étape de réinitialisation.
Rôles :

- Chronométreur
- Encourageur (garantit que chacun prenne la parole)
- Vérificateur de réalité (garantit que chaque tâche dure au maximum 30 minutes et est mesurable)

Questions de coaching :

- « Quel est le plus petit pas possible ? »
- « Comment saurez-vous que c'est terminé ? »
- « Si vous n'aviez que 10 minutes, que feriez-vous ? »
- « Qu'est-ce qui vous bloque habituellement, et quelle étape de réinitialisation vous aide à redémarrer ? »

Structure de l'activité

D. Réflexion / Débriefing (15 min)
Questions facilitées :

- Quelle étape est la plus susceptible de vous aider à démarrer ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qui pourrait vous bloquer vers le deuxième ou le troisième jour, et quelle étape de réinitialisation utiliserez-vous ?
- Qu'avez-vous appris du plan de quelqu'un d'autre ?

E. Fermeture et plats à emporter (10 min)
Déclaration d'engagement : Chaque participant écrit dans le chat : « Le premier jour, je vais... » (son action de 30 minutes).
Passage à la caisse : Un seul mot dans le chat : « Maintenant je me sens... » (concentré / prêt / plus calme / motivé).

Rôle des mentors pairs

Les mentors pairs soutiennent les participants en :

- les aider à décomposer les tâches en micro-étapes réalistes ;
- veiller à ce que chaque action soit mesurable et réalisable en moins de 30 minutes ;
- proposer des parcours alternatifs (si un participant ne peut pas encore postuler, il peut explorer des rôles ou préparer des documents) ;
- Encourager un langage de soutien et la responsabilisation sans pression.

Co-funded by the European Union

Mesures d'inclusion et d'accessibilité

Option « Pass » pour les informations personnelles ; les participants peuvent travailler avec des exemples généraux.
Les participants peuvent choisir entre trois parcours de tâches (Clarté / Matériaux / Confiance), de sorte que personne n'est forcé de « postuler » s'il n'est pas encore prêt.
Toutes les actions sont conçues comme des micro-étapes (30 minutes maximum), afin de réduire la surcharge et de soutenir les participants ayant peu d'énergie, d'anxiété ou de temps limité.

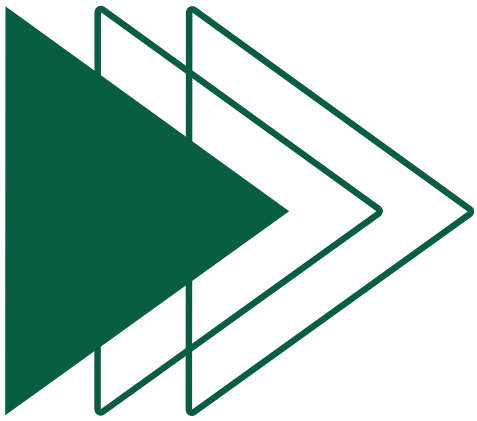
Méthode d'évaluation

Sondage final : « J'ai une action claire prévue pour le premier jour. » (Oui / Incertain / Non)

Billet de sortie de conversation : « Mon étape de réinitialisation de la motivation est... »

MOTIVATE YOUTH

Activité 6 : Entretien intensif : Gagner en confiance par la pratique



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Zone de motivation

Marché du travail

Objectifs d'apprentissage

- À la fin de l'activité, les participants seront capables de :
- Répondez à deux questions d'entretien courantes avec plus de clarté et de structure.
- Donner et recevoir des commentaires constructifs de ses pairs en utilisant un format simple et convenu.
- Identifiez au moins 1 à 2 « phrases fortes » personnelles (phrases clés) à utiliser lors d'entretiens réels.
- Engagez-vous à suivre une courte routine d'entraînement (10 à 15 minutes) au cours des 5 prochains jours afin de maintenir votre motivation et votre confiance.

Format et plateforme

Zoom / Google Meet / MS Teams (avec salles de sous-groupes).
Un outil collaboratif : Miro / Jamboard / Padlet (format mural).
Recommandé : Miro/Jamboard pour un affichage rapide des notes adhésives.

MOTIVATE YOUTH

Durée et taille du groupe

Durée totale : 80 minutes.
Taille du groupe recommandée : 9 à 18 participants (idéalement un multiple de 3).
Salles de sous-groupes : 3 personnes par salle.

Méthodes non formelles utilisées

Jeux de rôle (simulations courtes et répétées), apprentissage et mentorat entre pairs, rétroaction guidée et coaching par les pairs

Matériel et outils nécessaires

Diapositives (maximum 5)

- Diapositive 1 : Objectif + règles de l'espace sécurisé (respect, confidentialité, absence de jugement)
- Diapositive 2 : Rôles et timing
- Diapositive 3 : Questions d'entretien + structure de réponse simple
- Diapositive 4 : Formule de rétroaction
- Diapositive 5 : Points clés + suivi avec un ami

Un tableau collaboratif (Miro/Jamboard/Padlet) avec trois zones :

- « J'ai entendu des phrases fortes »
- « Ce qui a renforcé la confiance »
- « Ma prochaine étape d'entraînement »

Un minuteur (peut être géré verbalement par l'animateur)

Facultatif : une courte liste de « phrases d'amorce » pour les participants qui se sentent bloqués ou anxieux.

MOTIVATE YOUTH

Structure de l'activité

A. Échauffement / Introduction (10 min)

Questionnaire de prise de contact par chat : « En un mot, les entretiens, c'est comme... » (par exemple, stressant, une opportunité, un test, un défi).
Le facilitateur du cadre de l'espace sécurisant déclare clairement :

- « Ceci est un entraînement, pas une évaluation. »
- « Les commentaires portent sur le comportement et la clarté, pas sur la personnalité. »

Définition des rôles : Expliquez les rôles (candidat / intervieweur / observateur). Précisez que les rôles seront attribués à tour de rôle.

B. Activité principale (35 min)

Objectif : les participants doivent réussir deux courts entretiens (entretien 1 + entretien 2 approfondi), démontrant ainsi une amélioration visible.

Structure de réponse simple (présentée sur une diapositive) :

- Qui je suis (1 phrase)
- Ce que je peux faire (1 compétence + bref exemple)
- Pourquoi c'est important (pourquoi c'est pertinent pour le poste/l'équipe)

Questions d'entretien utilisées :

- "Parle-moi de toi."
- « Pourquoi devrions-nous vous embaucher ? »
- Autre possibilité : « Parlez-moi d'un défi que vous avez relevé. »

Structure de l'activité

Tour 1 – Entraînement au sprint (20 min)
Dans chaque salle de réunion :

- Réponses des candidats (2 min)
- L'observateur donne son avis en utilisant la formule (voir ci-dessous) (2 min)
- L'intervieweur pose une question de clarification (1 min)
- Faire tourner les rôles jusqu'à ce que chaque personne ait été le candidat une fois (3 mini-sprints par salle de réunion).

Pause en séance plénière (5 min)
Chacun publie sur le tableau une « phrase percutante » entendue de la bouche de quelqu'un d'autre.
L'animateur met en évidence 3 ou 4 exemples et souligne ce qui les rend efficaces (clairs, concrets, pertinents).

Tour 2 – Tour de mise à niveau (20 min)
Reprenez la même structure, mais chaque candidat doit inclure :

- 1 phrase forte (une déclaration de valeur claire)
- 1 exemple concret (10 secondes maximum)
- Privilégiez les petites améliorations plutôt que la perfection.

C. Instructions relatives aux salles de sous-groupes :
rôles et durée :

- Candidat : réponse en 2 minutes
- Observateur : 2 minutes de retour d'information
- Interviewer : question de clarification d'une minute
- Total : 5 minutes par personne.

Formule de rétroaction de l'observateur :

- « J'ai remarqué... » (une observation concrète)
- « J'ai aimé... » (ce qui était clair/fort)
- « Je suggère... » (une amélioration réaliste)

Co-funded by
the European Union

Structure de l'activité

Règles:

- Évitez tout langage péjoratif (pensez à ne pas utiliser les termes « mauvais », « faible », « faux »).
- Les notes sont autorisées. La lecture d'une réponse préparée est acceptable.

D. Réflexion / Débriefing (15 min)

Questions facilitées :

- Qu'est-ce qui s'est le plus amélioré : la clarté, la confiance ou la structure ?
- Qu'avez-vous changé entre le premier tour et le deuxième tour ?
- Quel commentaire vous a été le plus utile et pourquoi ?
- Qu'est-ce qui, habituellement, réduit votre motivation à postuler/à passer un entretien, et que pouvez-vous faire différemment maintenant ?
- Quelle « phrase percutante » réutiliserez-vous lors d'un véritable entretien d'embauche ?

E. Fermeture et plats à emporter (10 min)

À emporter individuellement (2 min) :
Chaque participant écrit au tableau sous la rubrique « Ma prochaine étape d'entraînement » :

- « Dans les 5 prochains jours, je m'entraînerai pendant 10 minutes en... » (note vocale, avec un ami, devant un miroir, avec un court script).

Responsabilisation par les pairs (5 min) : si les participants sont liés d'une manière ou d'une autre (amis, camarades de classe, etc.)
Appariement rapide : chaque participant choisit un partenaire de responsabilisation.
Règle entre amis : envoyer un message après 48 heures : « As-tu fait tes 10 minutes ? »

Passage en caisse (3 min) :
Suggestion de conversation : « En ce moment, je me sens plus... » (confiant/préparé/motivé / encore nerveux mais prêt).

Rôle des mentors pairs

Les mentors pairs soutiennent le processus en :

- modéliser le retour d'information constructif et la communication respectueuse ;
- garantir un temps de parole égal dans les salles de réunion ;
- aider les participants à « débloquer » la situation grâce à des incitations de coaching simples (valeurs, exemples, pertinence) ;
- encourager une amélioration réaliste (petites améliorations, pas des réponses parfaites) ;
- maintenir le rythme du sprint et un ton positif.

Mesures d'inclusion et d'accessibilité

La lecture de notes préparées est autorisée.

Un langage clair et un court exemple de réponse sur une diapositive.

Autoriser l'option « passer » si un participant ne souhaite pas partager d'informations personnelles ; il peut répondre en utilisant un exemple général.

Méthode d'évaluation

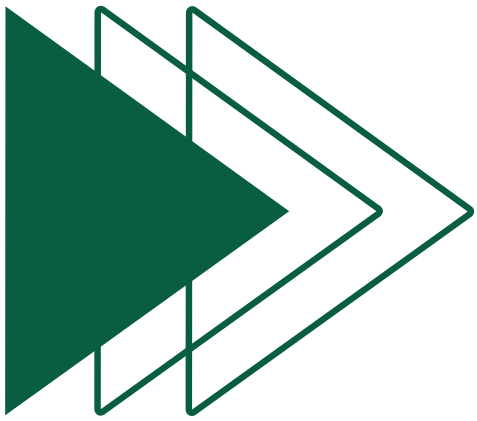
Sondage final (1–5) : « Ma confiance en moi lors de l'entretien a augmenté. »

Billet de sortie pour une discussion rapide : « Une chose que j'utiliserai lors d'un véritable entretien, c'est... »

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Activité 7 : Coup de pouce numérique : Maintenir la motivation sportive à distance



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Zone de motivation

Sportif

Objectifs d'apprentissage

Indiquez ce que les participants doivent savoir/faire après l'activité :

- Identifiez au moins deux stratégies efficaces pour maintenir l'activité physique et la motivation sportive dans un environnement en ligne/à distance.
- Citez un obstacle numérique/à distance à la pratique sportive et recevez une idée de soutien par les pairs sur la façon de le surmonter.
- S'engager à réaliser une action concrète et mesurable pour intégrer le sport à leur programme de la semaine prochaine.

Format et plateforme

Plateforme principale : Zoom (avec fonction de salle de sous-groupes)
Outil de collaboration : Padlet/Miro (pour créer un tableau de visualisation numérique). Sli.do.
Outils d'interaction : Sondages Zoom, Chat

Durée et taille du groupe

Durée totale : 75 minutes
Participants : 12–18
Taille de la salle de réunion : 3 à 4 personnes

Méthodes non formelles utilisées

Par exemple : narration d'histoires, discussions en petits groupes, tâches numériques créatives.

- **Tâche numérique créative** : Création d'un « tableau de visualisation de motivation à distance » à l'aide de Padlet ou Miro.
- **Discussions en petits groupes** : coaching entre pairs et partage des défis et des stratégies.
- **Interaction par sondage/chat** : Des points de contact réguliers pour maintenir l'engagement.

Matériel et outils nécessaires

- Diapositives d'activités (avec des instructions visuelles claires).
- Lien vers un Padlet ou un Miro partagé (modèle pré-structuré pour les tableaux de visualisation).
- Configuration du sondage Zoom (à des fins d'évaluation).
- Liste de questions de réflexion ouvertes pour les mentors.

Co-funded by
the European Union

Structure de l'activité

A. Échauffement / Introduction (10 min)

- **Brise-glace numérique** : Demandez aux participants d'écrire dans le chat : « Un emoji qui représente votre sport préféré + un mot décrivant ce que vous ressentez. »
- **Introduction au sujet** : Pourquoi est-il crucial de trouver la motivation pour le sport lorsqu'on s'entraîne à distance ou seul ?

B. Activité principale (25 min)

- Tableau de visualisation numérique : Demandez aux participants de se rendre sur le lien Padlet (écran partagé + lien dans le chat).
- Tâche : Utiliser l'espace Padlet pour définir visuellement et textuellement leur objectif sportif actuel et les motivations personnelles qui le sous-tendent. (15 min)
- Les mentors suivent activement les publications sur Padlet, encourageant la créativité et la concentration.

C. Instructions pour les salles de sous-groupes (15 min)

- **Instructions** : Envoyez les participants dans des salles de réunion pré-attribuées (3-4 personnes).
- **Consigne** : Chaque participant présente brièvement son tableau Padlet et discute d'un obstacle majeur au travail à distance (par exemple : manque d'espace, distractions, isolement social). Les autres participants proposent au moins une solution pratique et adaptée au travail à distance.
- **Rôles** : Chronométreur, preneur de notes (les mentors sont des observateurs silencieux/suggérateurs).

D. Réflexion / Débriefing (20 min)

- Ramenez les participants dans la salle principale.
- **Réflexion guidée** : Discussion plénière à l'aide des questions suivantes : « Quelle a été la solution à distance la plus surprenante que vous ayez entendue ? » « Qu'avez-vous ressenti en partageant votre Padlet/vos objectifs avec vos collègues ? » « Qu'est-ce qui vous démotiverait habituellement lorsque vous vous entraînez seul ? »
- Les mentors partagent 1 à 2 idées clés sur le soutien entre pairs, recueillies lors des discussions.

Co-funded by the European Union

Structure de l'activité

E. Fermeture et plats à emporter (5 min)
Demandez à chaque participant d'indiquer dans le chat (ou dans un sondage final) une petite action concrète qu'il entreprendra demain pour soutenir sa motivation sportive.
Résumé final des principaux points d'apprentissage.

Rôle des mentors pairs

Décrivez comment les mentors soutiennent les discussions, encouragent le partage, etc.

- Surveiller activement Padlet et fournir un soutien technique.
- Rendez-vous dans les salles de discussion en petits groupes pour vous assurer que les discussions restent ciblées ; utilisez des questions ouvertes pour susciter une réflexion plus approfondie (« Comment ce sentiment affecte-t-il votre motivation ? »).
- Partagez une courte anecdote personnelle sur la façon dont vous avez surmonté un obstacle numérique dans votre propre parcours sportif.
- Encouragez les participants timides à utiliser le chat.

Mesures d'inclusion et d'accessibilité

Caméra optionnelle, options de chat, outils simples et assistance visuelle.

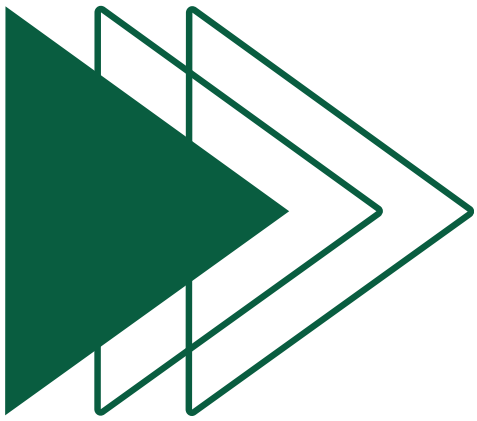
- Autoriser les participants à désactiver leur caméra s'ils ne sont pas à l'aise ou s'ils rencontrent des problèmes de connexion.
- Utilisez la fonction de chat et des sondages simples pour les participants timides qui préfèrent ne pas parler à voix haute.
- Utilisez un seul outil de collaboration (Padlet ou Miro) ; évitez les outils qui nécessitent une inscription.
- Utilisez toujours un support visuel (diapositive) accompagné d'une explication orale ; répétez l'exercice avant l'ouverture des salles.

Méthode d'évaluation

- Sondage Zoom anonyme simple (Feux tricolores / échelle à 3 points) : « Ai-je appris quelque chose de nouveau ? », « Me suis-je senti connecté à mes pairs ? », « L'activité a-t-elle répondu à mes attentes ? »
- Réaction emoji pour clôturer la session.

MOTIVATE YOUTH

Activité 8 : Au-delà des lignes de touche : redéfinir l'égalité des sexes dans le sport



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Zone de motivation

Sport / Inclusion sociale / Égalité des genres

Objectifs d'apprentissage

- Identifiez au moins deux stéréotypes de genre courants qui limitent la participation aux activités sportives.
- Analysez un obstacle systémique à l'égalité des sexes dans un contexte sportif local et proposez une solution élaborée par les pairs.
- S'engager à mener une action inclusive pour soutenir la diversité des genres dans leur propre communauté sportive.

Format et plateforme

- **Plateforme principale** : Zoom (avec fonction de salle de sous-groupes).
- **Outil de collaboration** : Padlet ou Miro (pour une conception de « carte des stéréotypes » et de « club inclusif »).
- **Outils d'interaction** : Sondages Zoom, Chat, Mentimeter (pour démystifier anonymement les idées reçues).

Durée et taille du groupe

Durée totale : 75 minutes.
Participants : 12 à 18 personnes.
Taille de la salle de réunion : 3 à 4 personnes.

Méthodes non formelles utilisées

- **Démystification numérique.** Sondages en temps réel pour remettre en question les idées reçues sexistes sur la performance sportive.
- **Étude de cas narrative.** Analyse des parcours d'athlètes de divers horizons à l'aide de tableaux numériques visuels.
- **Discussions en petits groupes.** Séances de stratégie entre pairs sur la création de cultures inclusives dans les vestiaires.

Matériel et outils nécessaires

- **Diapositives d'activité :** Présentation visuelle comportant des données sur les inégalités entre les sexes dans les médias sportifs et leur financement.
- **Lien vers Padlet/Miro :** Modèle pré-structuré « Égaliser les chances ».
- **Sondages Zoom :** Questions préconfigurées sur les stéréotypes de genre.
- **Guide de réflexion :** Liste de questions concernant la représentation et l'influence des médias.

Structure de l'activité

A. Échauffement / Introduction (10 min)

- **Brise-glace numérique** : Demandez aux participants d'écrire dans le chat : « Une athlète féminine ou non binaire qui vous inspire + un mot décrivant sa plus grande force ».
- **Introduction au sujet** : Pourquoi l'égalité des sexes ne se résume-t-elle pas à une simple question d'« équité », mais concerne-t-elle la qualité et le développement du sport dans son ensemble ?

B. Activité principale : La carte des stéréotypes (25 min)

- Les participants suivent un Padlet jusqu'à un tableau divisé en « Mythes courants » et « Réalités » dans le sport (par exemple, la force, le leadership, la couverture médiatique).
- Dans la salle principale, les participants ajoutent des « post-it » numériques avec des stéréotypes qu'ils ont entendus ou vécus, puis les contredisent avec des faits présentés sur les diapositives.
- Surveillez le forum pour garantir un espace numérique respectueux et sûr.

C. Salles de sous-groupes : Le défi du club inclusif (15 min)

- Chaque groupe se voit attribuer un scénario (par exemple : « Un club de football local souhaite créer une équipe féminine, mais se heurte à l'opposition des parents »).
- Chaque groupe doit proposer deux mesures concrètes pour changer la culture et encourager la participation.
- Désignez un « défenseur » (preneur de notes) et un « présentateur ».

D. Réflexion / Débriefing (20 min)
Réunissons tout le monde pour une discussion plénière.

Co-funded by the European Union

Structure de l'activité

Questions :
« Quel stéréotype a été le plus difficile à remettre en question ? » « Comment le manque de représentation médiatique affecte-t-il la motivation d'une jeune fille à rejoindre une équipe ? » « Que peuvent faire les alliés masculins pour soutenir l'égalité dans le gymnase/sur le terrain ? »

E. Fermeture et plats à emporter (5 min)
Chaque participant saisit un « engagement inclusif » dans le chat (par exemple : « Je dénoncerai les insultes sexistes lors de ma session de formation »).

Rôle des mentors pairs

- Facilitez les discussions en posant la question suivante : « Comment cet obstacle évoluerait-il si nous avions des entraîneurs plus diversifiés ? »
- Assurez-vous que les participants puissent accéder à Padlet sans inscription.
- Donnez un bref exemple d'une situation où ils ont constaté des préjugés sexistes dans le sport et de la manière dont ce problème a été traité.

Mesures d'inclusion et d'accessibilité

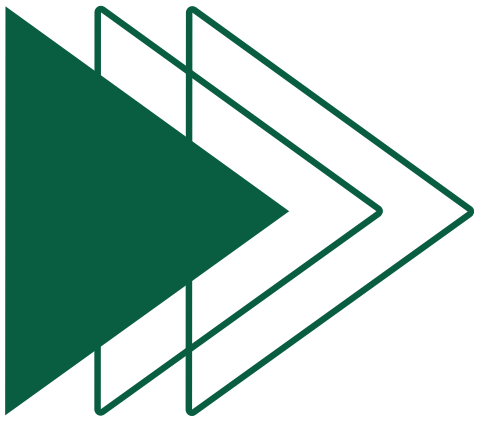
- Caméra facultative par respect pour la vie privée ; utilisez le chat pour les sujets sensibles.
- Évitez le jargon ; utilisez des icônes visuelles pour représenter les différents sports et concepts.
- N'utilisez qu'un seul lien externe pour éviter la « fatigue des onglets ».

Méthode d'évaluation

- **Sondage anonyme sur Zoom** : « Est-ce que je me sens plus à l'aise pour défendre l'égalité ? » « Cet espace était-il sûr pour partager ? »
- Réaction en emoji représentant leur « énergie pour le changement »

MOTIVATE YOUTH

Activité 9 : Forme et alimentation à domicile : Votre plan de santé personnel



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Zone de motivation

Sport et mode de vie sain

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette activité, les participants devraient être capables de :

- Identifiez au moins deux motivations personnelles pour maintenir une routine d'entraînement et de nutrition à domicile.
- Identifiez un obstacle personnel (par exemple, le manque d'espace, les habitudes en cuisine) qui réduit leur régularité.
- Décomposez un objectif de santé en une micro-étape réaliste à essayer au cours des 7 prochains jours.
- Utilisez des questions de coaching entre pairs pour aider les autres à clarifier leurs étapes en matière de remise en forme et de planification des repas.

Format et plateforme

- **Plateforme principale :** Zoom, Google Meet ou Teams.
- **Padlet :** « Mini-Plan Santé 7 Jours »

Durée et taille du groupe

- **Durée totale :** 60 minutes.
- **Taille du groupe :** 8 à 20 participants.
- **Taille des salles de réunion :** 3 à 4 participants (idéalement un mentor et 2 à 3 mentorés)

Méthodes non formelles utilisées

- **Chasse au trésor numérique** : Utilisation de Padlet pour une activité d'auto-réflexion interactive.
- **Coaching par les pairs** : Petits groupes utilisant des questions ouvertes pour faciliter la définition d'objectifs.
- **Métaphores visuelles** : Utiliser des icônes pour simplifier les discussions sur les objectifs et les obstacles en matière de santé.
- **Micro-apprentissage** : Décomposer ses ambitions en matière de santé en petites « micro-étapes » faciles à gérer pour réussir.
- **Récits numériques** : Les participants partagent des réflexions personnelles pour favoriser la résilience communautaire et le partage d'expériences.

Matériel et outils nécessaires

- **Logiciels de vidéoconférence** : Zoom, Google Meet ou Microsoft Teams (avec salles de réunion).
- **Tableau Padlet** : Aménagé avec 6 stations pour l'activité de chasse au trésor.
- **Outil de sondage interactif** : utilisez Zoom Polls ou Mentimeter pour obtenir des commentaires en temps réel et visualiser les données.
- **Modèles numériques** : Le « Mini-plan santé de 7 jours » partagé par lien ou partage d'écran à l'usage des participants.
- **Cartes de coaching numériques** : Cartes de coaching numériques contenant des questions ouvertes et pertinentes pour les mentors.

Structure de l'activité

A. Échauffement / Introduction (10 min)

- **Brise-glace :** Chacun écrit un mot dans le chat pour décrire ce qui le motive à rester actif à la maison.
- Afficher la diapositive « Carte de santé » et expliquer le rôle des « stations » Padlet.

B. Activité principale : Chasse au trésor santé (30 min)

- **Instructions** : Les équipes se répartissent en salles de réunion pour visiter 6 stations sur Padlet.
- **Stations :**

1. Aperçu du mouvement : Choisissez un exercice que vous aimez faire à la maison (par exemple, des étirements, du HIIT, de la danse).
2. Moment d'énergie : Choisissez une image d'un repas ou d'un ingrédient qui vous donne de l'énergie.
3. Icône future : Sélectionnez une icône représentant votre objectif de remise en forme pour le mois prochain.
4. Étiquette barrière : Nommez une chose qui vous empêche de vous entraîner ou de bien manger (par exemple, « pas d'équipement », « collations tardives »).
5. Petite victoire : Notez une petite action réalisable cette semaine (par exemple, « faire 10 squats pendant une publicité », « boire un verre d'eau supplémentaire »).
6. Bilan de soutien : Qui peut vous aider à rester sur la bonne voie ? (par exemple, un partenaire d'entraînement, un membre de la famille).

C. Coaching en petits groupes (20 min)

- Les participants discutent de leur « petite victoire » et de leur « obstacle ».
- Les mentors demandent : « Qu'est-ce qui rendrait ce micro-pas réaliste pour vous cette semaine ? »

D. Réflexion / Débriefing (15 min)

- **Sondage Zoom** : « Votre plan sur 7 jours vous semble-t-il plus clair ? — Oui / Un peu / Pas encore. »
- **Réflexion guidée** : Qu'avez-vous découvert aujourd'hui concernant votre motivation ?

Structure de l'activité

E. Fermeture et plats à emporter (5 min)

- Chaque participant saisit sa micro-étape dans le chat.
- L'animateur résume les principaux points à retenir et propose un suivi facultatif 7 jours plus tard.

Rôle des mentors pairs

Des petits groupes de travail où les participants utilisent des questions ouvertes pour s'entraider dans leur processus de définition d'objectifs.

Mesures d'inclusion et d'accessibilité

L'utilisation d'une caméra est facultative ; les participants peuvent utiliser des notes vocales ou discuter par chat s'ils préfèrent ne pas écrire.

MOTIVATE YOUTH

Méthode d'évaluation

Discussion d'un seul mot avant l'activité contre discussion d'engagement d'une seule phrase après l'activité pour mesurer la clarté.

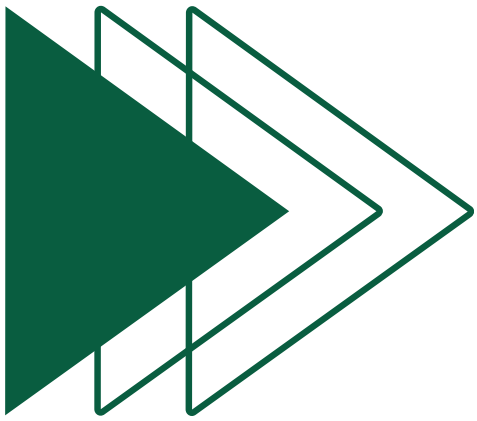
Vérification par émojis : 👍 (Confiant), 🙂 (Plutôt), 👋 (Besoin de soutien).

Ressources

- Padlet : **« Mini-Plan Santé 7 Jours »**
- **Cartes de coaching numériques**

MOTIVATE YOUTH

Activité 10 : Trouvez votre « pourquoi » : Chasse au trésor de motivation pour le bénévolat



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Zone de motivation

Volontariat

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette activité, les participants devraient être capables de :

- Identifiez au moins deux motivations personnelles pour vous engager dans le bénévolat (formelles ou informelles).
- Identifiez un obstacle personnel qui réduit leur motivation à faire du bénévolat.
- Décomposez une intention générale de bénévolat en une micro-étape réaliste qu'ils peuvent essayer au cours des 7 prochains jours.
- Utilisez des questions de coaching entre pairs pour aider un autre jeune à clarifier sa motivation à faire du bénévolat et les prochaines étapes à suivre.

Format et plateforme

- **Plateforme principale :** Zoom (ou Google Meet / Teams).
- **Outil de collaboration :** Google Form (ou Padlet) pour le tableau « Chasse au trésor ».
- **Facultatif :** Modèle Padlet pour le « mini-plan de 7 jours » de chaque participant.

MOTIVATE YOUTH

Durée et taille du groupe

- **Durée totale :** 60 minutes.
- **Taille du groupe :** 8 à 20 participants.
- **Taille des salles de réunion :** 3 à 4 participants par salle (idéalement un mentor + 2 à 3 mentorés).

Méthodes non formelles utilisées

- Chasse au trésor ludique (indices numériques).
- Coaching entre pairs en petits groupes.
- Réflexion créative (élaboration de phrases + micro-planification).
- Séance plénière avec de courts tours de table pour recueillir les impressions des participants.

Matériel et outils nécessaires

- Présentation PowerPoint avec instructions visuelles : Motiver les jeunes en ligne NFE 1
- Formulaire Google : Chasse au trésor
- Padlet partagé : Modèle de « mini-plan de 7 jours »
- Fonctionnalités de Zoom : salles de réunion virtuelles, sondages, chat et réactions.
- Des visuels/icônes simples pour les participants ayant un faible niveau d'alphabétisation.

MOTIVATE YOUTH

Structure de l'activité

A. Échauffement / Introduction (10 min)

L'animateur accueille le groupe, énonce les objectifs et les règles (confidentialité, partage fictif ou personnel facultatif, possibilité de passer son tour).
Brise-glace rapide « Un mot » : chacun tape un mot dans le chat qui décrit ce qui le motive à faire du bénévolat (1 minute).

1. Affichez la carte de la chasse au trésor sur la diapositive et expliquez le Padlet : les participants visiteront 6 stations (indices).

B. Activité principale (30 min)

Expliquez la tâche de chasse au trésor et les rôles (2 min) : chaque équipe ouvrira Padlet, complétera les stations et s'entraidera à élaborer une phrase d'objectif personnel et une micro-étape.

Stations :

- **Aperçu des points forts**

Choisissez une compétence ou une qualité que vous aimez utiliser lorsque vous aidez les autres (par exemple, l'écoute, l'organisation, la créativité).

- **Le moment qui comptait**

Choisissez une image qui correspond à un moment où vous avez aidé quelqu'un ou contribué à un groupe.

- **Image du futur**

Choisissez une icône qui représente le type de contribution que vous souhaitez apporter à l'avenir.

- **Étiquette de barrière**

Citez un élément qui réduit votre motivation à faire du bénévolat (le temps, la confiance en soi, le fait de ne pas savoir par où commencer, etc.).

- **petite victoire**

Écrivez une petite action de bénévolat qui vous semble réalisable cette semaine.

- **Vérification du support**

Qui pourrait vous soutenir dans cette petite action ? (nommez une personne ou un groupe).

Structure de l'activité

C. Instructions pour les salles de sous-groupes
Durée : 20 minutes au total. Le temps restant sera annoncé dans la salle principale.

Les participants travaillent en petits groupes (20 minutes) : chacun passe 2 à 3 minutes par atelier, dont environ 2 minutes à partager sa première ébauche de phrase d'intention et sa micro-étape. Les mentors utilisent des questions de coaching (voir section 9).

Rôles par chambre :

- **Chronométreur** (mentor pair ou participant désigné) : gère le temps et signale les transitions.
- **Preneur de notes** : saisit une phrase dans la colonne Padlet du groupe résumant l'objectif de chaque personne + micro-étape.
- **Porte-parole** : Prêt à partager un exemple probant en séance plénière.

Suggestions pour les mentors : « Qu'est-ce qui rendrait cette petite action réaliste pour vous cette semaine, en lien avec le bénévolat ? » / « De quel soutien avez-vous besoin et qui peut vous l'apporter ? » Évitez de donner des solutions directes ; posez des questions.

D. Réflexion / Débriefing (15 min)
Retour à la séance plénière. Petit sondage rapide sur Zoom : **« Avez-vous une idée plus claire d'une petite action que vous pouvez entreprendre ? — Oui / Un peu / Pas encore. » (1 min)**

Réflexion guidée (10–12 min) : l'animateur pose 3 questions et invite 3 volontaires à prendre brièvement la parole :

1. **Qu'avez-vous découvert aujourd'hui concernant votre motivation à faire du bénévolat ?**
2. **Quelle suggestion d'un collègue vous a été la plus utile ?**
3. **Quelle petite action allez-vous entreprendre cette semaine et qui vous soutiendra ?**

Bref retour d'information entre pairs : les mentors soulignent une formulation positive qu'ils ont entendue (par exemple, valorisante, concrète).

Structure de l'activité

E. Fermeture et plats à emporter (5 min)

- Chaque participant saisit dans le chat la micro-étape qu'il essaiera cette semaine (une phrase).
- L'animateur résume les points clés, rappelle les canaux de soutien et prévoit un suivi facultatif (par exemple, une brève discussion de groupe après 7 jours).
- Encouragez les participants à enregistrer leur contribution sur Padlet et à copier le mini-plan sur leur appareil.

Rôle des mentors pairs

- Rejoignez les salles de réunion en tant que chronométreur ou coach.
- Posez des questions de coaching ouvertes (par exemple : « Qu'est-ce qui rendrait cette étape réaliste ? » / « Quelle est la version la plus simple de cette action ? »).
- Encouragez les participants les plus discrets à contribuer (invitez-les en douceur ; proposez-leur d'écrire plutôt que de parler).
- Exemple de partage concis : un bref exemple personnel, puis retour à l'écoute.
- Encouragez la prise de notes et veillez à ce que chaque personne reparte avec une micro-étape concrète.
- Consignez tout problème de protection des personnes et informez-en le responsable de l'animation en privé.

Co-funded by the European Union

Mesures d'inclusion et d'accessibilité

- Caméra facultative ; participation autorisée uniquement par chat ou audio.
- Fournir au Padlet des icônes et de courtes explications audio (enregistrées par l'animateur).
- Proposez des alternatives à faible contenu textuel : les participants peuvent enregistrer une note vocale de 30 secondes au lieu d'écrire.
- Utilisez un langage simple sur les diapositives ; lisez les instructions à voix haute et illustrez-les visuellement.
- Prévoir une option « passer » et des rôles alternatifs (observateur, preneur de notes, artiste).
- Accordez plus de temps aux participants ayant une vitesse de frappe plus lente ou des problèmes d'accès ; les mentors les accompagnent.
- Assurez-vous que les sous-titres/sous-titres automatiques sont activés sur la plateforme de réunion, si disponibles.

Méthode d'évaluation

- **Mesure rapide avant/après** : au début, une conversation d'un seul mot et à la fin, une conversation d'une seule phrase : « Cette semaine, je vais... ». Comparez pour constater le changement.

- **Vérification par emojis** : tout le monde réagit avec 👍 (confiant), 🙂 (un peu), 👋 (besoin de soutien).

Ressources

- **Présentation :** Motiver les jeunes en ligne NFE 1
- **Formulaire Google :** Chasse au trésor
- **Padlet partagé :** Modèle de « mini-plan de 7 jours »

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Mini-plan de bénévolat de 7 jours

1. Mon « POURQUOI » – Pourquoi est-ce important pour moi ?

Écrivez une ou deux phrases :
👉 **Je souhaite m'engager dans le bénévolat parce que...**
👉 **Cela est important pour moi parce que...**

2. Mon petit objectif pour les 7 prochains jours

Décrivez **UNE action réaliste et précise** :
👉 **Cette semaine, je vais...**

Exemples :
- contacter une organisation locale
- Parlez à un animateur jeunesse du bénévolat
- aider quelqu'un dans mon quartier
- Participez à une séance d'information sur le bénévolat
- s'inscrire sur une plateforme de bénévolat
- soutenir une activité d'ami ou de groupe

3. Quand vais-je le faire ?
Date : _____
Heure : _____
Rappel facultatif :
□ Je vais programmer un rappel sur mon téléphone

4. Qui peut me soutenir ?
Nom ou rôle : (ami / mentor / animateur jeunesse / coordinateur de bénévoles / membre de la famille)

Comment ils peuvent m'aider :
👉 Je leur demanderai de... (par exemple, de me le rappeler, de m'accompagner, de m'expliquer comment ça fonctionne, de m'encourager)

Co-funded by the European Union

chasse au trésor

Aperçu des points forts : Choisissez une compétence que vous aimez utiliser pour aider les autres.
Options :

- organiser des activités ou des tâches
- aider ou soutenir les gens
- écouter les autres
- expliquer les choses clairement
- travailler en équipe
- être créatif
- garder son calme dans les situations difficiles

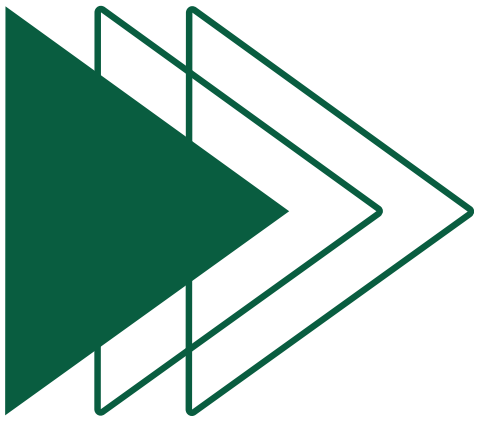
Moment marquant : Choisissez une image qui correspond à un moment où vous avez ressenti de la fierté à aider ou à contribuer.
Options :

- aider quelqu'un
- participer à une activité de groupe ou communautaire
- ne pas abandonner face à la difficulté
- être remercié ou apprécié
- contribuer à un objectif commun

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Activité 11 : S'engager comme bénévole



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Zone de motivation

Volontariat

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette activité, les participants seront capables de :

- Identifier les situations réelles courantes liées au bénévolat (début, poursuite ou difficultés rencontrées).
- Pratiquez une communication de soutien et l'encouragement par les pairs dans le cadre du bénévolat.
- Identifiez vos peurs ou les obstacles personnels liés au bénévolat et explorez des moyens de les surmonter.
- Définir une action concrète pour progresser dans leur parcours de bénévolat.

Format et plateforme

Plateforme principale : Zoom (ou Meet / Teams)
Outil de collaboration : Padlet (pour les fiches de rôle et les notes de groupe)

Durée et taille du groupe

- **Durée totale :** 70 minutes
- **Participants :** 8 à 20
- **Salles de réunion en petits groupes :** 3 à 5 personnes par salle

Méthodes non formelles utilisées

- Jeu de rôle en ligne (basé sur des scénarios)
- Mentorat et coaching par les pairs
- Discussions en petits groupes dans des salles de réunion
- Réflexion par le biais de questions guidées

Matériel et outils nécessaires

- Présentation PowerPoint : Motiver les jeunes en ligne NFE 2
  - Aperçu de l'activité
  - règles de base
  - instructions de jeu de rôle

- Cartes de scénarios de jeu de rôle (Padlet partagé) Moments de bénévolat
- Salles de discussion Zoom, chat, réactions
- Minuteur

Structure de l'activité

A. Échauffement / Introduction (10 min)

Brise-glace – « Vrai ou faux : édition bénévolat »

L'animateur lit les énoncés ; les participants réagissent avec 👍 (vrai) ou 👎 (faux) :

- « Il faut beaucoup de temps libre pour faire du bénévolat. »
- « Faire du bénévolat signifie toujours travailler pour une organisation. »
- « Le bénévolat peut vous aider à acquérir de nouvelles compétences. »

Entrée courte :

- Le bénévolat prend une forme différente pour chacun.
- La motivation peut varier selon les situations.

Règles de base : respect, rôles fictifs, possibilité de « passer ».

B. Activité principale (30 min)

Activité : Jeu de rôle – Moments de bénévolat

L'animateur explique :

- Les participants joueront de courtes scènes liées au bénévolat.
- L'objectif n'est pas de développer des compétences d'acteur, mais de comprendre les sentiments et d'apporter un soutien approprié.

Scénarios de jeux de rôle :

1. Un jeune souhaite faire du bénévolat mais ne sait pas par où commencer.
2. Un bénévole se sent démotivé et pense à démissionner.
3. Un bénévole se sent en insécurité et a peur de faire des erreurs.
4. Un bénévole manque de temps et se sent coupable de ne pas en faire « assez ».

Co-funded by the European Union

Structure de l'activité

Rôles dans chaque groupe :

- Bénévole
- Mentor par les pairs
- Ami(e) qui soutient
- Personne aidée par des bénévoles

Chaque groupe choisit ou se voit attribuer un scénario.

C. Instructions pour les salles de sous-groupes (15 min)

Les participants se répartissent dans des salles de sous-groupes (3 à 5 personnes).
Instructions (affichées sur la diapositive et lues à voix haute) :
Le groupe met en scène la situation :

- faire preuve d'empathie
- poser des questions ouvertes
- encourager les prochaines étapes réalistes

L'observateur écrit dans Padlet/Doc :

- Une phrase qui a contribué à motiver
- Une barrière qui est apparue

Les mentors pairs soutiennent les discussions et veillent à ce que chacun puisse s'exprimer.

D. Réflexion / Débriefing (15 min)

Retour en séance plénière.
Questions de réflexion guidée :

- Qu'avez-vous ressenti en jouant le rôle de bénévole ?
- Quelles réactions ont accru la motivation ? Quelles réactions l'ont diminuée ?
- Vous êtes-vous reconnu(e) dans une situation quelconque ?
- Comment les pairs peuvent-ils soutenir la motivation au bénévolat dans la vie réelle ?

Structure de l'activité

Les participants ajoutent une idée à Padlet :
👉 Ce qui me motive à faire du bénévolat, c'est...

E. Fermeture et plats à emporter (10 min)
Tour de table :
👉 Une petite action de bénévolat que je peux entreprendre ensuite...

Résumé de l'animateur :
- La motivation se développe grâce à la compréhension, et non par la pression.
- Le soutien par les pairs joue un rôle clé dans les parcours de bénévolat.

Rôle des mentors pairs

- Faciliter les jeux de rôle dans les salles de réunion en petits groupes.
- Adoptez un langage de soutien et faites preuve d'empathie.
- Encouragez les participants les plus discrets à prendre des rôles ou à observer.
- Contribuer à traduire les idées issues des jeux de rôle en actions concrètes.
- Garantir la sécurité émotionnelle et une interaction respectueuse.

Mesures d'inclusion et d'accessibilité

- Caméra facultative ; le jeu d'acteur peut se faire en lisant les rôles.
- Les participants peuvent choisir le rôle d'observateur plutôt que celui d'acteur.
- Chat et Padlet disponibles pour une participation non verbale.
- Un langage simple et des scénarios courts.
- Situations fictives uniquement ; aucune divulgation personnelle n'est requise.
- Des instructions claires, communiquées visuellement et oralement.

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Méthode d'évaluation

Déconnexion par emoji dans Zoom :

- 👍 Je me sens plus à l'aise pour faire du bénévolat.
- 🙂 Je me sens un peu plus confiante
- 👋 J'ai besoin de plus de soutien

Phrase de conversation facultative :

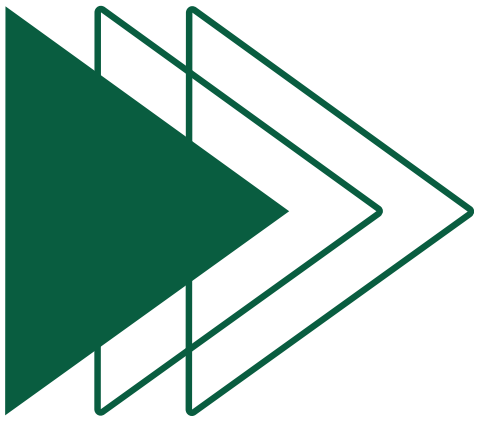
- 👉 Une chose que j'ai apprise aujourd'hui concernant la motivation au bénévolat, c'est...

Ressources

- **Présentation :** Motiver les jeunes en ligne NFE 2
- **Padlet :** Moments de bénévolat

MOTIVATE YOUTH

Activité 12 : Échange de bénévoles : Choisir, agir, réfléchir



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Zone de motivation

Volontariat

Objectifs d'apprentissage

À l'issue de cette activité, les participants seront capables de :

- Explorez les différents types de possibilités et de rôles de bénévolat.
- Prenez des décisions rapides en fonction de vos intérêts, de vos valeurs et de vos motivations.
- Réfléchissez à ce qui augmente ou diminue leur motivation à faire du bénévolat.
- Identifiez une action ou un type de bénévolat auquel ils se sentent liés.

Format et plateforme

Plateforme principale : Zoom (ou Meet / Teams)
Outil de collaboration : Padlet

MOTIVATE YOUTH

Durée et taille du groupe

- **Durée totale :** 60 minutes
- **Participants :** 8 à 20
- **Salles de réunion en petits groupes : 4 à 5 personnes par salle**

Méthodes non formelles utilisées

- prise de décision ludifiée
- Réflexion fondée sur les valeurs
- Sondages interactifs
- Réflexion individuelle + partage en groupe

Matériel et outils nécessaires

- Diapositives avec des visuels et des instructions simples : Motiver les jeunes en ligne NFE 3
- Padlet : Jeu de l'interrupteur des bénévoles
- Minuteur

Structure de l'activité

A. Échauffement / Introduction (15 min)

Energiser – « Ceci ou cela : Édition Bénévolat »

L'animateur pose des questions rapides ; les participants réagissent par chat ou avec des émojis :

- Avec des personnes 🤝 ou avec des animaux 🐾
- Localement 🏠 ou à l'extérieur 🌍
- En ligne 💻 ou en face à face 👋
- Action ponctuelle ⚡ ou engagement à long terme 🌱

Entrée courte :

- Il n'existe pas de parcours de bénévolat « idéal ».
- La motivation augmente lorsque les activités correspondent à qui nous sommes.

B. Activité principale (30 min)

Activité : Jeu d'échange de bénévoles

L'animateur présente l'activité (diapositive + présentation orale) : « Vous allez passer en revue différentes situations de bénévolat, où vous devrez choisir ce que vous feriez. »
Scénarios :

- **Confort et confiance** : Vous êtes invité(e) à faire du bénévolat, mais le rôle implique de prendre la parole devant un groupe et vous vous sentez très nerveux(se).
- **Temps et équilibre** : Vous souhaitez continuer à faire du bénévolat, mais les examens et le travail deviennent accablants et vous ne savez pas combien de temps vous pouvez raisonnablement y consacrer.
- **Motivation et reconnaissance** : Vous faites régulièrement du bénévolat, mais vous ne vous sentez ni reconnu ni valorisé par l'organisation.
- **Valeurs et limites** : On vous demande d'effectuer plus de tâches que convenu et vous vous sentez obligé de toujours dire « oui », même lorsque c'est excessif.

Activity Structure

- **Accessibilité et inclusion** : Vous souhaitez faire du bénévolat, mais l'horaire ou le lieu ne vous convient pas.

C. Instructions pour les salles de sous-groupes (15 min)

Si le groupe est important, les participants se répartissent en petits groupes (4–5).

Instructions:
Discutez du scénario et réfléchissez à ce que vous feriez dans cette situation.
- Discuter:
- Qu'est-ce qui a rendu cela difficile ?
- Quel type de soutien serait utile ?

D. Réflexion / Débriefing (10 min)

Discussion plénière avec questions directrices :
- Quels scénarios vous ont donné de l'énergie ?
- Qu'est-ce qui a réduit votre motivation ?
- Quels schémas avez-vous remarqués chez vous ?

Sac de pagaie :
👉 Ce qui me motive à faire du bénévolat, c'est...
👉 Ce qui freine ma motivation, c'est...

E. Fermeture et plats à emporter (5 min)
Réflexion individuelle dans le chat :
👉 Une petite action de bénévolat qui me semble réaliste en ce moment est...

L'animateur conclut par :
- La motivation évolue avec le temps.
- Les petits gestes sont autant de formes de bénévolat valables.

Co-funded by the European Union

Rôle des mentors pairs

- Encouragez la participation aux sondages et aux discussions.
- Soutenir les discussions dans des salles de discussion en petits groupes.
- Aidez les participants à réfléchir sans jugement.
- Considérez le « non » ou l'« hésitation » comme des choix valables.
- Transformer les idées en actions concrètes.

Mesures d'inclusion et d'accessibilité

- Caméra facultative en tout temps.
- La participation est possible uniquement par le biais de sondages.
- Un langage simple et des scénarios courts.
- Aucune obligation de partager des expériences personnelles.
- Des diapositives claires et des instructions répétées.
- Possibilité de rester dans la salle principale si les salles de réunion ne vous conviennent pas.

Méthode d'évaluation

Validation en un mot dans le chat :
👉 Que pensez-vous du bénévolat en ce moment ?

OU réaction emoji :

- ⭐ motivé
- 🙂 curieux
- 🤔 Je ne suis pas sûr(e).
- 🌱 ouvert à l'essai

Ressources

- **Présentation :** Motiver les jeunes en ligne NFE 3
- **Padlet :** Jeu de l'interrupteur des bénévoles

MOTIVATE YOUTH

Partenariat

Federation of Youth Associations of the District of Braga 🇵🇹

Istanbul University - Cerrahpasa 🇹🇷

ZENITH 🇷🇴

EducPro 🇪🇸

garagERASMUS ASBL 🇧🇪

United by Sports 🇺🇦

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.