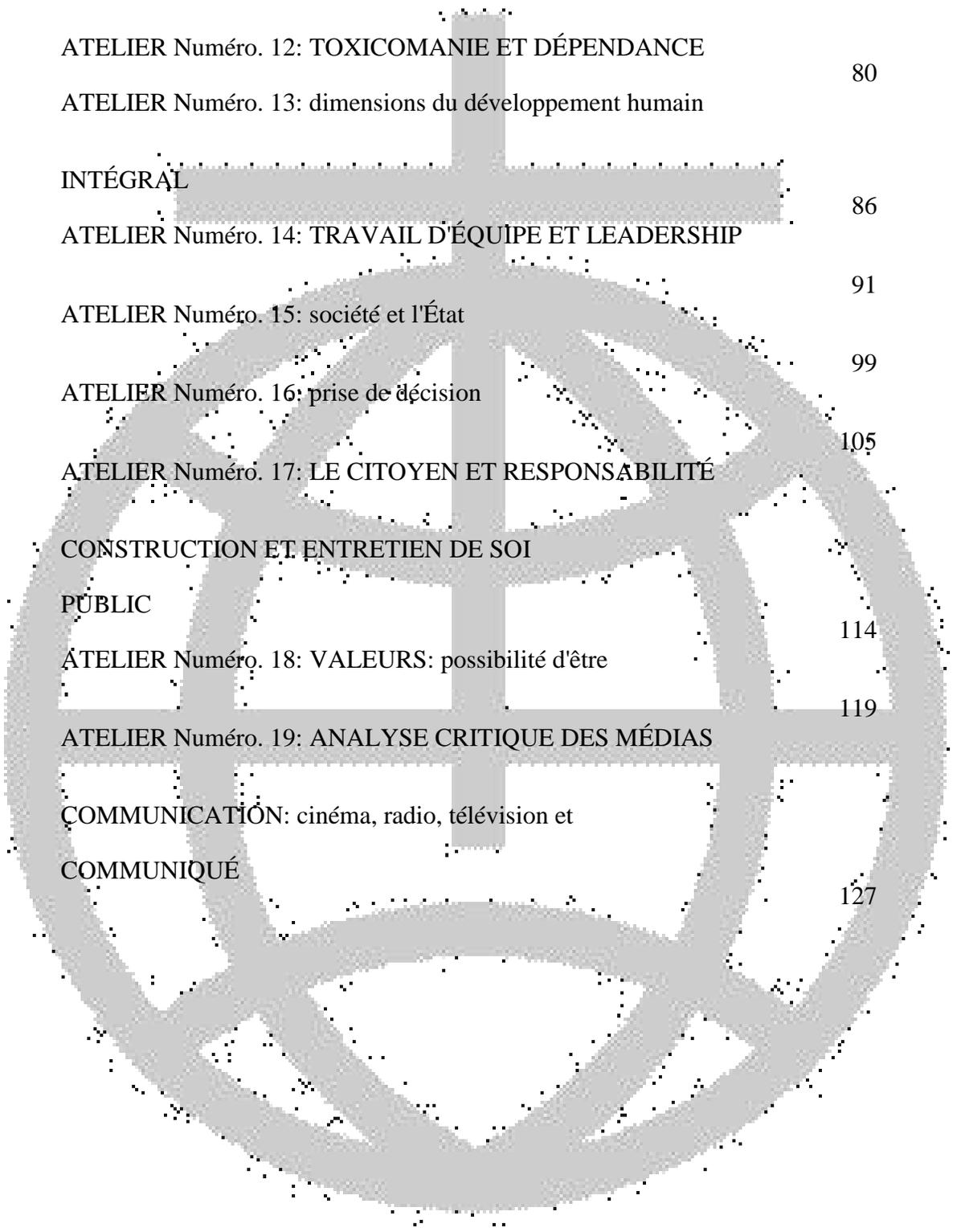


MISSIONS SALÉSIENNES  
ÉCOLES POUR PROGRAMMES INTERNATIONAUX  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

TABLE DES MATIÈRES

	PAGE
Atelier Numéro 1: ATELIER DE CARACTÉRISATION ET/OU DE DIAGNOSTIQUE	2
ATELIER Numéro. 2: DIMENSIONS DU DÉVELOPPEMENT HUMAIN	7
ATELIER Numéro. 3: APPRENDRE A S'AIMER	13
ATELIER Numéro. 4: LA LA SEXUALITE DE L'ETRE HUMAIN	21
ATELIER Numéro. 5: EXPRESSION DES SENTIMENTS	27
ATELIER Numéro. 6: PARTICIPATION CITOYENNE...MOI AUSSI	45
ATELIER Numéro. 7: RECONNAISSANCE DU CITOYEN	51
ATELIER Numéro. 8: RÉOLUTION PACIFIQUE DES CONFLITS	53
ATELIER Numéro. 9: SENS ET PROJETS DE VIE	57
ATELIER Numéro. 10: RELATION DE COUPLE, ÉGALITE DES SEXES	67
ATELIER Numéro. 11: CONSTRUCTION DE LA CONFIANCE	72





ATELIER Numéro. 12: TOXICOMANIE ET DÉPENDANCE	80
ATELIER Numéro. 13: dimensions du développement humain	
INTÉGRAL	86
ATELIER Numéro. 14: TRAVAIL D'ÉQUIPE ET LEADERSHIP	91
ATELIER Numéro. 15: société et l'État	99
ATELIER Numéro. 16: prise de décision	105
ATELIER Numéro. 17: LE CITOYEN ET RESPONSABILITÉ	
CONSTRUCTION ET ENTRETIEN DE SOI	
PUBLIC	114
ATELIER Numéro. 18: VALEURS: possibilité d'être	119
ATELIER Numéro. 19: ANALYSE CRITIQUE DES MÉDIAS	
COMMUNICATION: cinéma, radio, télévision et	
COMMUNIQUÉ	127



MISSIONS SALÉSIENNES  
ÉCOLES POUR PROGRAMMES INTERNATIONAUX  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ATELIER Numéro 1

THÈME : ATELIER DE CARACTÉRISATION ET/OU DE  
DIAGNOSTIQUE

OBJECTIF

Cet atelier a pour objectif de présenter les THÈMES RELATIFS AU DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNE et d'établir une atmosphère propice à la mise en pratique des différents travaux de ce manuel.

CONTENU

Développement de la personne

L'objectif de cette formation est d'aider les individus à mieux se connaître.

L'ensemble de la proposition éducative de Don Bosco fait état que l'individu doit être "un bon Chrétien et un honnête Citoyen". L'individu et son univers se forment en fonction de l'être qu'il souhaite être et de ce qu'il souhaite faire. Le développement de l'être, la prise de conscience et la dignité de l'individu se forgent sur la réflexion à propos de soi, de la réalité humaine et des autres, et ne cesse de s'agrandir, en compagnie des acteurs qui nous entourent (professeurs, Communauté...)

La Vie est certainement la valeur fondamentale de l'Humanité, de par sa grande richesse. C'est pour cela que le développement de l'être humain est une étape obligée, pour donner un sens à sa vie et décider du sens que l'on souhaite lui donner, au vu des outils et ressources dont l'on dispose.

La construction d'une Vie riche dépend de la capacité de l'être à devenir Autonome. C'est-à-dire, d'apprendre à donner la priorité aux événements extérieurs en tenant compte de nos valeurs propre. Apprendre à devenir maître de soi et à savoir justifier ses choix.

#### MÉTHODOLOGIE DES SÉSSIONS

Chaque rencontre est l'occasion de développer sa personnalité, ce qui explique que les personnes impliquées dans le processus sont les éléments-clés du projet, et que sans leur présence l'atelier n'aurait aucun sens. Bien que la méthodologie respecte certaines étapes (thèmes), l'enseignement qui prime reste celui que génère le groupe. C'est pourquoi les phases préétablies ne doivent jamais empêcher le groupe d'évoluer de lui-même.

Le cheminement à suivre commence par l'identification de sa réalité propre et de son identité, en étant capable d'envisager celles des autres (de manière individuelle ou collective) et en réussissant à lui donner un sens par rapport à ses propres valeurs.

## MÉTHODOLOGIE

1. Accueil et Bienvenue. Durée: 15'

2. Annoncer le thème et l'objectif de l'atelier. Lire le contenu de l'atelier, en expliquant dans le détail les différents points qui seront abordés et en tirant au clair les éléments qui posent problème.

Durée: 45'

3. Dynamique: présentation des personnes. Demander aux étudiants de former des paires et que l'un des deux tente de décrire son binôme, en posant les questions suivantes au groupe:

Durée: 60'

• Comment s'appelle-t-il/elle ?

Il/elle s'appelle: \_\_\_\_\_

• Qui est-il/elle?

Mo binôme est: \_\_\_\_\_

• Om est-il/elle né(e)?

Il/elle est né(e) à \_\_\_\_\_

• Sa musique préférée est: \_\_\_\_\_

• Son statut civil est: \_\_\_\_\_

• Il/elle a \_\_\_\_\_ ans.

• Son plat préféré est: \_\_\_\_\_

• Etc., etc.



3. Renforcer le travail de groupe en insérant au tableau les points forts et les points faibles de la présentation.

Durée: 30'

4. Pause : Durée: 30'

5. Caractérisation de la population. En fonction des paramètres suivants, répartir les participants en trois thématiques:

Durée: 45'

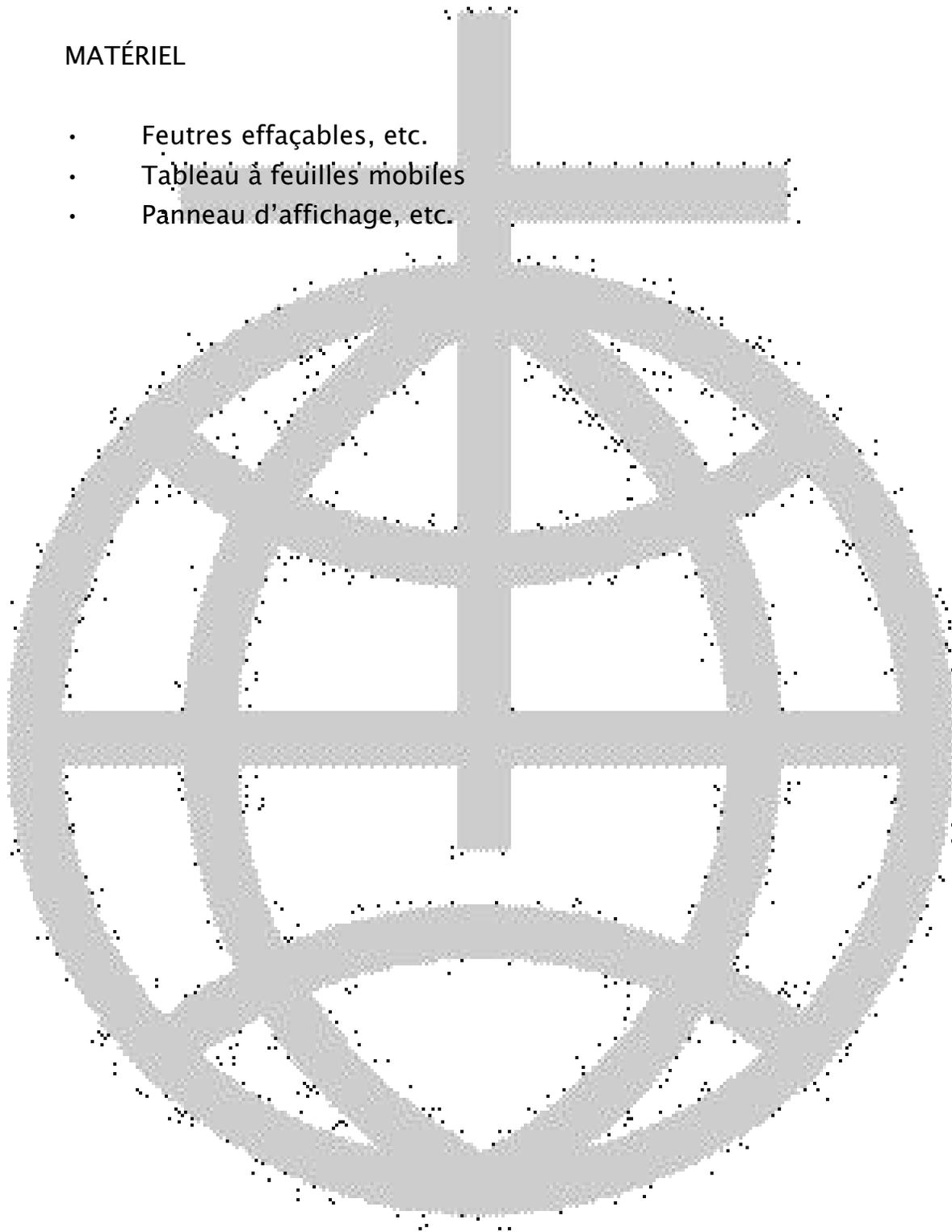
Les participants peuvent être répartis par catégorie (thématique 1, 2 et 3) ou de la manière qui leur semble la plus judicieuse :

NIVEAU FAMILIAL	NIVEAU ÉDUCATIF	ATTENTES
1. De quelle partie du pays vient-il/elle ?	1. Quel niveau a-t-il/elle J atteint ?	1. Décrire un aspect positif et un aspect négatif de son pays
2. A quoi ressemble son noyau familial ?	2. A-t-il/A-t-elle participé ou participe-t-il/elle a des groupes semblables à celui-ci ?	2. Quel est son plus grand rêve?
3. A-t-il/elle des enfants? OUI__ NON__ Combien? _____	3. Que fait-i/elle le mieux ?	3. Quelle est son/sa plus grande peur ou phobie?
4. Quelles sont les coutumes de chez lui/elle?	4. Que faisait-il/elle avant de rejoindre le groupe?	4. Comment pense-t-il/elle que les autres le voient ?
5. Quels loisirs pratique-t-il/elle ?		



## MATÉRIEL

- Feutres effaçables, etc.
- Tableau à feuilles mobiles
- Panneau d'affichage, etc.





MISSIONS SALÉSIENNES  
ÉCOLES POUR PROGRAMMES INTERNATIONAUX  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ATELIER Numéro 2

THÈME: DIMENSIONS DU DÉVELOPPEMENT INTÉGRAL.

OBJECTIF:

A la fin de la session, les participants doivent avoir/pouvoir:

- o Une vision claire des caractéristiques principales qui le caractérisent comme "personne".
- o Une compréhension claire des dimensions ou des principes de base du développement de la personne.
- o Une vision détaillée de chacune des dimensions ou de chacun des facteurs de développement permettant de constituer un individu à part entière.
- o Proposer une stratégie (viable et concrète) d'évolution pour le facteur qu'ils considèrent le plus faible.

CONTENU (Principales idées)

- o La personne envisagée comme un être à part entière est un ensemble d'éléments ou de données (dimensions - principes) qui interagissent en permanence. Ces éléments se complètent mutuellement.
- o Le concept de « intégralité » nous renvoie au concept de « système »: on parle ici d'une totalité formée d'éléments ou de composants qui, tous ensemble, fonctionnent comme une entité.



Ce système fait partie de systèmes supérieurs, plus complexes: les groupes, la famille, la société, etc.

o Il est important de réussir à faire évoluer les différents pôles de manière équilibrée.

## MÉTHODOLOGIE

1. Introduction. Présentation du thème de l'atelier. Objectifs.

Durée 10'

2. Activité 1: Qui suis-je?

Durée 60'

Remettre à chaque participant une feuille contenant la question: « Qui suis-je? ». Chacun d'eux devra travailler de manière individuelle. Le but sera de répondre à la question de dix manières différentes.

Le formateur ou la formatrice guidera les participants à travers les espaces de la feuille que ces derniers devront utiliser et leur indiquera le cheminement à suivre pour répondre à la question posée. L'ordre choisi dépend de chacun et les petites illustrations de chaque encadré peuvent servir d'aide.

Prénom

Trois qualités ou atouts (la plus grande qualité qu'il/elle déteint).

Principales caractéristiques physiques (stature, couleur des cheveux, couleurs des yeux, allure, etc.).

Poser son empreinte digitale.

Plus grand défaut.

Aptitude manuelle.



Ensemble des rôles qu'il/elle joue en tant qu'être social: fils, époux, ami, père, frère, étudiant, citoyen, voisin, etc.

Portrait: dessiner l'expression la plus habituelle de son visage. Ce que reflète son visage (joie, tristesse, mauvaise humeur, etc.)

Nationalité - lieu de naissance

Opinion religieuse

Valeur la plus importante à ses yeux

Socialisation et rétro-alimentation de l'exercice:

Exposer les différentes feuilles des participants et demander à tous d'observer attentivement le travail réalisé par leurs collègues.

Possibilité d'entamer le dialogue par la question: « Parmi tout ce que vous avez observé, quelle feuille a le plus attiré votre attention ? »

L'idée l'on a de soi dépend du niveau de connaissance que l'on a de soi (ses qualités, ses capacités, ses atouts, ses faiblesses...).

C'est à partir des connaissances que nous avons de nous-mêmes que nous parlons de nous. Avec nos qualités et nos défauts, nous sommes uniques et irremplaçables. Nous sommes tous différents, et c'est cette même différence qui nous enrichit, etc.

Parler de soi, c'est parler de son identité, de ce qui nous caractérise, de ce qui nous identifie en tant qu'individus.

3. Activité 2: Auto-évaluation par domaines.

Durée 90'



Dans la première activité, chacun des participants devait répondre à la question: "Qui suis-je?", à partir de ce qu'il savait et pensait de lui à première vue. Dans cette deuxième activité, il est question d'approfondir les réponses qui ont été données, en essayant de se décrire de manière plus précise ; c'est-à-dire en essayant de se définir par rapport à certains aspects ou à certains domaines (physique, politique, éthique, comportement social, émotivité, manière de se comporter...). Cet exercice aidera les participants à identifier certains de leurs atouts et de leurs faiblesses cachés, ce qui permettra à son tour d'établir un diagnostic détaillé de leur personnalité.

- Introduire le concept de "personne comme individu à part entière", avec une explication brève de ce que cela signifie.
- Remettre à chaque participant la fiche-questionnaire d'évaluation, dimension par dimension.
- Demander aux participants de s'auto-évaluer en suivant les consignes données et de noter les points obtenus pour chaque dimension.

Afin que cette partie de l'activité ne soit pas ennuyeuse, il est important que le formateur/la formatrice guide les participants pas à pas. Aucun ordre n'est imposé.

- Remettre aux participants la fiche "la Roue de la vie" et leur demander de noter les points obtenus pour chaque dimension. Comptabiliser l'ensemble des points et se situer dans la Roue.
- Mise en commun de l'activité à partir des questions suivantes:

Votre Roue de la Vie est-elle équilibrée?



Quelles dimensions sont les plus fortes?

Quelle est la dimension la plus faible? Pourquoi ?

Après avoir identifié leurs points faibles, les participants doivent imaginer une activité qui les aiderait à s'améliorer. Les différentes dimensions doivent être équilibrées entre elles.

4. Pause. Durée 30'

5. Activité 3: Expression artistique. GRAPHIQUE  
Durée 60'

Après avoir analysé et détaillé les résultats de l'activité précédente, chaque participant doit répondre à la question : « Qui suis-je ? » en utilisant la technique du graphique.

Expliquer que ce travail sera le premier d'une série relative à la citoyenneté et qui aura lieu à la fin de la formation.

Demander aux participants comment ils comptent répondre à la question : "Qui suis-je?" au moyen d'un dessin, après avoir effectué les exercices précédents et en fonction de ce que les participants pensent être.

Description de la technique:

- Chaque participant reçoit une fiche Bristol® et des Crayola®.
- Sur la fiche, répandre la couleur de manière uniforme et en couches épaisses.

Il est possible de n'utiliser qu'une seule couleur, plusieurs couleurs, de les mélanger, et d'étaler la couleur dans différentes directions (pour les couleurs claires uniquement).

- Une fois le fond de la fiche colorié, appliquer une couche de peinture fine au pinceau, de façon à recouvrir entièrement le crayon.
- Pendant que la peinture sèche, les participants peuvent faire une ébauche de ce qu'ils souhaitent dessiner sur une feuille à part.
- Une fois la peinture sèche, les participants commencent à réaliser leur dessin par-dessus la peinture, ce qui implique qu'ils grattent la peinture pour tracer leur dessin (clé, stylo qui n'écrit plus, etc.).
- La peinture une fois retirée fait apparaître les couleurs au crayon et le dessin final prend forme.
- o Présentation des travaux. Explication rapide du sens que chacun a voulu donner à son dessin.

Durée 30'

- o Conclusions. Évaluation.

Durée 30'

#### MATÉRIEL

- Photocopies.
- Fiche Bristol®.
- Crayola® (couleurs claires-variées).
- Peinture sombre
- Pinceaux



MISSIONS SALÉSIENNES  
ÉCOLES POUR PROGRAMMES INTERNATIONAUX  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ATELIER Numéro 3

THÈME APPRENDRE A S'AIMER

SOUS-THÈMES

- Gérer son estime de soi
- La nature de l'estime de soi
- Distorsions cognitives qui influencent l'estime de soi

OBJECTIF

A la fin de la session, les participants doivent être capables :

- D'identifier leur niveau d'estime en eux-mêmes
- De comprendre l'importance d'avoir une bonne estime de soi
- D'identifier les différentes manières d'améliorer leur estime d'eux-mêmes.

CONTENU

La nature de l'estime de soi.

L'estime de soi est la conscience de soi, de sa propre identité, la capacité à se définir et à accepter ses forces et ses faiblesses. Se sentir à l'aise avec son moi intérieur. Se valoriser positivement et s'aimer sans conditions.



L'estime de soi est essentielle pour survivre psychologiquement. Sans elle, la vie peut se révéler douloureuse et insatisfaisante.

Pour développer son estime de soi, il n'y a pas besoin d'être parfait. Ne pas s'accepter et rejeter ce que l'on est source de douleur.

Les messages renvoyés par notre entourage nous encouragent à nous accepter ou non.

Si notre entourage nous met des barrières, nous aurons du mal à nous aimer. A l'opposé, s'il nous encourage pour nos réussites, notre beauté, notre sympathie, ce que nous possédons... nous serons bien armés et apprendrons à nous aimer.

#### Pensée et estime de soi

Une mauvaise estime de soi est liée à une distorsion de la pensée (manière de pensée inadaptée): on parle alors de dévaluation..

Parlons à présent de toutes ces phrases qui nous ont été répétées; de tous ces conseils mal placés qui nous ont été donnés, du type: "Tu vois, tu ne sais pas! Tu n'arriveras jamais à rien. Tu es un bon à rien. Tu ne fais rien de bien"... Toutes ces phrases ont fini par nous convaincre que nous sommes incompetents.

Dans cet exemple, nous allons voir de quelle manière l'estime de soi peut être retrouvée, simplement en changeant notre vision des choses.



Distorsions cognitives qui déforment l'estime de soi.

Ces distorsions de la pensée (ou leurre) sont ancrées en nous et nous empêchent de discerner clairement la réalité:

1. Hyper généralisation: à partir d'un fait isolé, on établit une règle générale, universelle, valable pour n'importe quelle situation et à n'importe quel moment: j'ai échoué une fois (sur quelque chose de concret) = j'échouerai toujours (idée ancrée en moi que je ne parviendrai jamais à réussir).
2. Désignation globale: utilisation des termes péjoratifs pour décrire quelqu'un, plutôt que de décrire l'erreur en soi et le moment auquel cette erreur est survenue: « Quel idiot je fais ! »
3. Sélection: Ne prêter attention qu'au négatif et en oublier tout les éléments positifs.
4. Pensée polarisée: pensé du TOUT ou du RIEN. Les choses sont considérées dans leur connotation extrême: Catégorisation absolue des choses et des événements; Tout est BLANC ou tout est NOIR. Tu es AVEC ou CONTRE moi. Je le fais BIEN ou MAL. Il m'est impossible de voir les choses de manière neutre et rationnelle. Il faut que ce soit parfait et rien d'autre.
5. Autoaccusation: je me sens coupable de tout. « Tout est de ma faute, j'aurais mieux fait de ne pas m'en mêler! »
6. Personnalisation: je pense que tout est en lien avec moi et je me compare systématiquement aux autres. « Il a sa tête des mauvais jours, qu'est-ce que j'ai bien pu faire! »



7. Lecture de la pensée: je pars du principe que je n'intéresse pas les autres, que je ne leur plais pas, qu'ils pensent du mal de moi...sans preuve tangible de cela. Il s'agit de suppositions qui deviennent avec le temps des vérités absolues pour moi.

Sophismes de contrôle: vous vous sentez que vous avez l'entière responsabilité de tout et de tout le monde, ou sentez que vous n'avez aucun contrôle sur quoi que ce soit, ce qui est une victime impuissante.

9. Raisonnement émotionnel: Si vous vous sentez comme cela est vrai. Nous nous sentons seuls, sans amis et nous croyons que ce sentiment reflète la réalité sans s'arrêter pour l'opposer à d'autres moments et des expériences.

Acceptation des limites et des capacités

La notion de limite est très importante de travailler l'estime de soi.

Dans cette société nous demande d'être parfait! Top!. Cela interfère avec notre expérience. Nous sommes à droite.

La meilleure chose est de se sentir une partie de nous aussi merveilleux, ce qui se rapporte à nos capacités. Nous sommes bons à certaines choses, des qualités que nous avons mis en place ou non, nous avons réussi des choses, peu importe leur taille, nous l'aimons...

L'autre partie de nous a des limites. Oui, nous sommes parfois odieux, nous mettons en colère, paresseux, désorganisé, faible, craintif, ne savent même pas que nous avons tort ...

Une partie des limites c'est ce que nous essayons de cacher. Celui que nous avons honte de nous-mêmes.

Nous mettons autant d'attention sur nos lacunes, mais ne faisons pas les plus présents et s'aggravent, mais pas les modifier ou de les laisser.

Toute cette énergie mise dans les limites nous de développer des aptitudes et Excel.

Nous devons accepter que l'une des limites et des capacités. Nous aimer inconditionnellement. C'est alors seulement que sentir la confiance en soi accrue. Nous devons estimer le meilleur de nous et le moins bon.

Si vous souhaitez promouvoir l'estime de soi des autres, la reconnaissance de leurs mérites et non pas il ya toujours pire réformes. Il traduit l'idée que la perfection n'existe pas, à droite elle-même.

## MÉTHODOLOGIE

1. "Diagnostic mon estime de soi" Durée 60'

L'animateur donne à chaque participant une phrase écrite sur un carton rose, et un autre... une phrase écrite sur un papier de construction bleu. Chaque participant a lu la phrase et représentait alors pour les autres participants seront regroupés autour de lui, qu'ils s'identifient avec le Contenu de la phrase, chaque participant

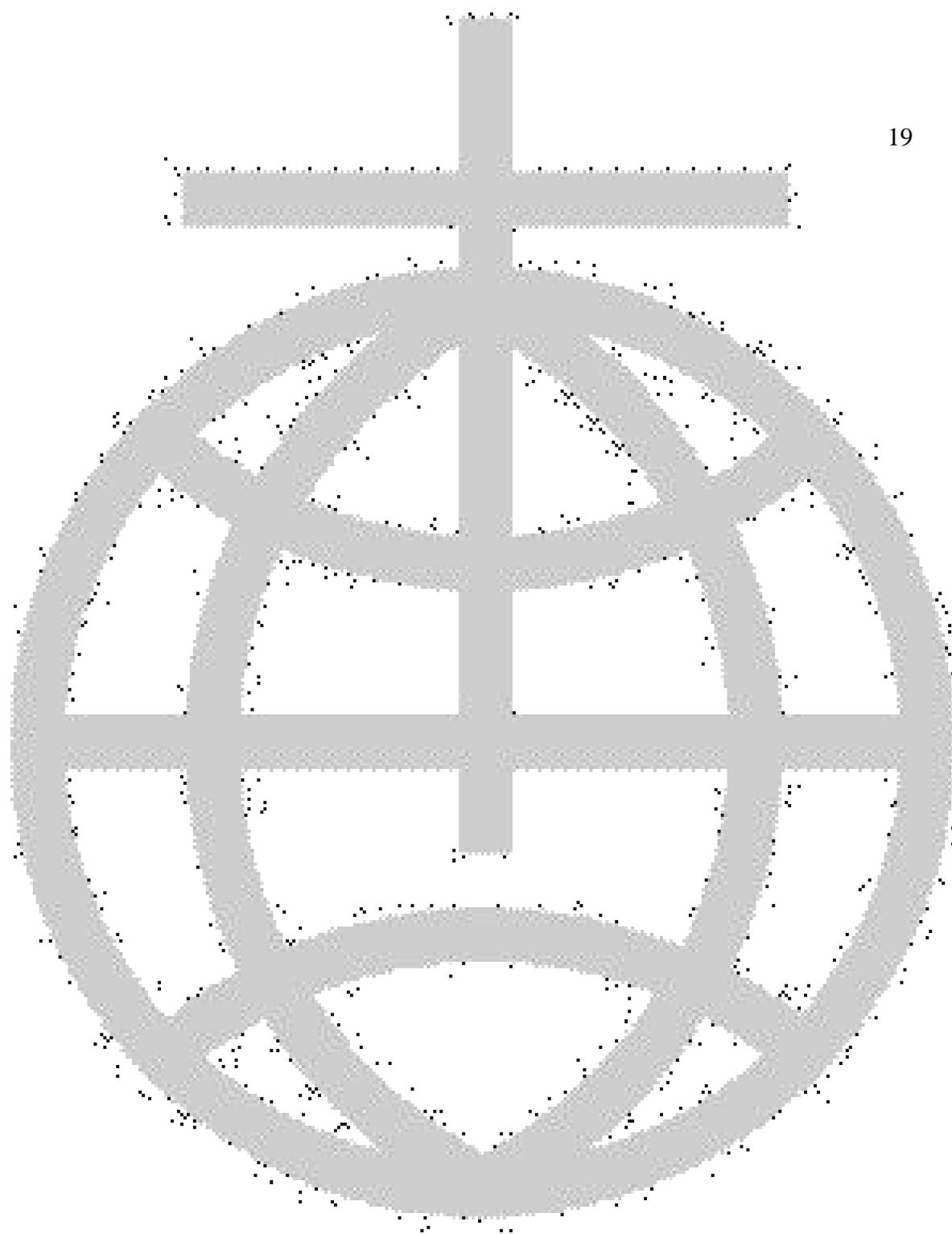
doit garder une trace du nombre de fois où ils ont choisi le bleu de la phrase ou la phrase de couleur rose en fonction de leur comportement. Ensuite, chaque participant discute de leur expression respective et tente de déterminer si l'estime de soi est un indicateur de l'indicateur élevé ou faible estime de soi , l'animateur prend la réflexion, d'abord , en invitant reconnaître la différence de couleur des phrases , puis examiner individuellement la nombre de fois où chaque phrases qui ont choisi phrases bleu ou rose pour identifier le niveau de l'estime que chacun gère , et reconnaître l'importance qu'il ya un problème d'estime de soi , surestimés ou sous-estimés , mais il est important d'identifier qui, selon la connaissance des dimensions de l'être humain peut traiter naturellement , différents niveaux d' estime de soi. La réflexion devrait être permis de découvrir que nous avons vraiment des problèmes d'estime de soi de telles situations si elles bloquent nous et nous empêchent de nous comporter normalement.

Deux . " Actions qui tuent l'estime de soi " Durée 60 '

Faisons quelques exercices qui aident à définir des actions qui menacent ou "tuer" notre estime de soi :

" Lorsque vous envoyez moi des messages "

L'animateur distribue comme suit pour les participants organisés en groupes, donner des exemples concrets de situations où se posent , ainsi que les solutions possibles pour éviter d'utiliser ces auto- postes



- faire des comparaisons
- 
- Pensées récurrentes négatives ( je ne peux pas ... Je ne suis pas capable de ... )
- critique destructive
- 

Il est important que l' animateur principal de la discussion autour de la façon dont chacune des actions ci-dessus peuvent devenir des éléments qui attaquent l'estime de soi et à un certain point les gens autour de nous .

« Comment renforcer l'estime de soi " Time 60 '

Le groupe réalise les activités suivantes :

Chaque participant doit être sur son dos un morceau de carton 30 \* 30 , puis chacune de ses coéquipiers devront écrire quelque chose de positif que lui a vu , dans le peu de temps que nous avons partagé .

Après que les participants de l'activité socialiser spontanément vos messages , si pour une raison quelconque, un ou plusieurs des participants sont à quelques postes ou de leur absence , la réflexion est nécessaire sur :

- L'importance de reconnaître la richesse des différents membres du groupe .
- 
- L'importance de reconnaître le rôle que chacun de nous joue dans le renforcement de l' estime de soi des autres membres du groupe .
- L'importance d'identifier qu'il ya une bonne estime de personnel et la confiance en soi.



- Plus tard dans participants brainstorming doit définir une liste d'actions concrètes comme un groupe assume et accepte d'effectuer pour permettre des liens plus étroits entre les membres du groupe , la reconnaissance de la richesse individuelle et collective et l'évolution des attitudes qui permettent de se connu sous le nom de ceux qui sont moins reconnus.

- Trois. Pour terminer la session ouvrira un espace qui permet l'intériorisation de la situation que chaque participant dispose et qui peut être affecter négativement la gestion de l'estime de soi . Temps 30 '

- L'animateur invitera chacun des participants réfléchir pendant une période de 10 minutes sur chacune des choses , qu'à ce stade, vous pourriez avoir une incidence ou de causer nocive et ne vous permet pas de maintenir un équilibre dans l'utilisation de l'estime de soi , chaque participant devra écrire sur l'une des cartes ce genre de situation.

- Plus tard dans le rituel de l'assainissement , chaque participant à une bougie brûler tout ce qu'ils peuvent affecter votre estime de soi. Pour conclure avec les desiderata de la chanson, et inviter les participants à mettre l'accent dans la phrase la plus importante qui rendrait compte de sa propre vie.

#### RESSOURCES

- • Fiches cartonnées ( 24)
- • Marqueurs

- 
- Photocopies de la chanson

MISSIONS SALÉSIENNES  
ÉCOLES POUR PROGRAMMES INTERNATIONAUX  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ATELIER: Numéro 4

THÈME: LA SEXUALITÉ CHEZ L'ÊTRE HUMAIN

OBJECTIF

- Identifier certaines des problématiques soulevées par la sexualité.
- Clarifier et comprendre le concept de « sexualité » dans son intégrité.
- Clarifier et/ou réaffirmer sa compréhension des concepts de base associés à la sexualité : fécondation, contraception, maladies transmissibles sexuellement, avortement...

CONTENU

1. La sexualité de l'être humain est le fruit d'un besoin de relation. Nous sommes des êtres éminemment socialisés, et pour cette raison, nous ressentons le besoin de l' "autre", qui doit être capable de nous canaliser et de nous comprendre.
2. La sexualité de l'être humain, d'un point de vue intégral, est perçue comme l'un des composants de la personne, qui est en lien avec sa composition biologique, émotionnelle, éthique et sociale.



La sexualité, depuis ce point de vue, n'est ni une fonction ni un facteur indépendant, sans connexion avec l'individu. Il s'agit de l'être en question, de sa manière de se manifester, de s'exprimer envers l'autre, de vivre l'amour et de le percevoir. Tout être humain est un être sexué: lorsqu'il vit, il agit, pense, aime ou encore ressent.

La dimension physique ou biologique est la plus explicite de toutes car elle est tangible, facilement perceptible, qu'elle se matérialise en un corps. Tout être humain constitue une présence physique et concrète, ainsi qu'une présence corporelle. Le corps comme expression de l'individu est la manifestation entière de sa réalisation dans le monde. Le corps est l'expression concrète de notre existence personnelle. La dimension physique fait donc à ce titre référence aux caractéristiques de type anatomiques et physiologiques ainsi qu'aux processus de développement et de maturité de la personne.

La dimension psychologique: fait directement référence à l'ensemble des sentiments, pensées et comportements propres d'un individu.

La dimension sociale: rassemble l'intégralité des interactions qui font de la personne un être en développement et en perpétuelle évolution. Par nature, nous sommes des êtres sociaux, et cet aspect est reflété dans différents espaces sociaux (famille, travail, groupe d'amis), grâce auxquels chacun forge sa propre personnalité et sa propre histoire.

La dimension éthique: fait référence à l'échelle de valeurs qui chaque personne se façonne au fil de sa vie et à partir de laquelle cette dernière forge son caractère et ses idéaux.



Pour vivre de manière saine sa sexualité, on considère qu'il existe trois valeurs fondamentales: l'amour, le respect et la responsabilité; valeurs qui redonnent à la sexualité un sens plus humain et plus transcendant.

Ces trois dimensions constituent la vision intégrale de la sexualité humaine. Il est déterminant que chacun de nous tente de développer de manière équilibrée ces trois valeurs, afin de vivre une sexualité épanouie, saine et gratifiante pour soi-même et pour l'autre.

#### MÉTHODOLOGIE

##### PREMIÈRE SESSION:

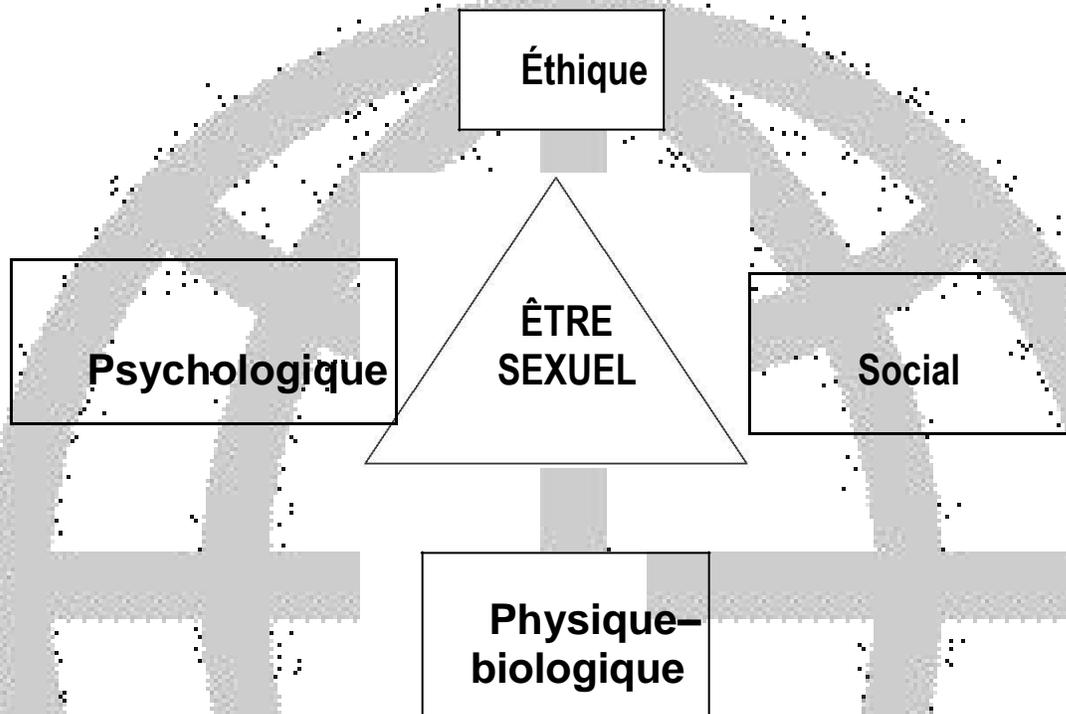
Présentation et objectifs de l'atelier. Durée 30'

Activité 1 : Fiches : « La sexualité dans son intégralité »

Durée 90'

- Chaque participant reçoit 1 fiche (Bristol®) vierge.
- Le formateur/la formatrice pose la question : Qu'est-ce qui vous vient directement à l'esprit lorsque vous entendez le mot "SEXUALITÉ"? Laissez le temps aux participants de réfléchir de manière individuelle et demandez-leur de dessiner un symbole qui représente cette réponse.
- Formez des petits groupes de 4 ou 5, qui présenteront leurs réponses au reste du groupe. Chacun à son tour présente son dessin et l'explique aux autres. Par la suite, chaque groupe expose l'idée générale qu'il détient de la sexualité.

- Le formateur/la formatrice présente ses fiches au groupe, qui doivent faire mention du concept de « sexualité dans son intégralité ».
- Expliquer et donner des exemples de ce que signifie la sexualité dans son intégralité, en s'aidant du schéma suivant. "Être sexuel"



- Pour passer à la deuxième activité, il est possible de détailler les problématiques rencontrées lors de l'exercice précédent, en analysant la relation qui existe entre l'être sexué et les quatre dimensions qui l'entourent.

Pause

Durée 30'

Activité 2: "Évaluation de nos connaissances". Le jeu de l'oie. Durée 115'

Présentation des termes: fécondation, MST, contraception et

prostitution.

- Former 4 groupes. Au centre de la salle, positionner le plateau de jeu.
- Chaque groupe lance tout à tour le dé et avance sur le plateau du nombre obtenu. S'il tombe sur un nombre, le groupe devra répondre à une question, et s'il tombe sur une carte CHANCE, il devra effectuer un gage. S'il tombe sur le symbole \*, il recule de trois cases. Si le groupe ne répond pas à la question posée ou que la réponse n'est pas acceptée, un autre groupe peut y répondre. Le groupe qui donne la meilleure réponse remporte le point.
- Au fur et à mesure des questions, le formateur/la formatrice complète les réponses et soulève les doutes.
- Récolter les réponses données sur une fiche de ce tpe :

<i>Question</i>	<i>Réponse du groupe</i>	<i>Réponse du Formateur/ de la formatrice</i>

#### QUESTIONS :

1. Comment s'appelle les deux cellules qui s'unissent pour donner naissance à un être humain ? Comment s'unissent ces deux cellules?
2. Quels sont les organes sexuels féminins (internes et externes) ?
3. Quelles sont les parties de l'appareil reproducteur masculin (internes et externes) ?



4. Quel est le moment le plus propice pour une femme de tomber enceinte?
5. Qu'est-ce que la menstruation? Comment fonctionne le cycle menstruel chez la femme ?
6. Quel est le symptôme principal qu'une femme ressent lorsqu'elle est enceinte?
7. Citez 6 maladies transmissibles sexuellement. Expliquez-les brièvement.
8. Quel est la meilleure manière de traiter une MST?
9. Qu'est-ce que le SIDA et comment se transmet-il ?
10. Citez 8 moyens de contraception ? Comment les catégoriser?
11. Citez trois méthodes "maison" ou folkloriques. (car elles proviennent de traditions) utilisés comme moyens de contraception ?
12. L'avortement est-il un moyen de contraception ? OUI/NON. Pourquoi ?
13. Quels sont les types de prostitutions qui existent actuellement?
14. Que recherchent les personnes qui vont voir les prostituées?
15. A quels risques s'exposent les personnes qui vont voir les prostituées ?

#### GAGES

1. Chanter un extrait de chanson sur le thème de l'amour.
2. Chanter une chanson tirée d'une publicité.
3. Réunir 4 vêtements de couleurs différentes.
4. ETC, ETC.

• Fin (Évaluation, aide)

Durée 15'



MISSIONS SALÉSIENNES  
ÉCOLES POUR PROGRAMMES INTERNATIONAUX  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ATELIER: Numéro 5

THÈME EXPRESSION DES SENTIMENTS

OBJECTIF

À la fin de la session, les participants doivent être capables:

- D'identifier de nouvelles formes d'expression, dans le cadre des échanges avec les autres.
- De redéfinir les sentiments positifs que le processus de transition génère chez eux.

CONTENU

- \* Définition du concept de « sentiments ».
  - \* Importance d'exprimer ses sentiments.
  - \* Différences entre émotions et sentiments.
1. Présentation du thème et des contenus de l'atelier. Le formateur/la formatrice sera chargé(e) de mettre ces contenus en relation avec les thèmes abordés précédemment.

METHODOLOGIE

2. Activité: " Apprendre à s'exprimer"



Le formateur/la formatrice répartit les événements suivants entre les participants, dans le but que ces événements soient joués de manière représentative par les participants. Cela permettra de mettre en avant les sentiments les plus communs déclenchés par ces événements.

- \* Apprendre le décès d'un être cher.
- \* Apprendre la naissance d'un enfant.
- \* Apprendre qu'il ne nous reste qu'un mois à vivre.
- \* Apprendre que l'on a gagné à la Loterie.
- \* Décrocher un bon poste.
- \* Apprendre que le garçon/la fille qui nous plaît accepte notre invitation à dîner.

Les participants doivent mettre en scène ces événements, en respectant toujours les consignes suivantes:

- Réaliser la présentation de manière individuelle
- Réaliser la présentation en couple
- Représentation sous forme théâtrale
- Représentation sous forme de mimes
- Représentation en se donnant la réplique ou en se tournant le dos

Après les interventions, le groupe devra essayer d'identifier les sentiments joués.

Chaque participant devra ensuite expliquer les sentiments qu'il a voulu jouer, en répondant aux questions suivantes:

- a) Quelles ont été les principales difficultés rencontrées lors de la présentation?
- b) Pourquoi a-t-il/elle choisi de jouer les sentiments de cette façon?
- c) Qu'est-ce qui a été le plus facile lors de la présentation?
- d) Les difficultés ou les facilités rencontrées lors de la présentation individuelle/en couple ?

Par la suite, proposer aux participants de réfléchir sur le meilleur moment à choisir pour exprimer ses sentiments.

Apprendre à manier le silence.

La possibilité de le dévoiler à un ami : un ami, sa mère, son père, son frère, son conjoint, son psychologue, le prêtre...

Les gestes qui accompagnent la déclaration.

L'état de l'être au moment de se dévoiler.

La possibilité de se dévoiler en groupe (compliments entre amis...)

Apprendre à gérer le ton de sa voix.

Les mots utilisés au moment de se dévoiler. Le contact physique au momento de faire part de ses sentiments.

Les valeurs (ethniques, sociales, culturelles.... entre autres), Faire connaître ses sentiments par l'écrit.

Le salut par l'expression des sentiments

Afin de rationaliser certaines des situations où les activités proposées mentionné. Exemple: pour le temps de gérer la voix, il est suggéré d'utiliser les expressions des situations la première fois, en utilisant différentes voix.

Salut, il ya la possibilité de représenter les équipes de football de la scène de vœux dynamiques

PAUSE ET FIN

## MATÉRIEL:

Fiches cartonnées

Argile

Peinture

Marqueurs

Papier couleur

## ARGUMENTATION THÉORIQUE SUR L'EXPRESSION DES SENTIMENTS

La question la plus importante dans la vie d'un être humain est de savoir le sens qu'il donne à sa vie, pour agir avec ou contre son destin. C'est pourquoi il convient d'étudier des exemples d'hommes qui ont été capables d'atteindre leurs objectifs, ainsi que les différents obstacles que nous rencontrons sur notre chemin. L'Homme doit se comporter de manière rationnelle, c'est-à-dire, en étant guidé par sa raison. Mais il doit également se baser sur les principes de vertu et de volonté. Cela signifie que d'une certaine manière, les sentiments entrent aussi en jeu. Toutefois, il est souvent difficile de dire d'où proviennent exactement les sentiments, ce qui implique qu'il faille déterminer de quelle façon ils sont liés à la volonté et à l'intelligence.

Selon certains psychologues, les sentiments (et plus particulièrement les sentiments profonds) sont un peu comme des dispositions qui favorisent l'activité s'ils sont positifs, ou qui l'inhibent s'ils sont négatifs. D'autre part, les sentiments peuvent être de deux types: profonds et durables, ou superficiels, variables et interchangeable. D'autres soutiennent que les sentiments marquent le lien entre les facultés spirituelles et l'individu, mais cette hypothèse est plus complexe.



Les sentiments proviennent de certaines idéologies ou de certains comportements, qui les accompagnent en général. Si l'on considère que l'on accepte cette idée floue et vague, cela signifie que l'on donne une certaine dimension aux sentiments, aux actes et à la volonté. Il convient d'envisager les différentes circonstances possibles et les événements de la vie susceptibles de nous pousser à nous dévoiler.

L'importance des sentiments réside dans la volonté de chacun à les dévoiler et dans l'intellect que chacun de nous y porte, et non pas comme de simples dimensions actives de l'être humain. Toutefois, à notre époque, les facultés spirituelles de l'Homme, l'intelligence et la volonté sont discréditées. C'est d'ailleurs pour cela que le relativisme, c'est-à-dire l'opinion qui renie le caractère universel de la vérité, ainsi que le contrôle de la volonté, ne cesse de se développer. Pour cette raison, nous accordons plus de crédit aux sentiments à notre époque ; nous nous en servons pour trouver des réponses à nos questionnements et pour mesurer notre degré d'intelligence et de volonté.

Dans cette situation, la différence entre les sentiments profonds et les sentiments superficiels a tendance à se réduire. Le fait de douter de notre capacité intellectuelle à faire preuve de volonté nous aide à grandir, et à envisager des réalités supérieures à nos êtres, ce qui peut parfois nous diriger vers des sphères plus religieuses.

### Trajectoire des sentiments

Il doit se référer à une doctrine apparue en Angleterre , surtout en Ecosse, au cours du XVIIIe siècle et a duré jusqu'au début du XIXe siècle , moral appelé sentimental. Nous nous référons à cette doctrine , parce que les penseurs écossais ont noté que les sentiments ne peuvent pas être remplacés , et d'autre part se rend compte que même s'ils étaient profonds sentiments ont tendance à la baisse. Sont dominants dans le sens que l'homme directement comme une dynamique qui n'est pas positif .

Le sentiment que ces auteurs dégagent parce qu'ils comprennent que ayant une pertinence morale est la philanthropie. La philanthropie est le sentiment enclins à considérer les autres , de les traiter avec bonté, être gentil avec eux, car ils sont positifs , il semble que l'homme mène directement philanthropie . Cependant, parmi les auteurs Ecossais peuvent voir une évaluation pessimiste de ce sentiment . Après la tenue de l'importance de la philanthropie , ils ont réalisé qu'il n'est pas possible de lui faire confiance , parce que dans la philanthropie des relations humaines n'est pas maintenue , mais cède rapidement la place à des sentiments négatifs que le flou et la tête baissée comme je le disais précédemment .

Parmi les moralistes sentimentales écossaises comprennent David Hume , penseur bien connu et influent, et Adam Smith, qui est également très important pour sa contribution à la science économique. Ils soutiennent que la philanthropie tend à être remplacé par un autre sentiment , qu'ils appellent vanité.

Le philosophe propre sentiment bienveillant de la vanité, et aussi respectée par les autres encourt la vaine gloire . Philanthropie vanité et cela conduit à un autre sentiment encore plus négative est l'envie. La vain juste d'être envieux.

En conséquence , la base des relations humaines sur la philanthropie , la tentative est contrecarrée par apparaître vaine gloire , c'est parce que le désir de bien paraître sont nourris de mentir sur soi-même bienveillance . En outre , les comparaisons entre l'envie des sujets humains se pose ce qui rend impossible de vivre ensemble . L'envie est un sentiment si négatif qui conduit à assassiner . C'est le cas de Cain et Abel. L'envie de Cain à Abel l'a amené à commettre assassiner le premier enregistré dans la Bible. Quand Dieu parle à Cain et Abel Cain demande répond: « Suis-je le gardien de mon frère? » . Dans cette réaction , note que l'amour entre frères et sœurs , une forme élevée de la philanthropie , Cain a été remplacé par un autre sentiment complètement mélangé .

Si tel est le cas , la demande pour mener la vie d' une manière forte et honnête , avec des sentiments positifs , il n'est pas capable de supporter la pluralité humaine . Si tous les hommes font semblant d'être philanthropique , la performance sociale , il devient complètement négatif. Par conséquent performances moral est pas de sentiments positifs , voire contradictoires virages en son contraire . Nous en concluons que l'on ne peut pas faire confiance à vos sentiments , parce que la profondeur sont modifiées selon une dialectique dynamique . Alors Adam Smith dans son Traité sentiments moraux , dicte que la philanthropie ne peut vivre que dans un très nuancée , si par exemple , si quelqu'un que vous connaissez a été tué son père , lui-même un ami philanthropique va pour présenter ses condoléances , avec l'intention de partager ce sentiment. Toutefois , comme il est évident , son chagrin inférieure à l'orphelin , donc Smith conclut que celui qui a été tué son père doit être très économes dans l' expression de la douleur , et ne peut pas prétendre que le ami à expérimenter avec la même intensité .

En bref, de vivre philanthropique doit se manifester par une douleur modérée, et la souffrance qui ne peuvent pas décharger directement leur chagrin, mais doivent montrer leur propre manifestation de la douleur avant qu'il ne présente sa philanthropie de sympathie. Ainsi, la philanthropie devient extérieur – elle se transforme en vanité et l'envie froideur émotionnelle. Si l'ami n'éprouve pas beaucoup de chagrin à la mort du père de l'autre, ce dernier doit également se rendre compte que le sentiment de ce qui est faible, il doit aussi montrer économes dans l'expression de la douleur.

En bref, la démonstration sociale des sentiments doit être très fine, ce qui correspond à un changement dans le caractère de l'anglais, donc je suis moralité écossais a été remplacé par ce qu'on pourrait appeler froideur émotionnelle. Si l'on consulte l'histoire de l'Angleterre, il se rend compte que, dans les XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles, les Anglais étaient passionnés. Mais l'idée que la moralité est basée sur des sentiments conduit finalement à la froideur. Par conséquent, il ya aussi une sorte de conflit entre le mode de comportement et des sentiments intérieurs. Il est à noter qu'en Angleterre l'art. Morale victorienne siècle implique des pénuries dans la manifestation des sentiments.

Ce conflit entre l'état émotionnel interne et comment se comporter, se comportent que des sentiments profonds ne peuvent pas être des guides pour le comportement humain. Cette conclusion Adam

Smith ajoute un autre . En effet, si la philanthropie n'est pas la base de la coexistence et du comportement humain , doit être remplacé immédiatement pour mettre fin également à envier . Cela signifie que le comportement humain doit être uniquement guidé par l'intérêt personnel . D'où la théorie du marché libre, une idée déjà développée par Adam Smith. La vie sociale doit être organisée retrait et le remplacement des sentiments avec les lois du marché , alors attendez que la réalisation de l'harmonie sociale . En conclusion, la théorie du marché libre fait partie de la condamnation de Smith qu'il est impossible de fonder sentiments de la vie sociale . La fameuse «main invisible» de Smith ne peut être compris si la main ne se sent pas tout .

Cependant, aujourd'hui, elle fait appel à des sentiments qui sont considérés comme la plus vitale , la plus intérieure, qui est dans l'homme . Si l'homme doit être guidé par les sentiments, c'est parce que c'est le seul moyen qui reste après la crise de l'intelligence et de la volonté . Maintenant, guidé par des sentiments montants devant être dirigé par ce que nous ne pouvons pas déclencher de plomb, par conséquent , la morale souful morale victorienne contemporaine a suivi la froideur émotionnelle de la bourgeoisie d'affaires, après ce dernier, la sentimentalité actuel comporte des bâtons de l'homme pour ce qu'il aime et n'aime pas évitée. C'est la morale hédoniste qui est guidé par la recherche de ce qui est acceptable . Ce genre de morale impliquant une baisse des objectifs, parce que les marchandises ne sont pas seulement agréables le plus élevé. Si la philanthropie a pris fin en froideur émotionnelle et le calcul des intérêts, à la fin, la morale du plaisir est la formule du comportement d'intensité plus faible . Avec cette réponse à la question initiale.



L'homme hédoniste moral handicapés à sa forme de vie supérieure , plus intime , qui est le don de soi. Être dirigée par des sentiments mène à une vie superficielle qui fait sans que les objectifs élevés . La conséquence de cela est la société de consommation , qui suit sentiments les plus sensibles , c'est à dire ayant à voir avec les plaisirs de manger ou sexuelle. Ces sentiments , la philosophie antique appelle passions de l'âme , les événements de la vie qui sont superficiels , au point qu'ils ne supprime guidés par l'éthique . L'éthique vient de l'ethos, nous, en tant moral. ( et la philosophie nous entendons pratiquement le même en grec et en latin).

Les publicités à la télévision montrent surtout comment agréable et ce que vous n'aimez . Il annonce une bonne voiture, une bonne bière. Maintenant, si la chose la plus importante dans la vie sont des émotions volatiles qui implique la bière ou choisir le whisky et le gin profondeur vital est perdu, et il est impossible que l'homme se conduire.

Après cette brève histoire de sensation dans les temps modernes, et la conclusion de cette histoire dans la société de consommation dans laquelle ils sont plongés les pays industrialisés semble être le désir des autres , la seule conséquence possible est que nous ne pouvons pas régler avec elle. Nous ne pouvons pas partager l'idéal de faire de l'argent à grande vitesse , juste pour être en mesure de retirer dès que possible et arrêter de travailler , consacré simplement à la dolce vita comme disent les Italiens . Mais ce désaccord ne peut être réelle que si la force est rétablie.

L'homme doit apprendre à penser et à exercer leur volonté . À mesure qu'ils grandissent , ils semblent dériver sentiments inattendus de l'amour de la vérité et elbien . L'amour de la vérité est propre intelligence et est accompagnée par des sentiments profonds avec ce qui augmente et ratifiés . Celui qui n'aime pas la vérité ignorer ces sentiments qui ne viennent jamais à passer. Seule l'expérience des émotions qui ont à voir avec la sensibilité qui mène à l'abus de drogues , le dernier recours de la morale hédoniste .

Hedonism vital sentant son échec, il a recours à l'exagération. Ainsi apparaît une dynamique décrite par saint Augustin. L'exagération hédonique avec qui il avoué que l'homme n'a pas suffit plaisirs sensuels , et pourtant ils ne sont pas disponibles pour l'exercice de la volonté et de l'intelligence , a une contrepartie claire , dont l'expérience se produit par exemple lorsque vous buvez trop : le lendemain, sont des maux de tête sévères. Lorsque vous mangez trop se sent aussi mal. Les relations de même sexe , qui, lorsqu'il est exagéré défi principal à la concrétisation . Traiter une personne comme un objet de plaisir est équivalent à considérer seulement comme une chose. La conséquence négative d'exagérer les plaisirs des sens est appelé estragamiento . Le sentiment de estragamiento affecte l'esprit et le corps et devient plus intense quand il est dans la drogue. Dans le cas du toxicomane estragamiento sisTHEME nerveux moyens qui rompt totalement .

De cette façon, vous appelez apparaît affections qui sont des mouvements spirituels qui les sentiments, qui sont plus bienpsychosomáticos . Affections ont une connotation spirituelle évidente, car ils sont réveillés par la vérité et l'admiration . L'amour de la vérité apporte un sentiment qui ne connaît pas hédoniste . L'admiration se joint à la vérité et de la beauté . Lorsque nous saisissons les vrais brille de beauté. Admiration admirer et nous encourage à approfondir la vérité . Un effet positif dépasse sentiments psychosomatiques.

L'admiration remplacé avec avantage à la philanthropie . La vraie dignité de la personne humaine est son caractère. Une personne est aimée d'un amour qui apporte la joie . La joie est une affection inconnue hédoniste spirituel, qui éprouve du plaisir , mais ne peut être apprécié avec une bière. L'amour est un acte de volonté qui se réjouit de la vérité de l'autre qui est radical parce que c'est leur réalité personnelle . La joie est accompagnée d' un sentiment positif est sûrement l'un des plus importants , à savoir le respect . Respect qui empêche la dégradation de la philanthropie dans la vanité et l'envie parlant moralistes écossais. La conduite morale est moral en ce qu'il est guidé par l'intelligence et la volonté . Admiration conduit finalement à un sentiment qui accompagne culte. La bière ne peut pas adorer . Dans le culte impliqué l'intelligence et la volonté qui va à la bonne suprême , qui est le plus admirable. Est nécessaire de récupérer l'expérience de l'adoration.

## EMOTIONS

Concept de l'émotion. Les émotions sont la réponse individuelle interne qui informe sur les probabilités de survie offerts par chaque situation.



A chaque moment que vous ressentez une sorte d'émotion ou un sentiment . L'état émotionnel varie tout au long de la journée, en fonction de ce qui se passe et les stimuli sont perçus. Une autre chose est de distinguer les émotions. Les émotions sont des expériences complexes et de les exprimer en utilisant une variété de termes , plus les gestes et les attitudes. Cependant, le vocabulaire courant pour décrire des émotions est plutôt petit et cela permet aux gens d' un même milieu culturel à partager .

La complexité qui peuvent exprimer des émotions suggère que , «émotion» est un processus multifactoriel ou multidimensionnelles . Chaque émotion exprime un certain nombre sur une échelle ou l'ampleur positif / négatif . Ainsi , les émotions positives et négatives ont connu des degrés divers et d'intensité variables . Ils peuvent subir des changements soudains ou l'intensité émotionnelle progressive , soit au positif ou au négatif .

L'émotion est un terme fréquemment utilisé comme synonyme de sentiments et de psychologie qui est utilisé pour décrire une réaction impliquant certains changements physiologiques, comme l'accélération ou ralentissement du rythme du pouls, diminuant ou en augmentant l'activité de certaines glandes , ou un changement dans la température du corps . Cela encourage l'individu, ou une partie de votre corps, afin d'accroître leur activité . Les trois réactions primaires de ce type sont la colère , l'amour et la peur, qui se pose comme une réponse immédiate à un stimulus externe , ou le résultat d' un processus subjectif , comme la mémoire , l'association ou l'introspection. Le psychologue du comportement américain John Watson a révélé dans une série d'expériences que les jeunes enfants sont déjà susceptibles d'avoir ces trois émotions , et que les réactions émotionnelles peut être conditionnée .



Les stimuli externes diminuent son importance comme cause directe de la réaction émotionnelle d'un individu à mesure qu'elle mûrit, et les stimuli qui suscitent ces émotions deviennent plus complexes. Ainsi les mêmes conditions environnementales qui pourraient inspirer la colère dans un tout-petit peut provoquer la peur chez l'adulte. Cependant, avec l'augmentation du niveau émotionnel de la réaction, la similitude entre les différents types de réaction augmente également : la colère extrême, la panique ou le ressentiment ont plus en commun que les mêmes réactions dans les phases moins exagérées.

Tous sont accompagnés par des réactions émotionnelles momentanées changements physiologiques, comme dans le cas de l'augmentation de la fréquence cardiaque au cours d'une rage. La peur, par exemple, peut déclencher de violentes manifestations telles que des tremblements des membres ou une perte momentanée de la voix.

L'apprentissage émotionnel. L'apprentissage émotionnel à travers les expériences des autres, comprend deux processus distincts. Tout d'abord, il ya un processus vicair d'activation émotionnelle. Pour produire un apprentissage affectif, il est nécessaire que la joie, la douleur, la colère ou de l'inconfort provoqué émotionnel modèle de réactions chez l'observateur. Être activation très nécessaire seule est insuffisante, puisque les modèles émotionnels peuvent éviter les réactions émotionnelles des autres, mais ne laissez pas des effets durables. Le second processus se réfère à la façon dont les événements associés à des émotions générées obtenir indirectement d'avoir leur propre pouvoir excitation émotionnelle.



Activation émotionnelle . Les inducteurs émotionnels comprennent à la fois la modélisation émotionnelle que les événements qui déclenchent des modèles émotionnellement situation. Dans une analyse du fait d'autrui excitation émotionnelle , Bergér (1962 ) limite le phénomène de procuration instigation excitation émotionnelle produite par les expressions modélisés , et non des événements conjoncturels . L'état émotionnel d'une autre personne n'est pas directement observable , donc sa présence , la qualité et l'intensité sont le résultat de stimuli qui affectent les schémas et les expressions réactifs, indiquent l'excitation émotionnelle. Les signaux sont l'état émotionnel expressif observable indicative du modèle, parce que ces signaux sociaux deviennent des indicateurs d'observateurs , si les observateurs peuvent être entièrement activé par les expériences des autres et les événements qui déclenchent le modèle sont inobservable .

Signes induisant des émotions cognitives expressif. Les informations sur l'état émotionnel du modèle est communiquée en partie par des signaux faciaux, vocales et gestuelles . Ces réactions observables sur toutes les expressions du visage comme indicateurs agissent comme activateurs vicaires de l'émotion. Vicarious excitation émotionnelle affecte non seulement les réponses autonomes périphériques et des actions défensives , mais produit également des changements neurophysiologiques dans le système nerveux central. L'observation des autres engagés dans des activités nuisibles à l' observateur entraîne la libération de substances chimiques du cerveau qui agissent comme des neurotransmetteurs (Welch et Welch , 1968).



Les êtres humains ont une grande capacité de communication non verbale de leur affection, car a plus d'expressions faciales et des gestes expressifs innombrables riche que dans des sous-hommes .

Performance comme marqueur des expressions émotionnelles . L'interprétation que les gens font des mouvements du corps a été étudiée ; mais moins d'attention a été accordée au processus par lequel ces signaux sont convertis en indicateurs des émotions spécifiques. La valeur des signaux de communication expressive de l'émotion reflète un développement évolutif et une expérience d'apprentissage . La capacité d'interpréter les signes du bonheur , la peur et la colère ont des actions de guidage de valeur adaptative considérables dirigés vers les autres. Les gens insensibles aux sentiments des autres ou interprètent mal qui sont sensibles aux comportements inappropriés qui peuvent leur causer beaucoup de problèmes.

Les particuliers peuvent faire des expressions faciales indicative des expériences agréables et désagréables. ( Ekman, 1973 Ekman et Oster , 1979). Toutefois, cela ne veut pas dire que certaines émotions sont associées à des mouvements spécifiques du corps , ou ce que les signaux expressifs reflète pas nécessairement un état émotionnel .

Des recherches ont été menées pour déterminer si chaque émotion est associée à un motif cardiovasculaire différent lorsque ceux-ci sont amenés socialement , mentalement ou activés films relancé . Bien que les sujets se sentent beaucoup d'émotions , ils ont tendance à être associée à des motifs d'activation similaires de sécrétion viscérale et hormonal.

## Théories fondamentales de l'émotion.

Il existe trois théories fondamentales de l'émotion:

La théorie de James-Lange établit que l'émotion est le résultat de réactions viscérales ou périphériques. La perception d'un stimulus oblige le corps à passer par différents changements physiologiques, qui sont la cause de l'émotion.

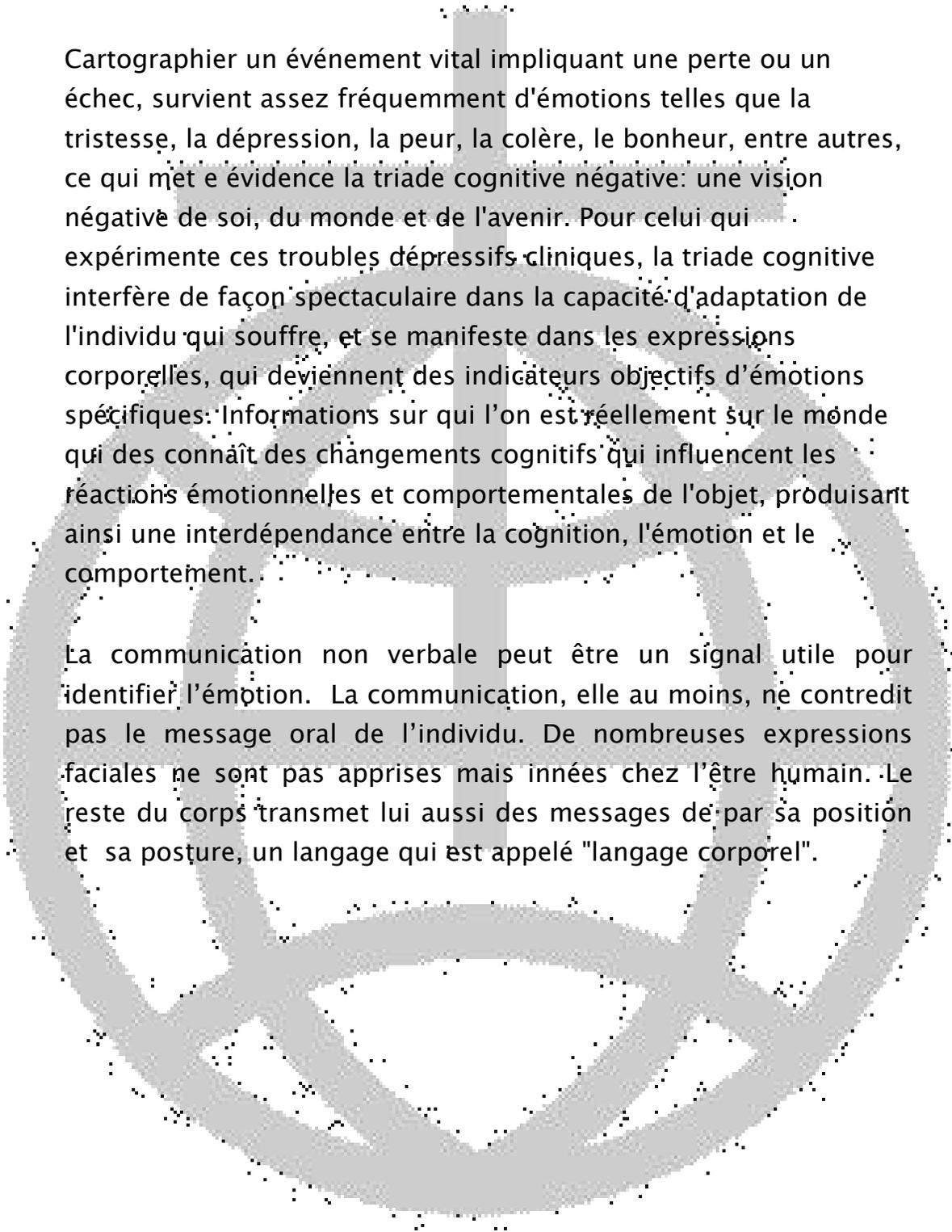
La théorie de Cannon-Bard, contrairement à la précédente, soutient que les émotions et les réponses corporelles se produisent simultanément, l'une après l'autre. Ainsi, la perception de la situation influe de manière profonde sur le ressenti émotionnel. Cette théorie est une théorie d'avance sur les théories cognitives.

Les théories cognitives de l'émotion affirment que nos cognitions nous indiquent quelle émotion nous sommes en train de vivre, quelle est notre réponse émotionnelle et quelles peuvent être nos attentes en fonction des réponses que nous apportons.

Izard a étudié la théorie cognitive, en proposant l'idée que l'être humain naît avec la capacité d'expérimenter des émotions très variées. De son point de vue, les situations évoquent un schéma spécial d'expressions faciales et de postures corporelles, que le cerveau traduit en une expérience émotionnelle appropriée.

La prémisse basique de la théorie cognitive d'Aaron Beck, réside dans l'idée que les bouleversements dépressifs entraînent une distorsion ou une déformation systématique du traitement des informations.





Cartographier un événement vital impliquant une perte ou un échec, survient assez fréquemment d'émotions telles que la tristesse, la dépression, la peur, la colère, le bonheur, entre autres, ce qui met en évidence la triade cognitive négative: une vision négative de soi, du monde et de l'avenir. Pour celui qui expérimente ces troubles dépressifs cliniques, la triade cognitive interfère de façon spectaculaire dans la capacité d'adaptation de l'individu qui souffre, et se manifeste dans les expressions corporelles, qui deviennent des indicateurs objectifs d'émotions spécifiques: Informations sur qui l'on est réellement sur le monde qui des connaît des changements cognitifs qui influencent les réactions émotionnelles et comportementales de l'objet, produisant ainsi une interdépendance entre la cognition, l'émotion et le comportement.

La communication non verbale peut être un signal utile pour identifier l'émotion. La communication, elle au moins, ne contredit pas le message oral de l'individu. De nombreuses expressions faciales ne sont pas apprises mais innées chez l'être humain. Le reste du corps transmet lui aussi des messages de par sa position et sa posture, un langage qui est appelé "langage corporel".



MISSIONS SALÉSIENNES  
ÉCOLES POUR PROGRAMMES INTERNATIONAUX  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ATELIER Numéro: 6

THÈME: PARTICIPATION CITOYENNE... CELA ME CONCERNE  
AUSSI!

OBJECTIF

A la fin de cette session, les participants doivent être capables:

- De définir ce qu'est la participation et expliquer à quoi elle sert.
- D'identifier les éléments qui nous font participer à la vie citoyenne.
- D'identifier d'autres instances participatives autres que la politique.

CONTENU

- Participation.
- Démocratie.
- Droits et Devoirs.
- Pouvoir.
- Justice.
- Relation entre individus-société-comunauté.



## THÈMES CLES:

**Communauté:** collectif humain ayant des intérêts communs et relié par un sentiment ou une valeur partagée. La Communauté peut aussi avoir affaire avec le lieu géographique, c'est-à-dire faire par exemple référence à un groupe de personnes qui habitent dans la même localité.

**Participation:** Essayer de donner de la cohérence à un ensemble de normes et à l'offre publique de la citoyenneté. Cette idée fonctionne avant tout sur la conception des utilisateurs de services ou des consommateurs. Cette idée a constitué une méthode d'organisation des services utilisée par l'État. Cette idée a été alors envisagée non pas comme une partie d'un tout mais comme un « tout » à part entière .

La participation des mouvements sociaux est celui qui a été associé à des formes directes et non institutionnels d'action: des marches, des arrêts de travail, les grèves, les prendre, les invasions de terres etc.

**Participation communautaire:** offre la possibilité de créer des espaces dédiés à la discussion des problèmes.

**Démocratie:** ensemble de normes qui permet la participation de la majorité des citoyens, en se basant sur le critère d'égalité des chances; dans le cadre d'une égalité formelle (égalité selon la loi). La Démocratie est représentative. On y associe les valeurs de vote universel, la visibilité publique des acteurs du Gouvernement, la répartition des pouvoirs et, par voie de conséquence, le fait que le Gouvernement agisse en fonction des lois.

Politique : fait référence à une organisation humaine qui s'allie à un moment donné de l'Histoire.

Selon Aristote, l'Homme est par nature un animal politique et qui ne peut vivre en société est par définition une bête, qu'est auto-suffisant est un Dieu.

Voici le résumé bref de l'exercice du pouvoir.

**Pouvoir:** le pouvoir est une caractéristique de l'Etat et doit être respecté par chaque citoyen afin de préserver sa sécurité.

**Justice:** fait référence à l'intention, à l'action et aux moyens employés pour instaurer et maintenir l'ordre au sein d'une Communauté en établissant une règle à suivre qui garantit le bien-être de tous. Dans tous les cas pour que justice soit faite, les normes et actions qui en découlent doivent avoir pour but le bien-être de tous.

## INTRODUCTION

Commencer le travail en abordant la question du sens du mot « participer ». Prendre parti pour quelque chose. Faire partie de quelque chose: En qualité d'être social, (à quoi cela fait-il référence ?), ou en tant que groupe. Etre actif au sein de ce groupe.

Il existe différents espaces au sein desquels les être humains peuvent participer. A famille; l'école, etc. Il s'agit donc non seulement d'appartenir à un groupe, mais également d'être actif au sein de ce groupe, c'est-à-dire de faire part de ses opinions, d'agir, de collaborer, et de travailler avec le groupe.

Durée 30'



## MÉTHODOLOGIE

### Activité 1:

Les questions suivantes seront abordées en cours:

Pourquoi participer ?

Dans quels lieux ?

Si l'on participe, à quoi cela sert-il ?

A quel moment peut-on dire que l'on ne participe pas ? Pourquoi ? Comment

Que se passe-t-il si l'on ne participe pas ?

Durée 40'

### Activité 2:

Par la suite, le groupe devra réfléchir à la question de la participation. Il s'agira de construire des espaces dans lesquels tout le monde puisse se retrouver.

Qu'est-ce qui empêche de participer et de prendre des décisions ? De fait, qui participe et prend des décisions ?

Quels sont les aspects positifs de la participation ?

Notre groupe lui-même fonctionnerait-il mieux si tout le monde participait ?

Durée 40'

Pause

### Activité 3:

Un débat sera lancé sur le thème de la participation à caractère politique.



Qu'est-ce que la participation politique ? A quoi sert-elle ? Dans quels espaces s'exerce-t-elle ?

La participation aide à la construction d'un nouveau pays. Toutefois, la participation peut parfois déboucher sur des comportements indésirables : violence, corruption, etc. Expliciter les traumatismes politiques, expliquer pourquoi cela s'est-il produit, etc.

En participant, je décide de faire partie du pays. Je prends par exemple des décisions pour que le pays aille mieux.

Ne pas voter consiste à ne pas participer. Par exemple, la majorité du peuple ne vote pas et cela a un sens précis. Cela signifie que la population n'est pas en accord avec les idées politiques proposées.

Il convient de différencier le vote réfléchi et le vote irréfléchi.

Parfois, les gens ne votent pas par peur, incrédulité, volonté de ne pas s'impliquer.

Voter, c'est participer.

Évoquer tout ce qui entoure les élections : corruption des voix, tactiques électorales, etc. Pourquoi cela se produit-il ?

Durée 40'

#### Activité 4

Expliquer les différents moyens de participation démocratique : le vote, le plébiscite, le référendum, la consultation du peuple, le

Chapitre Municipal, l'initiative législative et la révocation du mandat.

(OU LES DIFFERENTES ASTUCES MISES EN PLACE PAR ELS PAYS POUR QUE LEURS CITOYENS VOTENT DEMOCRATIQUEMENT)

Durée 40'

Activité 5

Il existe d'autres mécanismes de participation, autres que la politique. Discuter des autres espaces de participation:

Boîtes à idées dans les bureaux, sondages, etc.

La participation donne lieu à des résultats, par exemple à l'amélioration du service.

Débatte de ce qu'est la participation.

Aborder également les questions de mouvements, d'associations, de défense civile, de groupes chrétiens, d'équipes, d'agglomérations, de grèves etc.

Durée 40'



MISSIONS SALÉSIENNES  
ÉCOLES POUR PROGRAMMES INTERNATIONAUX  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ATELIER Numéro: 7

THEME: RECONNAISSANCE DU CITOYEN

OBJECTIF

A la fin de la session, les participants doivent être capables:

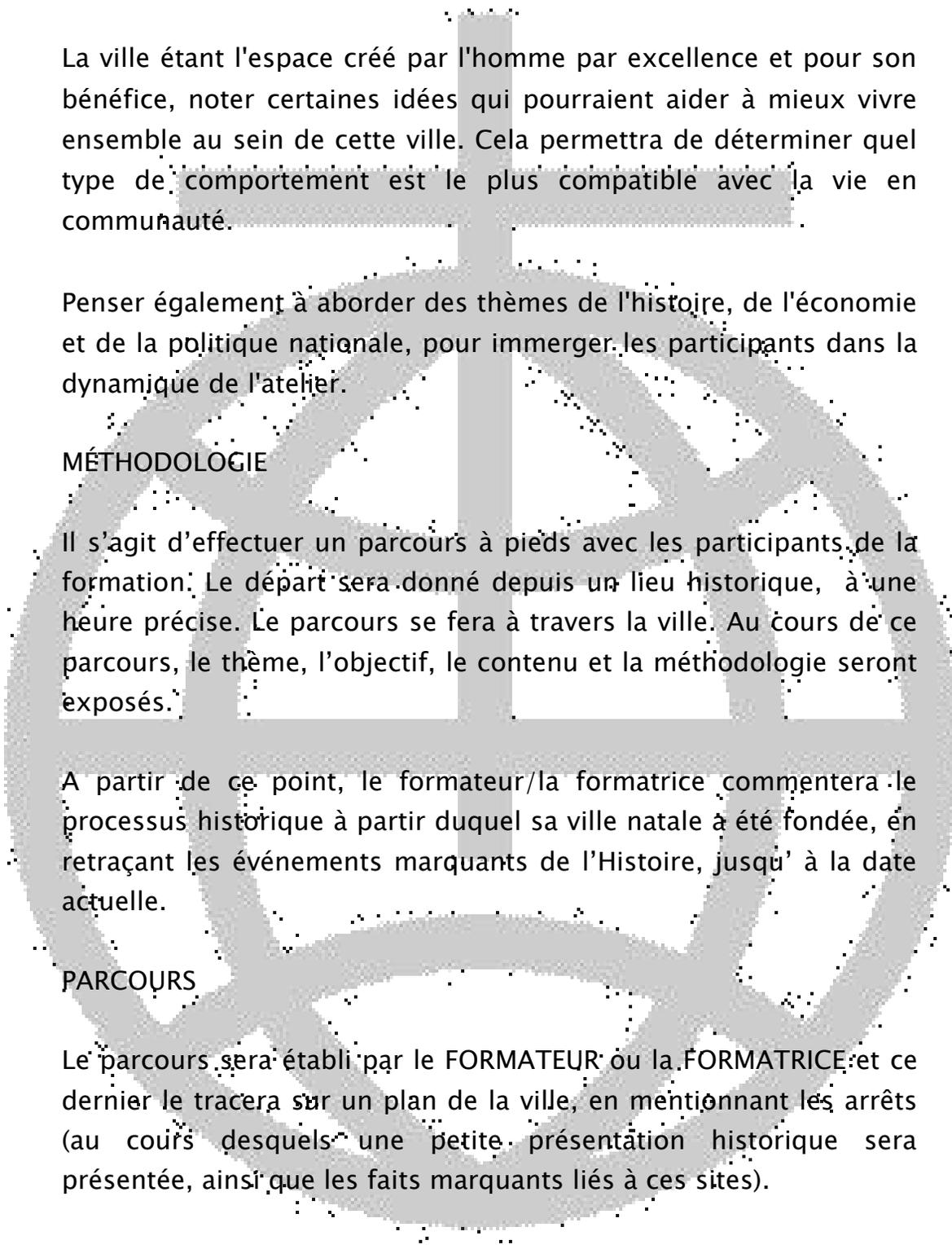
- D'agir mieux avec leur ville.
- D'identifier des repères historiques, politiques et sociaux de leur ville et de leur pays.
- D'identifier des éléments qui les incitent à participer à la vie active de la ville.

CONTENU

Cet atelier se base sur le thème de la citoyenneté. C'est-à-dire, connaître l'Histoire, le développement et la dynamique de sa ville, dans le but d'interagir de manière plus efficace avec elle, et d'apprendre à la mettre en valeur.

Ce n'est qu'en comprenant les choses qu'il devient possible de les entendre et de les mettre en valeur. Il est important d'expliquer aux participants l'importance de bien connaître sa ville.





La ville étant l'espace créé par l'homme par excellence et pour son bénéfice, noter certaines idées qui pourraient aider à mieux vivre ensemble au sein de cette ville. Cela permettra de déterminer quel type de comportement est le plus compatible avec la vie en communauté.

Penser également à aborder des thèmes de l'histoire, de l'économie et de la politique nationale, pour immerger les participants dans la dynamique de l'atelier.

#### MÉTHODOLOGIE

Il s'agit d'effectuer un parcours à pieds avec les participants de la formation. Le départ sera donné depuis un lieu historique, à une heure précise. Le parcours se fera à travers la ville. Au cours de ce parcours, le thème, l'objectif, le contenu et la méthodologie seront exposés.

A partir de ce point, le formateur/la formatrice commentera le processus historique à partir duquel sa ville natale a été fondée, en retraçant les événements marquants de l'Histoire, jusqu' à la date actuelle.

#### PARCOURS

Le parcours sera établi par le FORMATEUR ou la FORMATRICE et ce dernier le tracera sur un plan de la ville, en mentionnant les arrêts (au cours desquels une petite présentation historique sera présentée, ainsi que les faits marquants liés à ces sites).



MISSIONS SALÉSIENNES  
ÉCOLES POUR PROGRAMMES INTERNATIONAUX  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ATELIER Numéro: 8

THÈME: RÉOLUTION PACIFIQUE DES CONFLITS

OBJECTIF

1. Définir les intérêts et les besoins qui émergent du conflit
2. Envisager la négociation comme une possibilité de résolution des conflits.

CONTENU

Qu'est-ce que le conflit ?

Le conflit est une incompatibilité perçue entre des individus ou des groupes. L'incompatibilité peut naître de différents facteurs: nécessités, intérêts, valeurs ou objectifs. Il est possible que cette incompatibilité s'exprime à travers le comportement. Entendu dans ce sens, le conflit semble commun, naturel et inévitable; il ne s'agit ni plus ni moins d'une énergie de la vie; et c'est en fonction de la manifestation de cette énergie qu'un changement sera possible ou non.

Le conflit peut se manifester de façon constructive, afin de produire des changements personnels, sociaux et politiques; ou de manière destructive, comme cela est le cas avec les guerres et toute la violence qui les accompagne.



### Répression du conflit:

Au lieu de se manifester, l'énergie du conflit peut être réprimée. La répression du conflit peut simplement retarder le conflit en lui-même et le transformer en quelque chose de totalement destructeur.

La répression peut être interne ou psychologique, par exemple lorsqu'une réprime ses sentiments au lieu de les exprimer, pour une raison quelconque, culturelle ou religieuse, entre autres.

Souvent, la volonté de mettre un terme au conflit envisage la violence, qui peut en émaner, la répression de l'énergie permet d'éviter la violence des conflits. dans de nombreux cas; cela permet à des situations injustes et oppressives. se poursuivent. La répression du conflit pourrait aussi être contre-productif à long terme, car il provoque le ressentiment et tend à augmenter l'injustice ou l'oppression, qui dans certains cas à l'avenir se manifesté dans un destructeur et violent.

### Causes du conflit:

L'autre conclusion qui découle de l'analyse du conflit est que ce dernier s'inscrit dans un processus dynamique. De plus, sa causalité n'est ni linéaire ni simple, mais plutôt multiple. S'il s'agit de conflits politiques ou armés, les causes et aspects possibles peuvent être les suivants :

- Ressources
- Intérêts
- Gouvernement
- Idéologie
- Religion
- Identité



## MÉTHODOLOGIE

Présentation et objectif du thème de l'atelier. Objectifs

Activité 1:

Exercice d'introduction (illustration)

Chaque participant reçoit une feuille sur laquelle est dessinée une silhouette. Le formateur/la formatrice leur dit de bien la regarder. Chacun leur tour, les participants exposent à leurs collègues ce qu'ils ont vu en analysant la silhouette.

Cet exercice permet de démontrer que chacun de nous a ses propres croyances, ses propres valeurs, son propre contexte social et ses propres rêves, qui lui permettent de voir la vie de manière différente des autres. Et tout cela dépend également de la manière dont nous gérons les problèmes ou les conflits.

Activité 2:

Identification du conflit

Le formateur/la formatrice divise le groupe en quatre sous-groupes.

Chaque sous-groupe reçoit une fiche sur laquelle est indiquée l'aspect qu'il doit travailler (cours ou atelier, famille, couple ou environnement social).

Chacun reçoit également un extrait de journal et deux marqueurs pour répondre aux deux questions suivantes. Les papiers sont distribués en fonction de l'aspect que le groupe doit travailler.

- o Quels sont les problèmes les plus souvent rencontrés?
- o Quels sont les intérêts ?

- o Quels sont les besoins ?
- o Quelles sont les causes et les conséquences du problème ? OU Apporter des solutions à ces problèmes.

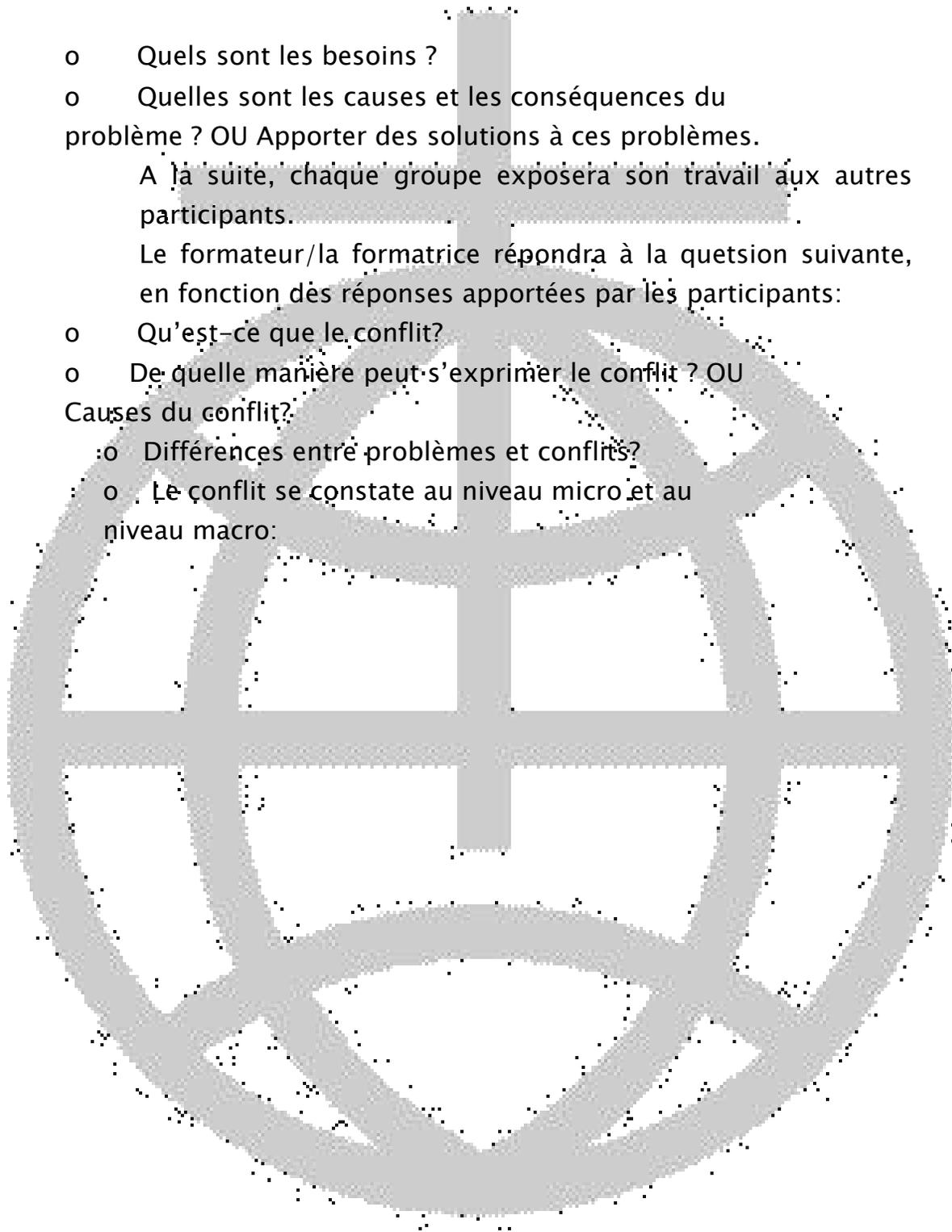
A la suite, chaque groupe exposera son travail aux autres participants.

Le formateur/la formatrice répondra à la question suivante, en fonction des réponses apportées par les participants:

- o Qu'est-ce que le conflit?
- o De quelle manière peut-s'exprimer le conflit ? OU

Causes du conflit?

- o Différences entre problèmes et conflits?
- o Le conflit se constate au niveau micro et au niveau macro:





MISSIONS SALÉSIENNES  
ÉCOLES POUR PROGRAMMES INTERNATIONAUX  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ATELIER Numéro: 9

THÈME: SENS ET PROJET DE VIE.

OBJECTIF

A la fin de la session, les participants devraient pouvoir:

- Établir précisément ce qui apporte un sens à leurs vies.
- A partir de cette conclusion, décrire en détail leur projet de vie:

CONTENU

Le sens de ma vie défini aussi bien de mon point de vue que de manière objective, en prenant en considération les raisons qui m'incitent à continuer de vivre, en dépit des difficultés et des problèmes que je dois affronter, et les raisons pour lesquelles je me dois de continuer ma bataille.

Le projet de vie accompagne ce qui donne du sens à la vie, et consiste à définir clairement les objectifs que l'on souhaite atteindre et par quels biais. Le chemin que l'on décide d'emprunter et les étapes à franchir pour y parvenir.



Trouver un sens à ma vie m'aide à déterminer mon projet de vie et la manière dont je veux le réaliser.

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

L'homme cherche toujours à faire la part des choses, en mettant constamment en jeu sa quête de sens. Tout « Victor Frankl » désigné comme « volonté de sens » doit être considéré alors même que la principale préoccupation de l'homme et détermine certainement ce qui sera ou c'est mon projet de vie. C'est ce désir qui reste lettre morte sans dans la société d'aujourd'hui. Les théories de la motivation existantes considèrent l'homme comme un être qui soit réagir à des stimuli, ou par leurs pulsions. Pas croient réellement que l'homme répond aux questions que la vie dirige et répondant ainsi aux sens que la vie offre. On peut dire que c'est une question de foi, pas des faits.

Les niveaux et les niveaux de signification de la vie.

Il peut parler de quatre niveaux: 1. organique, ce qui implique le plan matériel: entretien, la reproduction, la satisfaction des besoins, 2. psychologique, comprise comme l'équilibre donné par les plans émotionnel et sentimental et qui affecte matériellement, mais ne détermine pas, 3. l'évaluation, qui est la réalisation et l'attitude de l'objet vers l'autonomie et le sexe, conditionnée par l'émotionnel et lié au contrôle du comportement 4. l'ontologique, qui est proprement l'installation soumise à comprendre leur sens de la réalité: qui il est, où il va, où il vient.

Le développement de ces niveaux ne se produit pas l'un après l'autre, pour Au contraire, il semble qu'il n'y ait entrelacées et de développer de façon inégale et qui interviennent différents vecteurs: biographie personnelle, l'ensemble des rapports sociaux dans lesquels la personnalité est défini, stades psychologiques, des aspirations et des idéaux, etc. Il s'agit d'un développement qui se produit en devenant.

"Il n'y a qu'un seul problème vraiment sérieux, et il est (...) celui qui nous dicte si la vie vaut la peine ou non: la peine d'être vécue ...» (Camus, 1955, p.3)

## MÉTHODOLOGIE

Introduction. Présenter le thème et les objectifs de l'atelier.

Maintenant que je sais de manière plus précise qui je suis (atouts et faiblesses), je me perçois comme un individu entier (constitué de différents composants), autonome et indépendant. De plus, j'ai déterminé quel sont mes atouts, ce qui me permet de définir les éléments qui donnent un sens à mon existence, et à partir de ce facteur, d'établir mon projet de vie.

Réflexion de groupe sur les raisons de vivre citées par chacun.

Le formateur/la formatrice interroge le groupe en lui demandant pour qui les raisons de vivre sont déterminantes pour établir des projets de vie et des étapes à suivre. L'activité se fera de manière individuelle pour réfléchir plus tard aux motifs collectifs.



Chaque participant reçoit une feuille (Format: "Mes raisons"), sur laquelle il doit exposer ses raisons de vivre en utilisant la formule : « Je souhaite continuer de vivre car... », puis en citant ses rêves et en indiquant la manière dont il imagine sa vie d'ici un mois, d'ici la fin de l'année et tous les cinq ans.

Dynamique de groupe: citer au groupe mes raisons. Chaque participant devra lire à haute voix les raisons pour lesquelles il souhaite rester en vie.

Facultatif: chaque participant devra écrire sur une feuille à part "comment il se voit dans un mois" et le formateur/la formatrice ramassera ce travail pour le remettre au groupe un mois plus tard.

Comme deuxième activité, il est possible d'inviter les participants à se rendre à la Bibliothèque du Centre, à consulter les œuvres et à choisir en choisir une qui leur parle particulièrement, ou qui symbolise leur existence, en fonction de sa taille, de son thème, de son titre, du nom de l'auteur (homme ou femme)...ou autres facteurs.

Par la suite, chacun exposera son choix et l'expliquera.

- La réflexion devra permettre d'établir une relation entre l'acte individuel consistant à choisir un livre et les raisons de vivre de chacun.
- Lors de la discussion, la question suivante devra être posée: Quel sens donnes-tu à ta vie?
- La réponse doit être conforme à l'intérêt manifesté pour tel ou tel livre.



Le « Bien Mourrir ».

Le formateur/la formatrice remet à chaque participant une fiche contenant un nom propre (repliée sur elle-même). Cette fiche indique au participant qu'il dispose de trois jours avant de mourir, pour réaliser ses dernières volontés. Le participant doit réfléchir à qui il souhaiterait dire adieu, quels projets il n'a pas pu mener à bien et ce qu'il regrette de ne pas avoir fait. Il devra écrire les réponses à ces questions.

Dynamique de groupe: le travail se fera en groupe de quatre participants et chacun devra écrire ses dernières volontés, avant de les exposer à l'oral.

Dynamique individuelle (facultative): les participants doivent rédiger une lettre d'adieu à la personne qu'ils considèrent la plus importante dans leur vie, lettre dans laquelle ils reviendront sur leur vie, ce qui leur a apporté de la joie, de la peine, et ce qu'ils ont été fiers d'accomplir.

Pause.

Quel est mon projet de vie (stratégie, difficultés, etc.) Construction et réflexion de groupe sur la vie et sur le POURQUOI de mon existence. Me DOIS-JE de faire quelque chose de ma vie?, La vie est-elle un cadeau?, Ai-je suffisamment lutté pour parvenir à mes fins?

Activité de groupe: l'activité devra être menée sous forme d'un reportage: Chaque participant écrit son nom sur un papier, puis met ce papier dans une pioche. Chacun tire ensuite au sort un papier et doit interroger la personne en question afin de définir les grands rêves de sa vie et la manière dont il compte les atteindre.



À cette fin, il sera remis à chaque participant un format d'entretien (sous la forme d'un petit guide de questions pour apprendre à mieux connaître la personne interrogée). Après l'activité, chaque participant devra décrire son entretien auprès du groupe, en présentant les conclusions de cet entretien.

Pour finir, tous les participants pourront présenter leur travail et terminer en précisant pour quelles raisons ils souhaitent continuer de vivre.

Pour clôturer l'atelier, proposer une plantation d'arbres collectives dans les espaces verts de l'Institution, de permettre aux participants de se familiariser avec l'Institution et réaliser un acte symbolique qui met en évidence l'importance de donner un sens à chacun des les actes accomplis au fil de sa vie.

Évaluation de l'atelier.

Les participants ont-ils été capables de donner un sens à leur vie ?  
Ont-ils d'autres projets de vie et savent-ils comment y parvenir ?

Matériel:

25 formats: "Mes raisons".

25 formats: "Fiche: Trois jours avant de mourir".

25 formats: "Entretien".

6 feuilles repliées sur elles-mêmes.

6 marqueurs permanents.

Pioche.

Tableau.

Marqueur

effaçable.

Affichages

Outils

## ENTRETIEN

1. Comment aimez-vous vous faire appeler?

---

---

2. Quels sont vos goûts (nourriture, musique, activités récréatives)?

---

---

3. Etes-vous heureux/-se (OUI/ NON) ? Pourquoi?

---

---

4. Quelle est votre activité en ce moment?

---

---

5. Aimez-vous ce que vous faites (OUI/NON)? Pourquoi ?



6. Quel est votre plus grand rêve?

7. Quel est le principal objectif que vous souhaitez atteindre?

8. Comment pensez-vous l'atteindre ? (stratégies).

9. Quel est le plus grand obstacle à affronter pour y parvenir?

10. Si vous y parveniez, seriez-vous heureux/-se ? Pourquoi?

Cher/-ère ami/e:

Dieu, qui connaît chacune de tes Victoires, chacune de tes forces, chacne de tes faiblesses, chacun de tes actes bienveillants, connaît également tes fautes, tes faiblesses, tes peurs et les péchés. Après avoir pesé le pour et le contre, il a décidé de t'accorder trois jours supplémentaires avant que tu ne meures, pour pouvoir dire adieu à la personne que tu aimes le plus, pour réfléchir aux projets que tu n'as pas pu terminer et à ceux que tu regrettes de n'avoir pas pu

entamer...

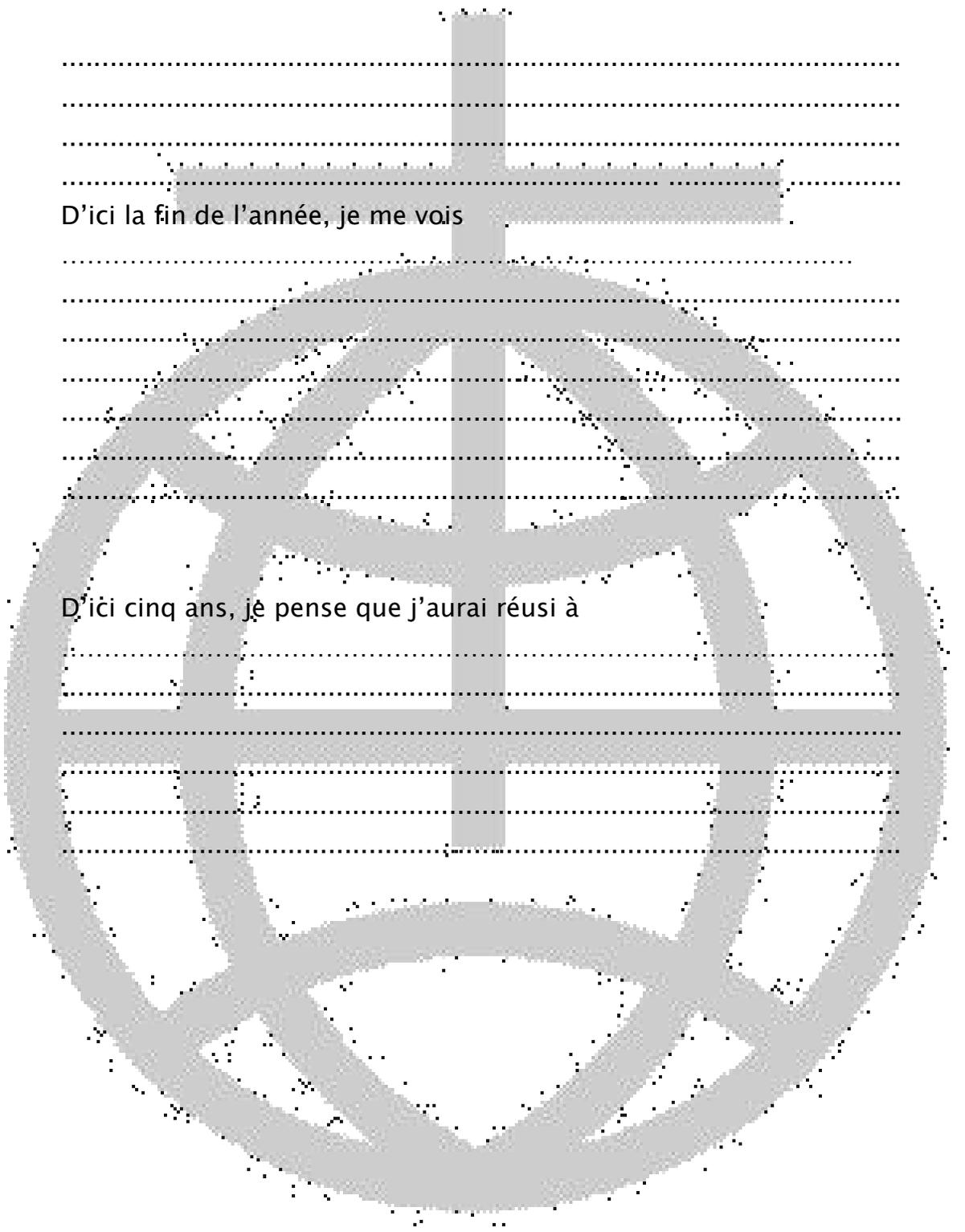
MES RAISONS.

*Je souhaite continuer de vivre pour...*

*Mes rêves sont:*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

D'ici un mois, je me  
vois.....



D'ici la fin de l'année, je me vois

D'ici cinq ans, je pense que j'aurai réussi à



MISSIONS SALÉSIENNES  
ÉCOLES POUR PROGRAMMES INTERNATIONAUX  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ATELIER Numéro: 10

THÈME : RELATION DE COUPLE ET EGALITÉ DES SEXES.

OBJECTIF

- Réfléchir sur les rôles et les fonctions des hommes et des femmes dans une société qui milite pour l'égalité des sexes.
- Identifier les difficultés de couple pour mettre au point des outils permettant de mieux vivre ensemble.
- Définir ce qu'est la vie de couple et établir des astuces pour mieux vivre ensemble.

CONTENU

Les couples sont généralement soumis à des prédispositions sociales, culturelles et environnementales qui, inévitablement, les conduisent à l'apprentissage de conduites en totale opposition avec le concept de « couple »: violences physiques, machisme/féminisme, agressivité...

Parmi les problèmes perçus dans nos relations, et plus particulièrement dans la relation conjugale, ressort fréquemment la violence domestique, qui comprend la violence verbale émotionnelle et la violence psychologique, modérée à sévère.



Cet atelier a pour but d'apprendre aux participants à reconnaître cette problématique, ainsi que d'apprendre quelques méthodes permettant de résoudre le conflit.

Les notions de sexe et de genre sont situées à des niveaux différents, et que le sexe fait référence aux différences biologiques entre le mâle et la femelle de l'espèce, il n'est caractéristiques naturelles et immuables. Au lieu de cela, le genre se réfère aux caractéristiques et fonctions psychologiques et socio-culturels, qui sont attribués à chaque sexe.

**Égalité des sexes:** L'autonomisation des femmes et des hommes de se rencontrer, apprécier et aimer sans discrimination ni privilège d'un sexe sur l'autre.

Les comportements des individus reflètent les relations de genre, qui, à leur tour, contribuent à renforcer et à adapter les institutions et les structures sociales, consciemment ou inconsciemment de préserver les systèmes concernés. Les relations de genre sont influencés par les caractéristiques que la culture elle-même peut imposer à chacun des modèles de la féminité et de la masculinité.

Ces caractéristiques, à leur tour, sont directement liés à la notion de stéréotypes sexuels, entendue comme modèles de comportement que les groupes sociaux affectés à ses membres, en fonction de leur sexe. Ces stéréotypes, aident à définir la façon dont les individus se comportent dans différentes situations, ainsi leurs attentes pour de nombreuses situations quotidiennes.



## PROCESSUS METHODOLOGIQUE

1 . Présentation enseignement – participants. Présentation de l'ordre du jour .

Deux . Les attentes des participants . Recueillir les attentes des participants et sont comparés aux objectifs de l'atelier .

Trois. L'exposition de la méthodologie et introduction au thème de atelier. Il présentera la méthodologie de l'atelier et sera l'introduire à travers les concepts de genre, le sexe , le rôle des sexes, les stéréotypes de genre et l'égalité des sexes .

Activité 1:

«Représenter les histoires »

Le groupe est divisé en équipes de cinq personnes pour construire une histoire d'un homme et d'une femme commun de la région où ils vivent , depuis l'enfance jusqu'à l'âge adulte, mettre le nom , compter qu'il était , quelles étaient les tâches accomplies , quel était votre relation avec votre père et sa mère , jouez punitions, châtiments et les interdictions qu'il a reçu , ce que ses parents lui ont dit qu'il quittait la maison, comme formé dans la vie sexuelle , ce qui donnait des conseils régler partenaire , comment vivre cette relation, qui effectue des tâches , ( il est important de développer des histoires d'hommes et de femmes dans la même quantité ) , puis devrait élaborer des graphiques avec ces histoires, en les illustrant avec des dessins et des coupures de magazines ou de journaux.

Durée 45´



## Activité 2:

" Réfléchir sur les histoires et les relations entre les sexes "

Après la présentation est encouragée discussion plénière sur les aspects suivants : différence de traitement pour des garçons ou des filles. Croyances différentielles qui sont formés, ce qu'ils pensaient de la façon dont le éduqués par rapport à des frères et sœurs . Attentes dans la formation des filles et des fils . Activités , des croyances, des valeurs et des stéréotypes sur les hommes et les femmes , comme l'imaginent leur projet de vie si vous étiez né du sexe opposé. De la discussion , l'animateur doit définir et expliquer les concepts de genre, de la socialisation et de l'égalité des identités et comment ces concepts sont liés conceptuellement .

Durée 30 '

Pause .

## Activité 3:

" La relation du couple comme un résultat de l'interaction du sexe "

L'animateur THEME soulignant l'introduction de la notion de relation et de ses principales caractéristiques. Il a également souligné l'importance et la valeur à nos vies et la société de la relation.

Film " diastole et systole "

Analyse du film en tenant compte des préoccupations suivantes:

Quelles sont les problématiques de couple que le film met en évidence?

Comment ces problématiques s'expriment-elles dans la vie quotidienne?

Comment construisons-nous notre vie de couple?

Pourquoi vivre en couple ?

Pourquoi chercher un/une conjoint/-e?

Existe-t-il un couple idéal?

Pourquoi les couples se séparent-ils?

Que cherchez-vous à trouver dans l'autre?

Sur quoi débouchent généralement les discussions de couple? (les relations avec les proches: belle-mère, mère, frères/sœurs, beaux-frères/belles-soeurs, etc., le temps consacré à l'autre, les économies et les dépenses, les tâches ménagères, l'aspect sexuel, les petites habitudes de chacun, la communication,...) + les autres idées proposées par le groupe.

#### MATÉRIEL:

Film diastole et systole

Feuilles de papier

Reuves

Ciseaux

Colle



MISSIONS SALÉSIENNES  
ÉCOLES POUR PROGRAMMES INTERNATIONAUX  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ATELIER Numéro: 11

THÈME: CONSTRUCTION DE LA CONFIANCE

OBJECTIF

Que les participants parviennent:

A identifier les stratégies possibles pour gagner confiance en soi

Comprennent pourquoi s'aider aide à mieux vivre.

CONTENU:

Si l'on consulte les dictionnaires dans le sens du mot confiance, il semble que c'est surtout un sentiment de sécurité que quelqu'un fiduciaire, qui est donné à quelqu'un ou quelque chose. Ce sentiment de sécurité est non seulement personne ne peut exister dans un village entier dans la situation politique ou état de choses. Puis équivalent au sentiment de certitude. Ce même sentiment qui se produit lorsque l'individu est confiant en lui-même. Puis exige audace et courage.

Le mot «confiance» du verbe «faire confiance». Les deux voix sont attestées dans le castillan du XV<sup>e</sup> siècle. "Confier" est formé du verbe «fier», du latin \* FIDARE, variante de FIDERE, 'confier', 'fier', du substantif FIDES ('foi', 'confiance').



Les hommes ne peuvent pas vivre en harmonie si elle manquait de confiance, c'est à dire firme de sécurité que nous avons d' une personne , de l'amitié et le travail effectué. Nous avons la sécurité de la personne parce que nous savons que, dans ses termes, il n'ya pas de double sens ou affectation, ne fait jamais un jugement légèrement sur les attitudes des autres , travaillé dur , en essayant de terminer la tâche dans les moindres détails; arriver à temps en cas d'accord ou de garder le secret que nous avons confié .

La confiance est facile de perdre quelqu'un quand ne pas agir justement , un commerçant , professionnel ou prestataire de services qui abuse de notre manque de connaissance ou de bonne volonté, et demander en retour d'une somme d'argent qui ne correspond pas à ce qui était convenu .

Le mensonge n'a pas sa place dans toute relation, il confond vérité , détruit les sentiments , provoquant une rupture que rarement , voire jamais, peut refaire surface .

Nous confondons " confiance en soi " rendant présomption , comme un moyen de nous faire remarquer par une attitude irrespectueuse pour les personnes, les lieux et les circonstances , en essayant tout d'un coup à un serveur ou chercher des moyens non formés en ligne dans une banque.

Une autre forme méconnue de confiance, est l'une familiarité excessive du traitement, provoquant les railleries de ceux qui nous entourent à la même famille et collègues de travail sont les victimes de notre siège, ne peut réagir violemment à notre comportement par manque de ressources, mais d'avoir plus d'éducation.

## METHODOLOGIE

Localisation et motivation thème de l'atelier. fins

Exercice de renforcement de la confiance personnelle

Exercice: Tangle à véu.

Cet exercice aide à construire ou à restaurer la confiance personnelle.

L'animateur prépare à l'avance une visite ou un simple labyrinthe, peut être effectuée avec des boucles ou pita.

Après déjà le labyrinthe, chaque participant saura le parcours et les obstacles qu'ils ont trouvé à l'intérieur.

Individuellement chaque participant les yeux bandés pour aller à travers le labyrinthe.

Socialisation. Nous considérons que les questions suivantes pour guider le travail: Quelles sont les difficultés étaient en chemin? À quel moment senti plus confiant? Que faire si ils ne savent pas l'espace aurait la même confiance? Avec les réponses fournies par l'animateur prennent chacun une liste d'éléments clés qui nous aident à construire la confiance en soi. Être affichée sur la carte.



Renforcement de la confiance exerce groupe .

#### Exercice 1: Le siège de confiance

Le formateur/la formatrice demande au groupe de former des groupes de cinq personnes dont les hommes et les femmes sont réparties de façon homogène , on dit que pendant l'année sans personne à qui parler .

Ensuite, l'animateur demandera à l'exercice comme suit : une personne de chaque sous-groupe est situé dans le centre couvrir les yeux et assurez-vous d'avoir le bon corps et détendu, quand il tombe sur un côté , il ya ceux qui détiennent le cercle et il va tourner doucement sur la clôture.

L'animateur indiquer le but de l'exercice : l'idée derrière cet exercice est de permettre à qui se trouve dans le centre de la clôture pour faire une expérience confiant. Vous devez avoir confiance que vous ne tomberez pas .

Vous devez être digne de cette confiance , afin qu'il puisse rencontrer pour de vrai . Évitez d'être brusque et indélicate et ne pas tourner en tirant d'un parti à un autre . Soyez sensible et attentif à élargir progressivement le cercle. Tous les participants doivent passer par la barrière.

#### Exercice 2: Le Train de la Confiance

En continuant avec les mêmes sous-groupes de l'exercice précédent, le formateur/la formatrice expliquera aux participants qu'ils doivent former des rangées et que le dernier devra bander les yeux de du partenaire en face de lui et ainsi de suite, ne laissant que les yeux à découvert la dernière ligne, cette orientation. L'animateur va mettre quelque part de l'objet dont chaque sous-groupe doit apporter et de le présenter au facilitateur.

### Exercice 3: Promenade en confiance

L'animateur dira au groupe de regarder autour et chercher quelle personne dans le groupe aimerait faire cette activité.

Cette activité devrait idéalement faire à l'extérieur afin que les participants puissent faire autant d'expériences sensorielles.

L'année où chaque paire. Il guidera l'un après l'autre, de faire une «fiducie de marche», afin d'atteindre un meilleur contact avec leurs sens et en même temps, avec sa capacité à faire confiance aux autres.

### Pratiqué 4: Mes sens.

L'animateur prépare un endroit décoré avec de la musique classique, dans différentes parties de la pièce placera les matériaux suivants:

encens

Dissolvant  
Jus de citron

Sucre  
farine  
Éponges  
Eau

Le formateur/la formatrice explique aux participants qu'ils vont éprouver des sensations différentes sensorielles, de deux personnes qui entrent dans les yeux bandés. L'animateur guidera les deux premiers, puis successivement entre eux se laisser guider.

Chaque animateur doit préparer le matériel avant l'atelier.

La socialisation du travail

Chacun des participants ont répondu aux questions suivantes:  
Comment vous sentiez-vous dans les exercices?

Qu'est-ce qui vous sentez de cette façon? Que vous a surpris et pourquoi?

Quel a été le moment où je me suis senti plus à l'aise? Quel genre de personne me plus confiant et pourquoi?

Ce qui m'a plus d'exercices genre de confiance et pourquoi?

Dans précédente socialisation du travail, sera établi une liste des situations découlant de la confiance ou la méfiance (encadré dans un journal)

Confiance	Non-confiance

Pour terminer, les participants, par groupes de quatre, devront rédiger un petit texte expliquant de quelle manière ils peuvent générer de la confiance chez les autres.

Etapes pour mettre les autres en confiance.

Le formateur/la formatrice présentera les méthodes suivantes pour mettre les autres en confiance:

Chaque fois que nous enseignons aux autres à travailler, en acceptant leurs failles et en les guidant vers quelque chose de mieux, cela les aide à avoir confiance en ce qu'ils font.

Pour prendre des décisions, prendre en compte l'avis de ceux qui partagent les mêmes responsabilités, de façon à voir les choses sous un angle différent et plus riche.

Savoir écouter l'opinion des autres, sans imposer la sienne, et ce quels que soient nos niveaux hiérarchiques respectifs.

Aider les personnes les plus proches de nous à prendre des décisions, en mettant à leur disposition les différentes solutions possibles, afin qu'ils puissent faire le choix qui leur semble le plus adapté.

Tâcher de traiter les demandes que l'on a reçues dans les temps, aussi bien au travail, qu'à la maison ou avec des amis.

Proposer un travail propre, ordonné et dans les délais impartis.

Toujours être honnête.

Demander un prix équitable et juste pour n'importe quel service ou produit que nous proposons.



Eviter et empêcher les blagues désobligeantes à propos des autres.

## MATERIEL

Bandeau pour les yeux

Encens

Dissolvant

Jus de citron

Sucre

Farine

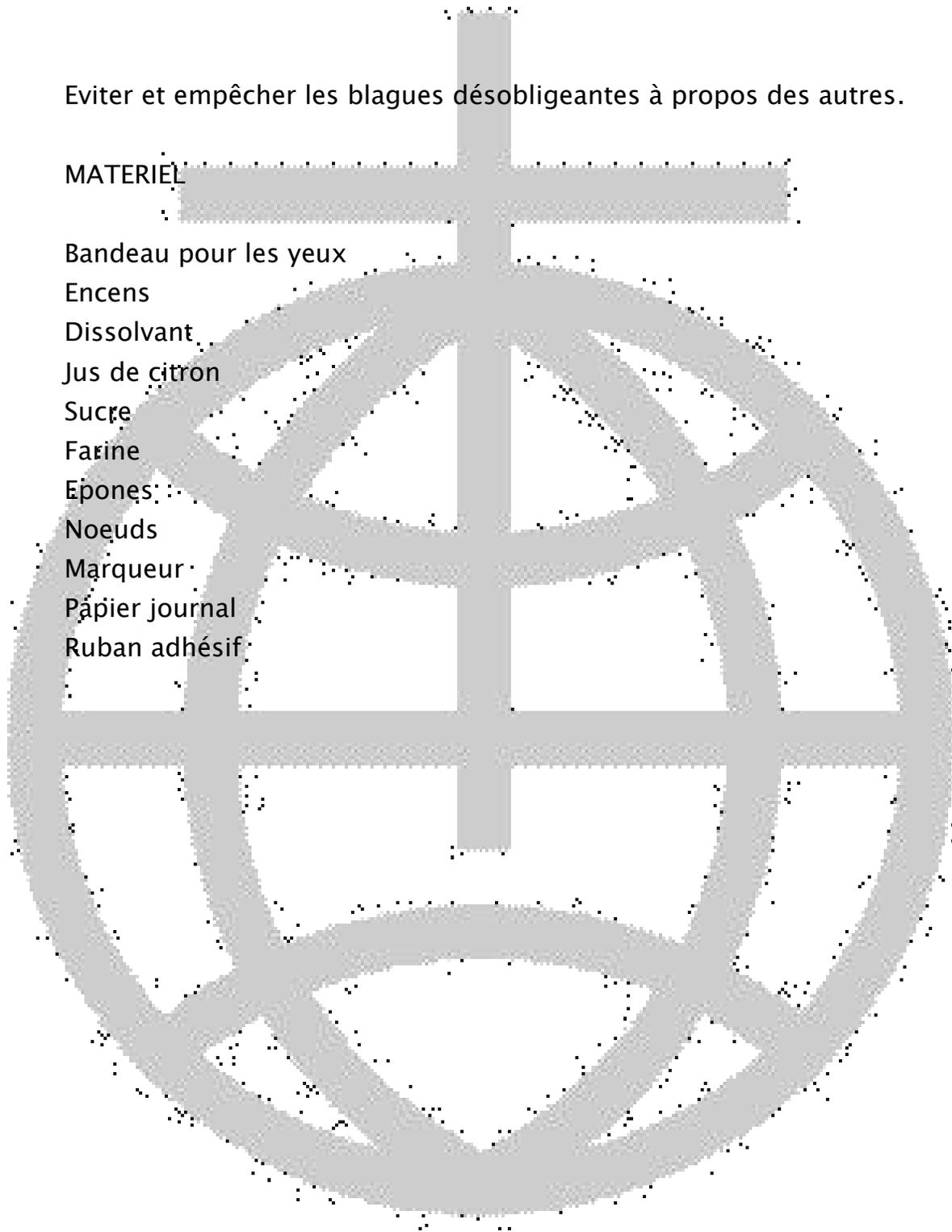
Epones

Noeuds

Marqueur

Papier journal

Ruban adhésif





MISSIONS SALÉSIENNES  
ÉCOLES POUR PROGRAMMES INTERNATIONAUX  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ATELIER Numéro: 12

THÈME: DROGUES ET ADDICTIONS.

OBJECTIF

A la fin de la session, les participants devront être capables:

- De reconnaître qu'il existe d'autres types d'addictions qui peuvent entraver la relation avec soi-même et son entourage.
- De comprendre l'implication biopsychosociale entraînée par la consommation de substance psychoactives.
- D'identifier les conséquences possibles liées à la consommation de substances psychoactives.

CONTENU

La dépendance aux médicaments:

La dépendance aux médicaments est caractérisée par des changements du comportement, physiques ou psychiques, qui pousse irrémédiablement la personne qui en souffre à s'administrer de manière régulière un médicament spécifique, dans le but d'arriver aux effets désirés, ou d'éviter les effets indésirables provoqués par l'absence de prise.



Les addictions:

Une addiction est une dépendance face à une substance, à une activité ou à une relation qui éloigne la personne sous influence de tout ce qui l'entoure.

Types d'addictions :

Addiction au sport - "Certaines altérations de la conduite liées à la pratique compulsive du sport."

Addiction à l'exercice - "Pratiques sportives de manière continue, guidées par un fanatisme presque religieux, sans en mesurer les conséquences."

Addiction à jeu - "Désir incontrôlable de jouer en permanence, spécifiquement lié aux jeux de hasard."

Addiction au perfectionisme - " Reste plongé dans un état de tension et de nervosité qui l'amène à être considéré comme une personne inutile et incapable."

Addiction à la religion- " Obsession permanente d'exercer tout type de culte, de manière exagérée et d'essayer de l'imposer aux autres. Se transforme en une foi toxique."

Addiction au travail- "L'addiction au travail est une compulsion, qui sur le court ou le long terme se révèle autodestructive." Désir permanent de se sentir utile.



- Dépendance sexuelle compulsive – " La dépendance sexuelle est un comportement compulsif, une contrainte à des relations sexuelles , qui est un sentiment d'insatisfaction . "

## METHODOLOGIE

- 1 . Présentation . Thème du lieu de l'atelier . Fins . Il est important d'effectuer la corrélation avec l'atelier précédent , en faisant valoir la nécessité de penser à des situations complexes qui sont le résultat des interactions des individus mal avec la société .

- Deux . " Projection du film " Requiem for a Dream " – " LA VENTE DES ROSES " .

- Analyse du film pour l'analyse intention de procéder à une discussion avec les questions suivantes:

- Les images et les situations plus fort. Chaque participant doit fournir un aperçu des scènes du film qui va générer l'impact et pourquoi?

- Les perceptions quant à l'utilisation et l'abus de substances psychoactives présentés dans le film. Chaque participant doit identifier ce type de substances sont consommées sur l'intrigue du film et augmenter les sensations produites à voir les résultats de cette consommation .

- Vue d'ensemble de la consommation se reflète dans le film et l' image de la réalité qui existe dans notre environnement.

### 3. Parlons de nos convictions contre substance psycho active "

Pour lancer le sujet , l'animateur diviser le groupe en trois sous- groupes , chacun recevra un texte avec des mythes les plus fréquentes sur l'utilisation de substances psychoactives . (Voir annexe 1). Chaque groupe doit parvenir à un consensus sur les comptes et déterminer si elles sont vraies ou fausses , puis chaque groupe socialiser le travail effectué ; ceci afin que le groupe avec l'aide de l'animateur , qui sont reconnus atteindre croyances erronées qu'ils ont concernant les consommation psychoactive ; et ainsi détecter un diagnostic global contre les idées de consommation.

#### PAÛSE

Avril. " Focus ... et d'analyser les causes et les conséquences de l'usage de drogues.

Grâce jeu de mise au point , le groupe peut identifier les causés possibles et les conséquences de la consommation de drogues .

Sur le plateau sont numérotées 20 affiches collées 1-20 , contrairement à l'information chaque affiche seront soit une cause et / ou la conséquence , ou une phrase qui exprime une approche indirecte ou le facteur de conséquence , les participants devraient essayer de jumeler selon les informations.

Exemple:

Couple 1

Fiche 1 = Dépresseurs

Fiche 15 = Diminuent le rythme du système nerveux central

Couple 2

Fiche 2 = Comportements addictifs.  
Personnes qui consomment de manière  
Fiche 12 = excessive  
(Nourriture, télévision, jeux, sexe)

Couple 3

Fiche 3 = Utilisation du temps libre.  
Utilisation peu adaptée ou peu productive du  
Fiche 16 = temps libre.

Pareja 4

Fiche 4 = Substances correspondantes a la classification de  
stimulants.

Fiche 18 = Cocaïne, bazuco, caféine, nicotine...

Couple 5

Fiche 5 = Familiarité avec les drogues ou l'alcool  
Vivre ensemble dans des lieux où la  
Fiche 19 = consommation  
de drogues et d'alcool est fréquente.

Couple 6

Fiche 6 = Volatiles  
Substances inhanables, qui produisent une  
Fiche 13 = euphorie, des délires ou une intoxication.



Couple 7

Fiche 7 = Dépendance affective.

Fiche 20 = Peur de perdre l'autre et incapacité à agir sans l'autre

Couple 8

Fiche 8 = Absence d'un projet de vie.

Fiche 17 = Individu sans certitude à propos de son avenir, sans objectif sur le court ou le long terme.

Couple 9

Fiche 9 = Consommation d'alcool.

Fiche 14 = Désinhibition, agressivité sexuelle et dans le comportement.

Couple 10

Fiche 11 = Rupture des liens de famille Relations

Fiche 12 = conflictuelle au sein de la famille (Problèmes de la communication, agressivité,

voire  
Mailtraitance physique ou psychologique  
morale ue)



MISSIONS SALÉSIENNES  
ÉCOLES POUR PROGRAMMES INTERNATIONAUX  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ATELIER Numéro: 13

THEME: LE DEVELOPPEMENT HUMAIN DANS SON INTEGRALITE.

OBJECTIF

ATELIER: LA FAMILLE.

THEME: La famille comme espace de développement de l'individu.

OBJECTIF:

Que les participants soient capables:

- De réfléchir aux relations au sein de la famille.
- De reconnaître l'importance du rôle de la famille pour la future vie en société.
- D'identifier le concept de « famille ».

CONTENU

Le sujet abordé dans cet atelier sera la famille , à savoir la relation entre les parents qui sont des personnes réelles liées par le sang , putatif ou fictives. L'objectif de l'atelier sera de promouvoir la réflexion des jeunes dans leurs relations familiales et de leurs problèmes de la vie , afin de proposer des solutions possibles.

- On suppose que la définition de la famille est conditionnée par la culture , ce qui peut aider à comprendre les conditions dans lesquelles elles sont présentées.

méthodologie du processus

1 . «Exécution d' un inventaire des membres de ma famille »

L'animateur demande aux participants de faire une liste de tous les membres de votre famille sans oublier tout . Par la suite, chaque participant à l'atelier mis en huitième carton décrire son groupe de parents qui croit que c'est sa famille ) , illustrant graphiquement et / ou en utilisant des symboles indiquant les noms et âges des grands-parents , grands parents, parents , frères, sœurs , oncles , conjoint , les enfants de la personne qui est en train de préparer son « génogramme ».

Deux : «Identification des types de relations»

Ci-dessous sont invités à chaque participant par des symboles établissent le genre de relations qui existent au sein de sa famille de cœur , en utilisant les symboles suivants :

# Il n'existe pas de relation

Très bon rapport ===

----- Bonne

Il n'existe aucune relation

4.

5. Par la suite effectué génogrammes exposition et de la socialisation est réalisée autour des différents types de famille et la reconnaissance des formes familiales qui sont identifiés .

Trois. «Identification des causes et des conséquences de la vie familiale »

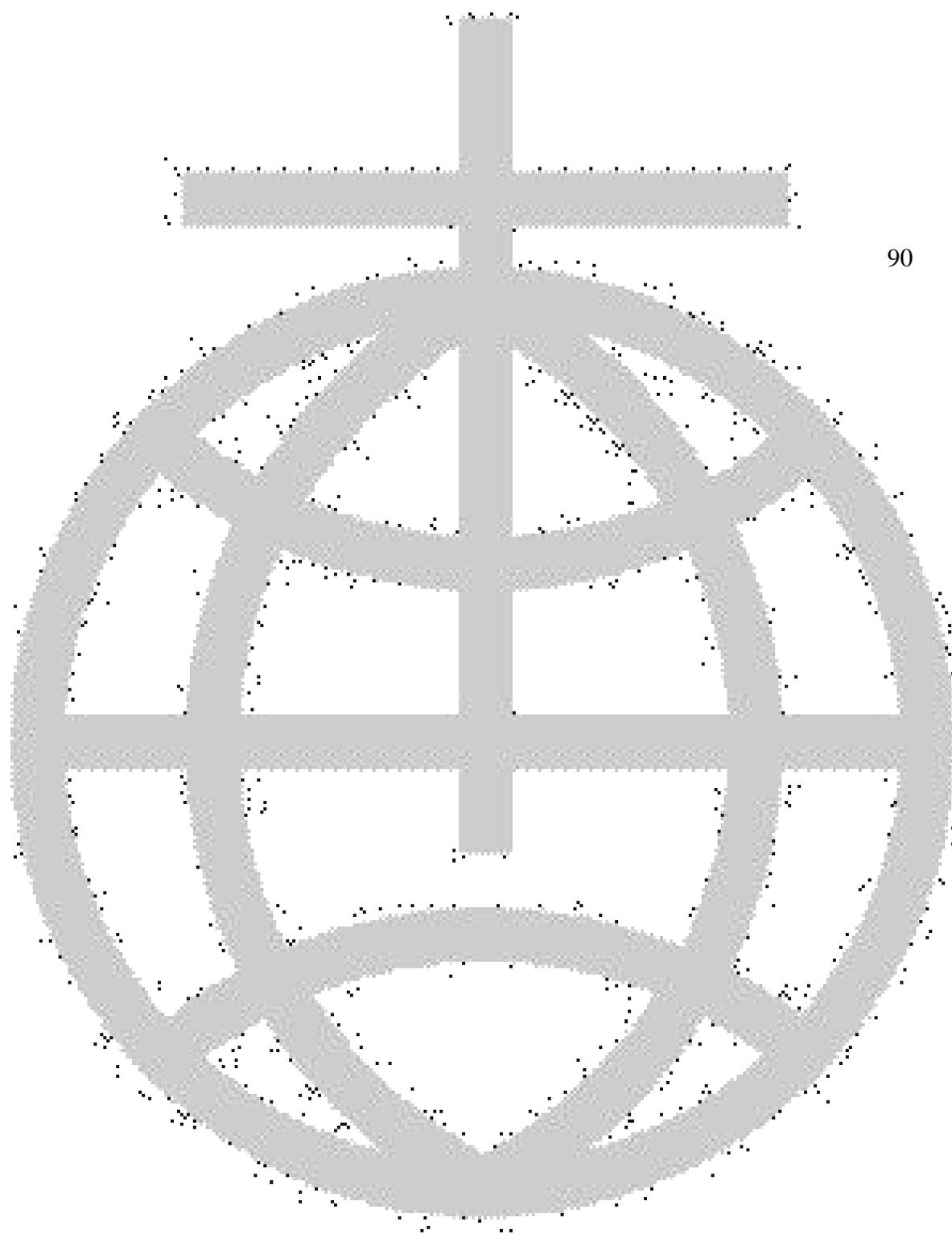
Dans le groupe va essayer de répondre aux questions suivantes :

- Pourquoi avec certains membres de ma famille ont une relation et certains autres?
- Quel genre de conséquences que ces relations mettent ?
- Comment ces familles vivent ici représenté ?

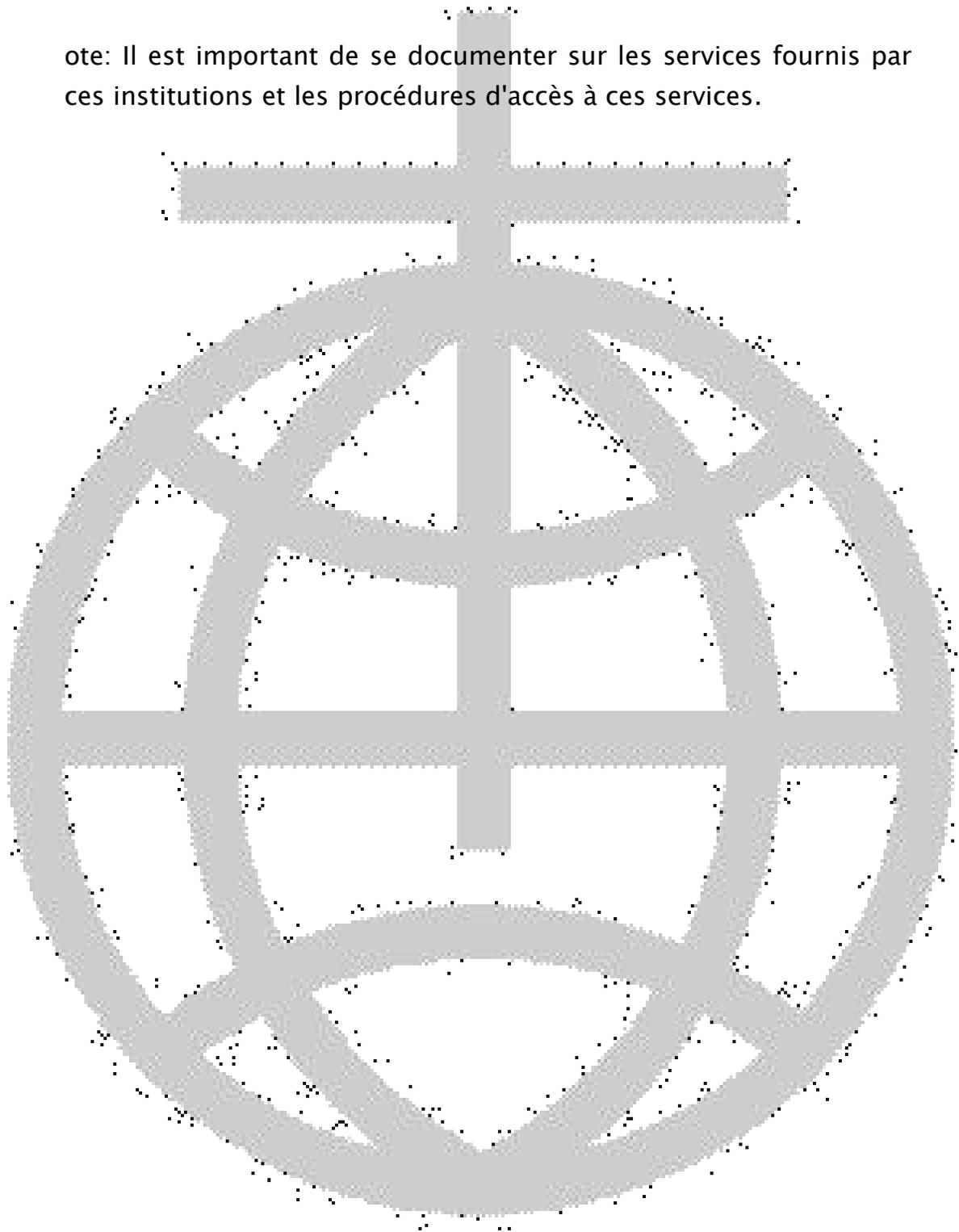
La discussion va tenter de conclure des stratégies pour améliorer l'expérience en Familia , il est important que l'animateur de considérer les aspects positifs qui sont reflétés dans adhérent de la Family Relations .

Pour mettre fin à chaque participant développe une " personnel Décalogue " sur la façon dont il aimerait une famille , le retour à des aspects positifs trouvés dans les familles de chacun.

4. «La famille dans la construction d'une société



ote: Il est important de se documenter sur les services fournis par ces institutions et les procédures d'accès à ces services.





MISSIONS SALÉSIENNES  
ÉCOLES POUR PROGRAMMES INTERNATIONAUX  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ATELIER Numéro: 14

THEME: TRAVAIL EN EQUIPE ET LEADERSHIP

OBJECTIFS

Que les participants, à la fin de l'atelier:

- Reconnaître l'importance du travail d'équipe
- Identifier les caractéristiques qui ont le travail d'équipe et un chef
- Reconnaître les rôles qui ont un participant sein d'une équipe.

IDÉES CLÉS

1. Les équipes de travail sont des unités composées d'un nombre inconnu de personnes sont organisées pour effectuer une certaine tâche et sont liés les uns aux autres, qu'à la suite de cette relation au sein de l'équipe interagissent pour atteindre les objectifs qui ont été proposées pour atteindre . Reconnaisant la nécessité de l'autre pour un tel respect et la reconnaissance de sa propre identité en tant qu'équipe.

Deux. Les équipes de travail sont caractérisées ou basés sur les cinq Cs:

Complémentarité: chaque membre domine une parcelle donnée du projet. Toutes ces compétences sont nécessaires pour faire le travail .

Coordination: groupe professionnel, avec un chef à sa tête, doit agir d'une manière organisée , en vue de faire avancer le projet .

Communication: le travail d'équipe exige une communication ouverte entre tous les membres, essentiels pour coordonner les différentes performances individuelles .

Les fonctions de l'équipe comme une machine avec différents engins , et tout doit fonctionner parfaitement , si l'on omet l'équipe échoue.

Confiance: chaque personne repose sur le bon travail de leurs camarades. Cette confiance l'amène à accepter de mettre le succès de l'équipe pour leur propre éclat personnel.

Chaque membre est de donner le meilleur de lui-même, ne cherche pas à se démarquer de leurs pairs , mais parce qu'il est convaincu que ceux-ci feront de même , il sait que c'est la seule façon dont l'équipe peut atteindre votre objectif.

Le groupe répond aux résultats, mais est libre d'organiser comme il l'entend . Dans certaines limites, l'équipe de prendre leurs propres décisions sans avoir à se demander constamment l'autorisation d' échelons supérieurs .

Trois. Le chef vient du mot anglais "leader" qui signifie " le leader", " la conduite dans ce sens: . Leadership n'est pas une condition qui doit une fois pour toutes , ou avec qui l'on est né , si elle n'est pas un rôle à jouer . Etre un leader n'est pas un privilège, mais un engagement à aider les autres à offrir leur potentiel en termes d' un objectif commun.

Avril. le leader doit avoir les caractéristiques suivantes: Visionnaire , personne d'action , lumineux , Courage , grand communicateur , convaincant, grand négociateur , capacité de commandement , exigeante, charismatique , honnête et cohérente Mét..

méthodologie du processus

Localisation et motivation thème de l'atelier : Fins .

Activité 1: Division des équipements de travail (30)

L'animateur effectue la distribution du groupe en quatre équipes (chacune est numérotée 1-4).

Puis l'animateur donne à chaque équipe une enveloppe où vous attribuez les rôles à jouer par chacun.

EQUIPE UNE : Vous serez affecté les rôles et fonctions ( dans un sac chaque jeu de rôle qui lui revient sacrée au cours de la journée de travail ) suivants .

le chef de file

La personne séropositive Le graphique  
Le Le Le drôle Smarty argumentative réservé

Deux équipes : Cette équipe aura la possibilité de choisir à chaque participant le rôle qui convient le mieux . (La même équipe première de rôles )

ÉQUIPE DE TROIS ET QUATRE: Ces équipes ne sont pas affectés rôles

Note: L'animateur doit essayer que tous les groupes croire que tout le monde a les mêmes rôles assignés.

Activité 2 : Compétences (2 heures)

L'animateur a expliqué qu'à partir de ce moment doit effectuer plusieurs activités et chacun sera classé .

Pour commencer chaque équipe doit être un nom . L'animateur prend le score sur le tableau .

Première activité : observation Race

o Cette activité consiste à distribuer les différentes parties d'une phrase dans différents endroits de sports

o L'animateur avant l'atelier devrait distribuer le centre sportif.

ou Demander aux équipes de rechercher et de traduire les mots qui se trouvent quelque part dans les sports et ont ensuite élaboré une phrase.

o Après chaque équipe doit exposer leurs compagnons le sens de cette phrase

o Évaluation de l'exercice.

#### PHRASES

L'équipe, avec un chef à sa tête, doit agir d'une manière organisée, en vue de prendre les objectifs.

Chaque membre s'engage à apporter le meilleur de lui-même, de faire tous les efforts pour faire le travail.

Chaque personne s'appuie sur le bon travail de leurs camarades. Cette confiance l'amène à accepter de mettre le succès de l'équipe pour leur propre éclat personnel.

Le travail d'équipe exige une communication ouverte entre tous les membres, essentiels pour coordonner les différentes performances individuelles.

Deuxième activité : Obstacle

Dans cette activité, c'est que toutes les équipes doivent passer par les bases suivantes :

Encostalados : Les équipes sont formées en rangées, chaque nervure doit sauter dedans et de passer de l'autre côté et renvoyé.



Bombe : individuellement doivent porter une bombe sans perdre de pied, la personne devrait commencer à tomber à nouveau.

Liens : Chacun des participants passent par la chaîne jusqu'à ce que l'équipe se réunit heures.

PAUSE

Activité 3: la socialisation du travail d'équipe (30)

L'animateur prend le score et le groupe gagnant

Chaque équipe présente comment il s'est senti à l'activité.  
L'animateur présente le groupe de réflexion de tout le travail effectué dans la matinée basée sur la comparaison des équipes, en expliquant les caractéristiques que le travail d'équipe et les rôles que chacun des participants.

Activité 4: Star Wars (1 heure)

Introduction au THEME du leadership

Quatre groupes sont organisés, coller les étoiles sur le bord ou au mur.

Chaque groupe prend des tours choisissant un aller étoile.  
Chaque étoile aura un numéro ou un crayon dessiné.

L'animateur posera la question au groupe choisi en fonction du nombre et doit répondre aussi rapidement que possible.

Comme on pouvait faire les questions et les réponses, l'animateur complétée par des informations pour aider à dissiper les doutes.



Dans la première activité, chacun des participants devait répondre à la question: “Qui suis-je?”, à partir de ce qu’il savait et pensait de lui à première vue. Dans cette deuxième activité, il est question d’approfondir les réponses qui ont été données, en essayant de se décrire de manière plus précise ; c’est-à-dire en essayant de se définir par rapport à certains aspects ou à certains domaines (physique, politique, éthique, comportement social, émotivité, manière de se comporter...). Cet exercice aidera les participants à identifier certains de leurs atouts et de leurs faiblesses cachés, ce qui permettra à son tour d’établir un diagnostic détaillé de leur personnalité.

- Introduire le concept de “personne come individu à part entière”, avec une explication brève de ce que cela signifie.
- Remettre à chaque participant la fiche-questionnaire d’évaluation, dimension par dimension.
- Demander aux participants de s’auto-évaluer en suivant les consignes données et de noter les points obtenus pour chaque dimension.

Afin que cette partie de l’activité ne soit pas ennuyeuse, il est important que le formateur/la formatrice guide les participants pas à pas. Aucun ordre n’est imposé.

- Remettre aux participants la fiche “la Roue de la vie” et leur demander de noter les points obtenus pour chaque dimension. Comptabiliser l’ensemble des points et se situer dans la Roue.
- Mise en commun de l’activité à partir des questions suivantes:

Votre Roue de la Vie est-elle équilibrée?



Quelles dimensions sont les plus fortes?

Quelle est la dimension la plus faible? Pourquoi ?

Après avoir identifié leurs points faibles, les participants doivent imaginer une activité qui les aiderait à s'améliorer. Les différentes dimensions doivent être équilibrées entre elles.

4. Pause. Durée 30'

6. Activité 3: Expression artistique. GRAPHIQUE  
Durée 60'

Après avoir analysé et détaillé les résultats de l'activité précédente, chaque participant doit répondre à la question : « Qui suis-je ? » en utilisant la technique du graphique.

Expliquer que ce travail sera le premier d'une série relative à la citoyenneté et qui aura lieu à la fin de la formation.

Demander aux participants comment ils comptent répondre à la question : "Qui suis-je?" au moyen d'un dessin, après avoir effectué les exercices précédents et en fonction de ce que les participants pensent être.

Description de la technique:

- Chaque participant reçoit une fiche Bristol® et des Crayola®.
- Sur la fiche, répandre la couleur de manière uniforme et en couches épaisses.

Il est possible de n'utiliser qu'une seule couleur, plusieurs couleurs, de les mélanger, et d'étaler la couleur dans différentes directions (pour les couleurs claires uniquement).

- Une fois le fond de la fiche colorié, appliquer une couche de peinture fine au pinceau, de façon à recouvrir entièrement le crayon.
  - Pendant que la peinture sèche, les participants peuvent faire une ébauche de ce qu'ils souhaitent dessiner sur une feuille à part.
  - Une fois la peinture sèche, les participants commencent à réaliser leur dessin par-dessus la peinture, ce qui implique qu'ils grattent la peinture pour tracer leur dessin (clic, stylo qui n'écrit plus, etc.).
  - La peinture une fois retirée fait apparaître les couleurs au crayon et le dessin final prend forme.
- p Présentation des travaux. Explication rapide du sens que chacun a voulu donner à son dessin.

Durée 30'

- o Conclusions. Évaluation.

Durée 30'

#### MATÉRIEL

- Photocopies.
- Fiche Bristol®.
- Crayola® (couleurs claires-variées).
- Peinture sombre
- Pinceaux



MISSIONS SALÉSIENNES  
ÉCOLES POUR PROGRAMMES INTERNATIONAUX  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ATELIER Numéro 3

THÈME APPRENDRE A S'AIMER

SOUS-THÈMES

- Gérer son estime de soi
- La nature de l'estime de soi
- Distorsions cognitives qui influencent l'estime de soi

OBJECTIF

A la fin de la session, les participants doivent être capables :

- D'identifier leur niveau d'estime en eux-mêmes
- De comprendre l'importance d'avoir une bonne estime de soi
- D'identifier les différentes manières d'améliorer leur estime d'eux-mêmes.

CONTENU

La nature de l'estime de soi.

L'estime de soi est la conscience de soi, de sa propre identité, la capacité à se définir et à accepter ses forces et ses faiblesses. Se sentir à l'aise avec son moi intérieur. Se valoriser positivement et s'aimer sans conditions.



L'estime de soi est essentielle pour survivre psychologiquement. Sans elle, la vie peut se révéler douloureuse et insatisfaisante.

Pour développer son estime de soi, il n'y a pas besoin d'être parfait. Ne pas s'accepter et rejeter ce que l'on est est source de douleur.

Les messages renvoyés par notre entourage nous encouragent à nous accepter ou non.

Si notre entourage nous met des barrières, nous aurons du mal à nous aimer. A l'opposé, s'il nous encourage pour nos réussites, notre beauté, notre sympathie, ce que nous possédons... nous serons bien armés et apprendrons à nous aimer.

#### Pensée et estime de soi

Une mauvaise estime de soi est liée à une distorsion de la pensée (manière de pensée inadaptée): on parle alors de dévaluation..

Parlons à présent de toutes ces phrases qui nous ont été répétées; de tous ces conseils mal placés qui nous ont été donnés, du type: "Tu vois, tu ne sais pas! Tu n'arriveras jamais à rien. Tu es un bon à rien. Tu ne fais rien de bien"... Toutes ces phrases ont fini par nous convaincre que nous sommes incompetents.

Dans cet exemple, nous allons voir de quelle manière l'estime de soi peut être retrouvée, simplement en changeant notre vision des choses.



Distorsions cognitives qui déforment l'estime de soi.

Ces distorsions de la pensée (ou leurres) sont ancrées en nous et nous empêchent de discerner clairement la réalité:

7. Hyper généralisation: à partir d'un fait isolé, on établit une règle générale, universelle, valable pour n'importe quelle situation et à n'importe quel moment: j'ai échoué une fois (sur quelque chose de cocot) = j'échouerai toujours (idée ancrée en moi que je ne parviendrai jamais à réussir).

8. Désignation globale: utilisation des termes péjoratifs pour décrire quelqu'un, plutôt que de décrire l'erreur en soi et le moment auquel cette erreur est survenue: « Quel idiot je fais ! »

9. Sélection: Ne prêter attention qu'au négatif et en oublier tout les éléments positifs.

10. Pensée polarisée: pensé du TOUT ou du RIEN. Les choses sont considérées dans leur connotation extrême: Catégorisation absolue des choses et des événements; Tout est BLANC ou tout est NOIR. Tu es AVEC ou CONTRE moi. Je le fais BIEN ou MAL. Il m'est impossible de voir les choses de manière neutre et rationnelle. Il faut que ce soit parfait et rien d'autre.

11. Autoaccusation: je me sens coupable de tout. « Tout est de ma faute, j'aurais mieux fait de ne pas m'en mêler! »

12. Personnalisation: je pense que tout est en lien avec moi et je me compare systématiquement aux autres. « Il a sa tête des mauvais jours, qu'est-ce que j'ai bien pu faire! »



8. Lecture de la pensée: je pars du principe que je n'intéresse pas les autres, que je ne leur plais pas, qu'ils pensent du mal de moi...sans preuve tangible de cela. Il s'agit de suppositions qui deviennent avec le temps des vérités absolues pour moi.

Sophismes de contrôle: vous vous sentez que vous avez l'entière responsabilité de tout et de tout le monde, ou sentez que vous n'avez aucun contrôle sur quoi que ce soit, ce qui est une victime impuissante.

9. Raisonnement émotionnel: Si vous vous sentez comme cela est vrai. Nous nous sentons seuls, sans amis et nous croyons que ce sentiment reflète la réalité sans s'arrêter pour l'opposer à d'autres moments et des expériences.

Acceptation des limites et des capacités

La notion de limite est très important de travailler l'estime de soi.

Dans cette société nous demande d'être parfait! Top!. Cela interfère avec notre expérience. Nous sommes à droite.

La meilleure chose est de se sentir une partie de nous aussi merveilleux, ce qui se rapporte à nos capacités. Nous sommes bons à certaines choses, des qualités que nous avons mis en place ou non, nous avons réussi des choses, peu importe leur taille, nous l'aimons...

L'autre partie de nous a des limites. Oui, nous sommes parfois odieux , nous mettons en colère , paresseux, désorganisée, faible , craintif, ne savent même pas que nous avons tort ...

Une partie des limites c'est ce que nous essayons de cacher. Celui que nous avons honte de nous-mêmes.

Nous mettons autant d'attention sur nos lacunes, mais ne faisons pas les plus présents et s'aggravent, mais pas les modifier ou de les laisser.

Toute cette énergie mise dans les limites nous de développer des aptitudes et Excel.

Nous devons accepter que l'une des limites et des capacités . Nous aimer inconditionnellement. C'est alors seulement que sentir la confiance en soi accrue. Nous devons estimer le meilleur de nous et le moins bon.

Si vous souhaitez promouvoir l'estime de soi des autres, la reconnaissance de leurs mérites et non pas il ya toujours pire rétrotes . Il traduit l'idée que la perfection n'existe pas, à droite elle-même.

## METHODOLOGIE

1 . "Diagnostic mon estime de soi " Durée 60 '

L'animateur donne à chaque participant une phrase écrite sur un carton rose, et un autre... une phrase écrite sur un papier de construction bleu. Chaque participant a lu la phrase et représentait alors pour les autres participants seront regroupés autour de lui , qu'ils s'identifient avec le Contenu de la phrase , chaque participant

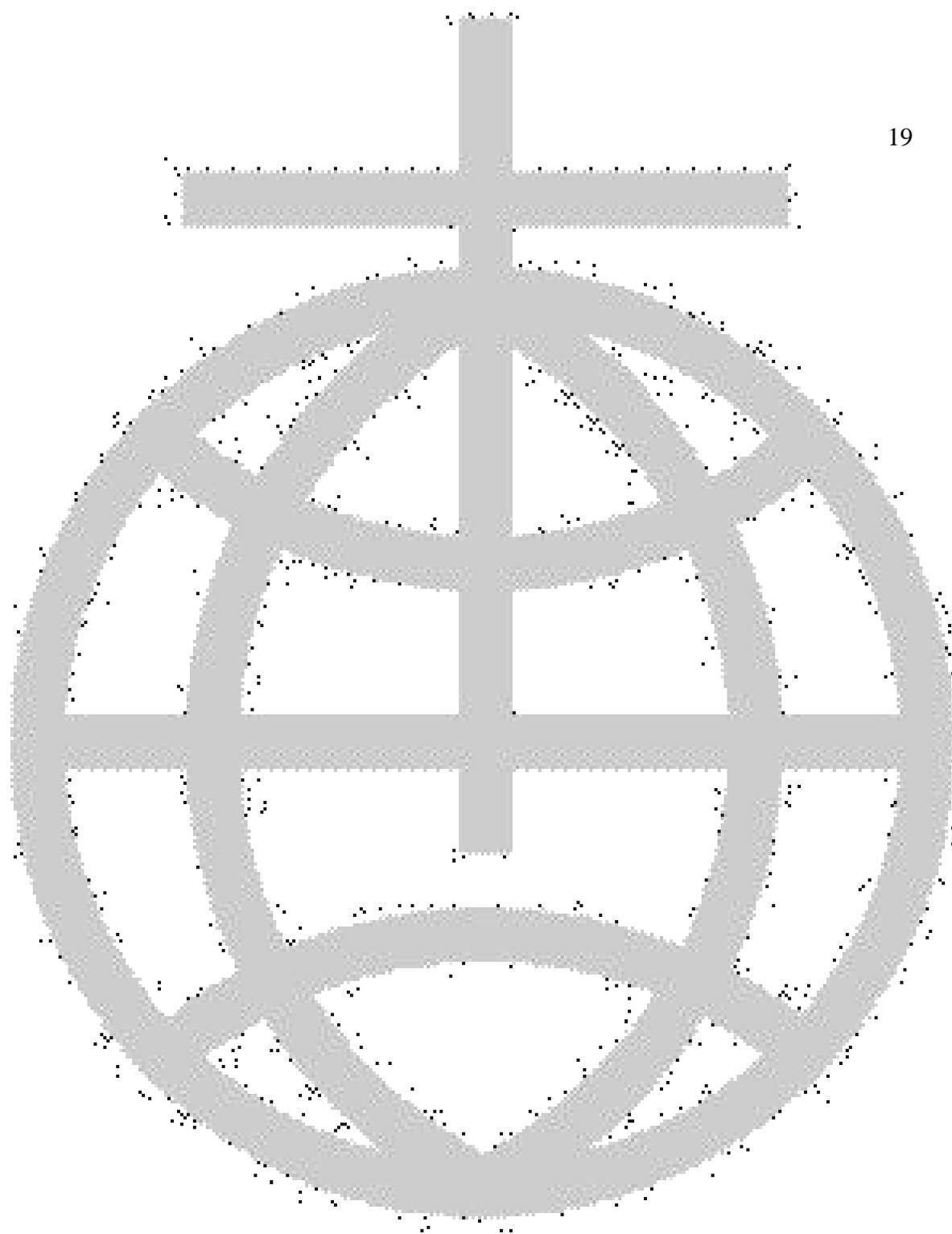
doit garder une trace du nombre de fois où ils ont choisi le bleu de la phrase ou la phrase de couleur rose en fonction de leur comportement . Ensuite, chaque participant discute de leur expression respective et tente de déterminer si l'estime de soi est un indicateur de l'indicateur élevé ou faible estime de soi , l'animateur prend la réflexion, d'abord , en invitant reconnaître la différence de couleur des phrases , puis examiner individuellement la nombre de fois où chaque phrases qui ont choisi phrases bleu ou rose pour identifier le niveau de l'estime que chacun gère , et reconnaître l'importance qu'il ya un problème d'estime de soi , surestimés ou sous-estimés , mais il est important d'identifier qui, selon la connaissance des dimensions de l'être humain peut traiter naturellement , différents niveaux d' estime de soi. La réflexion devrait être permis de découvrir que nous avons vraiment des problèmes d'estime de soi de telles situations si elles bloquent nous et nous empêchent de nous accomplir normalement.

Deux . " Actions qui tuent l'estime de soi " Durée 60 '

Faisons quelques exercices qui aident à définir des actions qui menacent ou "tuer" notre estime de soi :

" Lorsque vous envoyez moi des messages "

L'animateur distribue comme suit pour les participants organisés en groupes, donner des exemples concrets de situations où se posent , ainsi que les solutions possibles pour éviter d'utiliser ces auto- postes



- faire des comparaisons
- 
- Pensées récurrentes négatives ( je ne peux pas ... Je ne suis pas capable de ... )
- critique destructive
- 

Il est important que l'animateur principal de la discussion autour de la façon dont chacune des actions ci-dessus peuvent devenir des éléments qui attaquent l'estime de soi et à un certain point les gens autour de nous .

« Comment renforcer l'estime de soi " Time 60 ' »

Le groupe réalise les activités suivantes :

Chaque participant doit être sur son dos un morceau de carton 30 \* 30 , puis chacune de ses coéquipiers devront écrire quelque chose de positif que lui a vu , dans le peu de temps que nous avons partagé .

Après que les participants de l'activité socialiser spontanément vos messages , si pour une raison quelconque, un ou plusieurs des participants sont à quelques postes ou de leur absence , la réflexion est nécessaire sur :

- L'importance de reconnaître la richesse des différents membres du groupe .
- 
- L'importance de reconnaître le rôle que chacun de nous joue dans le renforcement de l'estime de soi des autres membres du groupe .
- L'importance d'identifier qu'il ya une bonne estime de personnel et la confiance en soi.





- 
- Photocopies de la chanson

MISSIONS SALÉSIENNES  
ÉCOLES POUR PROGRAMMES INTERNATIONAUX  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ATELIER: Numéro 4

THÈME: LA SEXUALITÉ CHEZ L'ÊTRE HUMAIN

OBJECTIF

- Identifier certaines des problématiques soulevées par la sexualité.
- Clarifier et comprendre le concept de « sexualité » dans son intégrité.
- Clarifier et/ou réaffirmer sa compréhension des concepts de base associés à la sexualité : fécondation, contraception, maladies transmissibles sexuellement, avortement...

CONTENU

3. La sexualité de l'être humain est le fruit d'un besoin de relation. Nous sommes des êtres éminemment socialisés, et pour cette raison, nous ressentons le besoin de l' "autre"; qui doit être capable de nous canaliser et de nous comprendre.
4. La sexualité de l'être humain, d'un point de vue intégral, est perçue comme l'un des composants de la personne, qui est en lien avec sa composition biologique, émotionnelle, éthique et sociale.



La sexualité, depuis ce point de vue, n'est ni une fonction ni un facteur indépendant, sans connexion avec l'individu. Il s'agit de l'être en question, de sa manière de se manifester, de s'exprimer envers l'autre, de vivre l'amour et de le percevoir. Tout être humain est un être sexué: lorsqu'il vit, il agit, pense, aime ou encore ressent.

La dimension physique ou biologique est la plus explicite de toutes car elle est tangible, facilement perceptible, qu'elle se matérialise en un corps. Tout être humain constitue une présence physique et concrète, ainsi qu'une présence corporelle. Le corps comme expression de l'individu est la manifestation entière de sa réalisation dans le monde. Le corps est l'expression concrète de notre existence personnelle. La dimension physique fait donc à ce titre référence aux caractéristiques de type anatomiques et physiologiques ainsi qu'aux processus de développement et de maturité de la personne.

La dimension psychologique: fait directement référence à l'ensemble des sentiments, pensées et comportements propres d'un individu.

La dimension sociale: rassemble l'intégralité des interactions qui font de la personne un être en développement et en perpétuelle évolution. Par nature, nous sommes des êtres sociaux, et cet aspect est reflété dans différents espaces sociaux (famille, travail, groupe d'amis), grâce auxquels chacun forge sa propre personnalité et sa propre histoire.

La dimension éthique: fait référence à l'échelle de valeurs qui chaque personne se façonne au fil de sa vie et à partir de laquelle cette dernière forge son caractère et ses idéaux.



Pour vivre de manière saine sa sexualité, on considère qu'il existe trois valeurs fondamentales: l'amour, le respect et la responsabilité; valeurs qui redonnent à la sexualité un sens plus humain et plus transcendant.

Ces trois dimensions constituent la vision intégrale de la sexualité humaine. Il est déterminant que chacun de nous tente de développer de manière équilibrée ces trois valeurs, afin de vivre une sexualité épanouie, saine et gratifiante pour soi-même et pour l'autre.

## MÉTHODOLOGIE

### PREMIÈRE SESSION:

Présentation et objectifs de l'atelier. Durée 30'

Activité 1 : Fiches : « La sexualité dans son intégralité »

Durée 90'

- Chaque participant reçoit 1 fiche (Bristol®) vierge.
- Le formateur/la formatrice pose la question : Qu'est-ce qui vous vient directement à l'esprit lorsque vous entendez le mot "SEXUALITÉ"? Laissez le temps aux participants de réfléchir de manière individuelle et demandez-leur de dessiner un symbole qui représente cette réponse.

Forme des petits groupes de 4 ou 5, qui présenteront leurs réponses au reste du groupe. Chacun à son tour présente son dessin et l'explique aux autres. Par la suite, chaque groupe expose l'idée générale qu'il détient de la sexualité.

Réflexion à propos de l'Annexe 1: "Limitations ou difficultés, aspects importants, principes de base et fondements pour la sélection d'alternatives dans la prise de décisions."

#### PROCESSUS METHODOLOGIQUE

1. Introduction: Présenter le thème et les objectifs de l'atelier, en établissant un lien logique avec l'atelier "Valeurs, sens et projets de vie", dans la mesure où les décisions que nous prenons sont toujours directement liées à l'un de ces aspects.
2. : Projection du film "La première nuit", suivie d'une réflexion de groupe sur le thème de l'importance de prendre des décisions et d'assumer les conséquences de ces dernières

#### FICHE TECHNIQUE:

Synopsis: deux jeunes paysans fuient le conflit armé colombien pour se diriger vers la Capitale, doivent faire face à un type de violence différent mais tout aussi douloureux que celui qu'ils fuient. Incertitudes, erreurs, interprétations, orgueil, humiliations, indécisions, suspicions, solitude et peurs constituent le thème de ce film, qui pose la question suivante: comment prendre une décision, au risque de renoncer à certaines de ses valeurs, et sans la certitude de ce que cette décision donnera à l'avenir ?

Personnages principaux: Antoine et Pauline.

Personnages secondaires: Wilson, Elvira, Oncle, voisin, Sergent, indigent.

Décisions vitales:

Antoine:

- Étudier et travailler, et par voie de conséquence entrer dans l'Armée et obtenir le carnet militaire.
- Désobéir aux ordres du Sergent et retourner au village.
- Tuer le Sergent.
- Aller chercher Pauline et fuir avec les enfants.
- Partir seul (ce qu'il ne parvient pas à faire)
- Retourner auprès de Pauline et vivre à ses côtés.
- Se disputer avec l'indigent.

Pauline:

- Se lancer dans une relation avec Wilson.
- Rester vivre avec sa famille après être tombée enceinte.
- Avoir un deuxième enfant.
- Refuser de retourner chez sa famille.
- Partir pour Bogota.
- Accepter les aides et la proposition de l'indigent.
- Tuer l'indigent.

Wilson:

- Lier une relation avec Pauline.
- Partir à la Guerre.
- Trouver une autre femme.

Elvira:



- Rester chez elle.
- Collaborer avec les armées.

Oncle:

- Partir à la Guerre.
- Retourner au village et embarquer avec lui Wilson.

Sergent:

- Protéger les paramilitaires en ignorant les mises en garde lancées par les soldats.

Indigent:

- Approcher les deux jeunes et les aider.
- Proposer à Pauline de rester avec elle une nuit.

Indécisions (qui conditionnent la prise de décision):

• Antoine: ne pas oser dévoiler ses sentiments, ni à Pauline, ni à son frère.

Suivre Pauline et ses enfants, sans savoir comment se comporter réellement avec eux, pour ensuite les abandonner et retourner affronter l'indigent.

- Pauline: ne pas se décider à quitter Wilson en dépit du fait qu'elle sait qu'il ne l'aime pas.

Rester au village avec sa belle-mère, malgré les menaces, ce qui n'est pas SA décision mais celle des autres.

Le film permet d'analyser certains aspects du comportement, en dehors de ceux énoncés ci-dessus.



- Nos rêves et nos objectifs nous obligent en permanence à prendre des décisions qui nous éloignent ou nous rapprochent des gens que l'on aime. (désir d'étudier, de changer de ville...)
- Nous avons tendance à prendre nos décisions en fonction des autres, en prenant en compte les désirs de l'autre, et en oubliant nos propres désirs (« Tu ferais mieux de quitter cette ville »...)
- Les décisions et les actions des autres changent non seulement la vie des autres mais également la mienne, de manière radicale. (Phénomène de transfert).
- Nous avons pour habitude d'assumer les fautes des autres (« Ce qui est arrivé est de ma faute »).

Matériel:

Film " La première nuit"

Feuilles vierges.

VHS

Télévision.

Tableau.

Marqueurs effaçables



MISSIONS SALÉSIENNES  
ÉCOLES POUR PROGRAMMES INTERNATIONAUX  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ATELIER Numéro: 17

THEME: LE CITOYEN ET SA RESPONSABILITÉ DANS LA  
CONSTRUCTION ET LA PROTECTION DES BIENS PUBLICS.

THEME : Le citoyen et sa responsabilité dans la construction et la  
protection des biens publics.

OBJECTIFS:

Que les participants:

- Identifient la différence entre les biens publics et privés dans le cadre de la construction de l'Etat
- Identifient dans le pays et dans la ville, les biens et services de type public.
- Comprennent et définissent l'usage de la bibliothèque et du parc en tant qu'espaces publics.

CONTENU

- Les biens publics sont tous les biens et services destinés à satisfaire les besoins communs et indispensables et qui contribuent au bien-être de tous: la surveillance des rues, les services domestiques (eau, électricité, égouts), l'éducation de base, la prévention sanitaire, les télécommunications, etc



- Les biens publics sont des biens proposés à l'ensemble de la Communauté sous une forme identique. Un trottoir ou un parc est considéré comme public dans la mesure où chacun peut y passer, s'y arrêter, et ce sans tenir compte de la catégorie sociale, de l'âge, du sexe, de la religion ou de l'option politique.
- Dès lors que la jouissance de ces biens ou services exclue une partie de la population ou que ces biens/services sont différents en fonction de la catégorie à laquelle ils s'adressent, on parle d'inégalité ou de corporatisme.
- Les biens et services publics sont construits sous la responsabilité sociale et avec les apports financiers des citoyens.
- Les bibliothèques sont des services publics, auxquels tous les citoyens ont le droit d'accéder.

#### PROCESSUS MÉTHODOLOGIQUE

- Déroulement de la journée.
- Discussion de groupe.

Le groupe sera accueilli dans une salle de travail (une salle par groupe de travail si cela est possible)

O Ou dans un espace de plein air

Lancer la réflexion sur le thème des biens et services publics à partir de la question suivante

Qu'est-ce qui est public?

Quels espaces/services publics pouvez-vous citer?

Qui gère les biens publics dans le pays/la ville ?  
De quelle façon sont gérés les biens publics?  
Quel rôle/fonction joue l'État en ce qui concerne les biens/services publics?... etc.

- Visite guidée:

Se présenter au point d'accueil afin de se faire attribuer un guide pour la visite.

Parcours à travers les différentes pièces de la bibliothèque

Durée : 60'

Une fois la visite guidée terminée, former des groupes de deux et demander aux étudiants d'utiliser à leur convenance les services et les biens mis à leur disposition.

Durée : 90'

Si possible, fournir quelques indications:

A partir de cet instant, le travail sera réalisé par paires. Le travail consiste à mettre au point un exercice pratique, afin de faire comprendre aux participants la manière dont les services et les biens proposés par la bibliothèque peuvent être utilisés :

Salle de lecture

commune

Hémérothèque

Vidéotheque

Chaque couple de participants est informé du temps dont il dispose (30 minutes environ) pour utiliser les biens et les services des salles indiqués, ainsi que l'ordre du parcours à respecter. On suggère aux participants de commencer chacun par une salle différente.



- Réunion de l'ensemble du groupe. Exposition du travail réalisé. Évaluation.

Durée : 60´

## OBSERVATIONS

Comme un moyen d'aider les élèves à faire une synthèse de la visite et d'atteindre un bon niveau de compréhension des services offerts par la bibliothèque, ainsi que la bonne façon d'utiliser, il est proposé de faire usage de l'un des instruments ci-joint.

En outre, cela est proposé comme un produit de l'atelier. A la fin de la journée, les étudiants doivent soumettre à l'animateur (a) le format résolu. Alors que l'aide de l'évaluation.

Ils peuvent choisir le format que vous jugez le plus approprié.

Pour rendre le groupe de discussion de la première partie de l'atelier sera de gérer le prêt d'une salle pour les travaux de groupe

Pas possible pour le prêt, il est suggéré de les placer dans l'auditorium en plein air a la bibliothèque.

Pour les paires de temps de requête dans chacune des trois chambres propose trois thèmes de requête sélectionné qui sont liées au thème de l'atelier. Chaque paire d'élèves choisissent l'un des thèmes et mène des recherches à ce sujet dans la requête que vous faites pour les trois chambres.

Premier thème : LA BIBLIOTHEQUE

Qu'est-ce qu'une bibliothèque ? Comment est-elle organisée?

Historique de la bibliothèque. Les bibliothèques au niveau mondial : quels sont les plus célèbres? Quelles bibliothèques connaissez-vous dans votre région?

Deuxième thème : LE LIVRE

Historique du livre. Comment naissent les livres? Quels types de livres connaissez-vous? Les différences de volume? Quelles expériences vous font partager les livres?

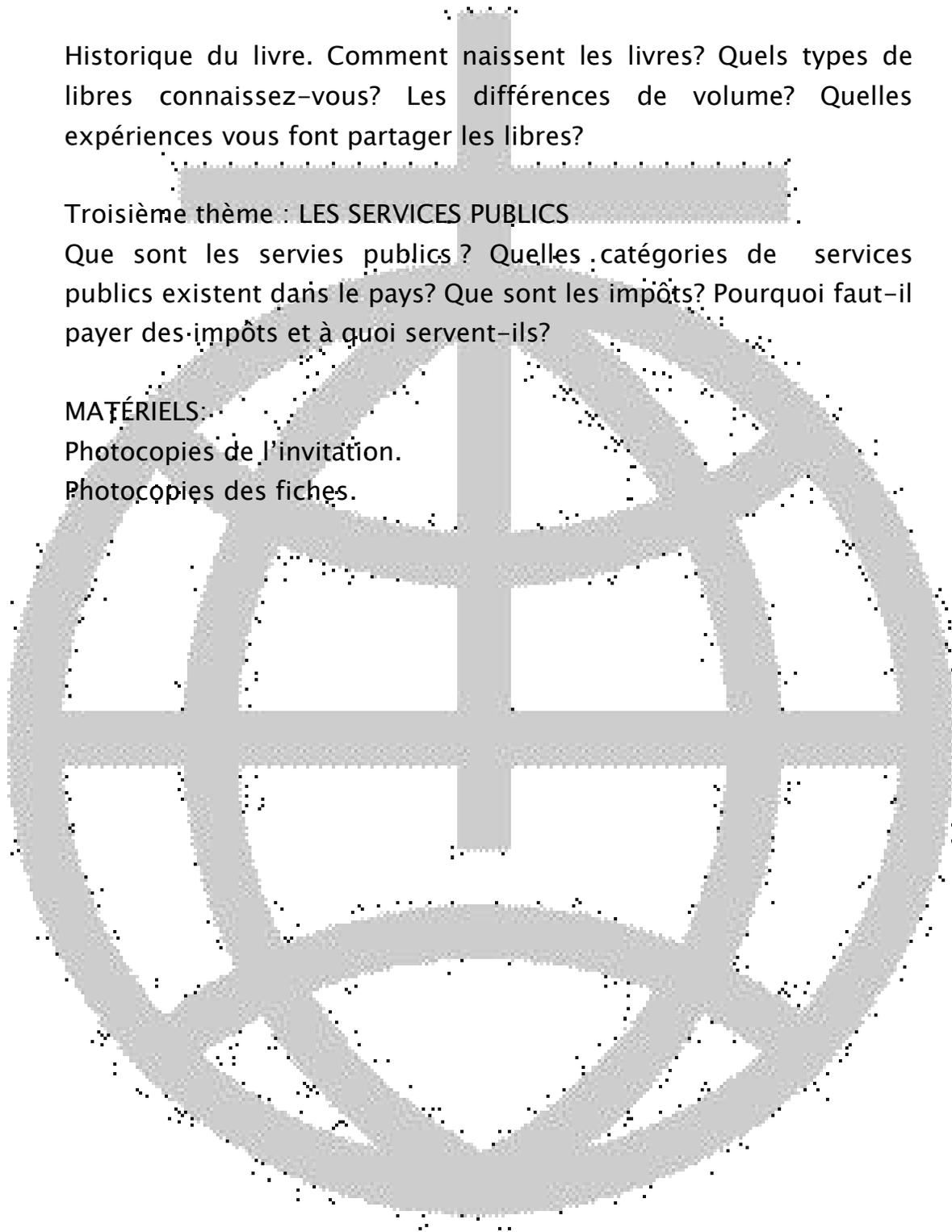
Troisième thème : LES SERVICES PUBLICS

Que sont les services publics? Quelles catégories de services publics existent dans le pays? Que sont les impôts? Pourquoi faut-il payer des impôts et à quoi servent-ils?

**MATÉRIELS:**

Photocopies de l'invitation.

Photocopies des fiches.





MISSIONS SALÉSIENNES  
ÉCOLES POUR PROGRAMMES INTERNATIONAUX  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ATELIER Numéro: 18

THÈME: LES VALEURS : UN MOYEN DE DEVENIR

THÈME: Le caractère Universel, Commun et Personnel des valeurs.  
Les valeurs, déterminantes du comportement et du développement  
de l'être humain.

OBJECTIF:

À la fin de la session, les participants doivent être capables de:  
Définir les 3 dimensions des valeurs (personnelles, de groupe et  
universelles) et réussir à les combiner afin de s'en servir dans leur  
comportement quotidien.

Définir l'échelle de valeurs personnelles qui caractérisent le  
comportement, qui guide notre façon d'être et notre façon d'agir.

Visualiser et d'intérioriser les comportements qui améliorent la  
cohabitation, aussi bien au niveau social que dans le cadre de  
l'Ecole Salésienne.

CONTENU:

Reconnaissance personnelle des échelles de valeurs qui dirigent le  
comportement, en se basant sur les 3 dimensions de base.



Prioritisation des valeurs nécessaires pour la cohabitation.

Qu'entend-on par le terme « valeur »?

Au sens humaniste du terme, le terme « valeur » définit ce qui fait d'un être humain tel ou tel homme, ce qui fait de lui un individu à part entière. La valeur fait référence à une sorte d'excellence ou de perfection. Par exemple, des exemples de valeurs seraient de dire la vérité et d'être honnête, d'être sincère et non pas hypocrite, de travailler dur plutôt que de voler.

## PROCESSUS METHODOLOGIQUE

1. Introduction. Présentation du thème et des objectifs de l'atelier.

2. Construction du concept de « valeur ».

L'animateur lira le groupe d'un article de journal dans lequel ils sont impliqués valeurs et de motiver le groupe à exprimer leur point de vue sur la définition de la valeur de ce qui sera écrit sur le tableau d'unifier spécifiant le 3 dimensions valeurs , personnel, commun et universel et précisant que le 3<sup>e</sup> devrait être combinée . De même, il est clair que les valeurs générées options qui déterminent les attitudes et leurs

1.22

Une fois qu'ils résultent des comportements qui démontrent les valeurs de la personne dans une logique circulaire.

Trois. Reconnaissance des valeurs personnelles.

L'animateur donnera à chaque participant une feuille d'écrire sur ce que sont les valeurs qui déterminent leur comportement à la fois comme groupe social et personnel , précisant que ces valeurs doivent être démontrable dans leurs activités quotidiennes , puis de faire une liste de valeurs et la liste des actions possibles qui montrent que nous mettons en pratique ces valeurs , chacun doit qualifier la mesure d'exécuter des actions , en tenant compte de l'évaluation de ( Toujours Presque toujours , parfois, jamais ) voir l'annexe 2 .

Par la suite, la réflexion doit permettre la sensibilisation éventuelle de ce que peut être la manifestation des valeurs dans la vie quotidienne.

La socialisation aura lieu avec le groupe de participation , en soulignant comment nos comportements démontrent le genre de valeurs que nous avons. Il y aura autour de la phrase " Parlez-moi de vos actions et vous direz ce que les valeurs que vous possédez. "

Avril. La hiérarchisation des valeurs pour la vie .

Ils divisent le groupe en cinq sous-groupes et chaque groupe seront présentés avec une feuille de journal , 3 magazines ou des

journaux , des ciseaux et Colbon . Il vous sera demandé à chaque groupe de se mettre d'accord sur les valeurs 3 qui sont les plus importants pour la coexistence et de magazines en utilisant illustres ou situations qui représentent ou situations qui prouvent le contraire .

Il y aura socialisation activité à travers l'exposition de chaque jour une réflexion sur la façon dont la publicité et les médias ont traité un discours fondé sur la propension des valeurs , mais la publicité et / ou le monde du divertissement spectacle contraire.

Mai . Les valeurs et la coexistence au sein de l' Institut salésien .

L'animateur lira le groupe Mission -Vision de l'Institut salésien , qui mettra l'accent sur les trois valeurs fondamentales du Centre : la vie, la solidarité et la justice alors nouveau groupe sera divisé en équipes de 3 ou 4 personnes et sont centre attribué un espace:

La salle de classe

les bains  
la cafétéria

les sports  
le théâtre  
Partie administrative

Après les places attribuées le groupe se rendra à la place assignée; décrire dans quel état il est , ce qu'il fait et quels comportements sont établis selon les valeurs du centre au sein de ce site et quels comportements sont contre . Ensuite, faites une coexistence manuel pour le lieu qui correspondait . Vous revenez à la salle de classe et de présenter les résultats de leurs travaux sur le terrain.  
au groupe.

Juin. Production d'un manuel pour la vie en groupe

Tomando como punto de partida la actividad anterior, el grupo entero elaborará su propio manual de convivencia dentro del Centro y hará un compromiso personal y grupal en aras del cumplimiento de dicho manual.

7. Evaluación del Taller ¿Cómo se sintieron en el taller?  
¿Qué aprendieron del trabajo realizado?

#### RECURSOS MATERIALES

- Copia Noticia de Periódico
- 5 Pliegos de papel periódico
- 5 Tijeras
- 5 Frascos de colbón
- 15 Revistas o periódicos
- 1 Marcador borraseco
- 1 Tablero

#### ANEXO 2

#### VALORES QUE DETERMINAN MI COMPORTAMIENTO:

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____  |
| 2. _____ | 7. _____  |
| 3. _____ | 8. _____  |
| 4. _____ | 9. _____  |
| 5. _____ | 10. _____ |

#### ACCIONES COTIDIANAS PARA MANIFESTAR MIS VALORES

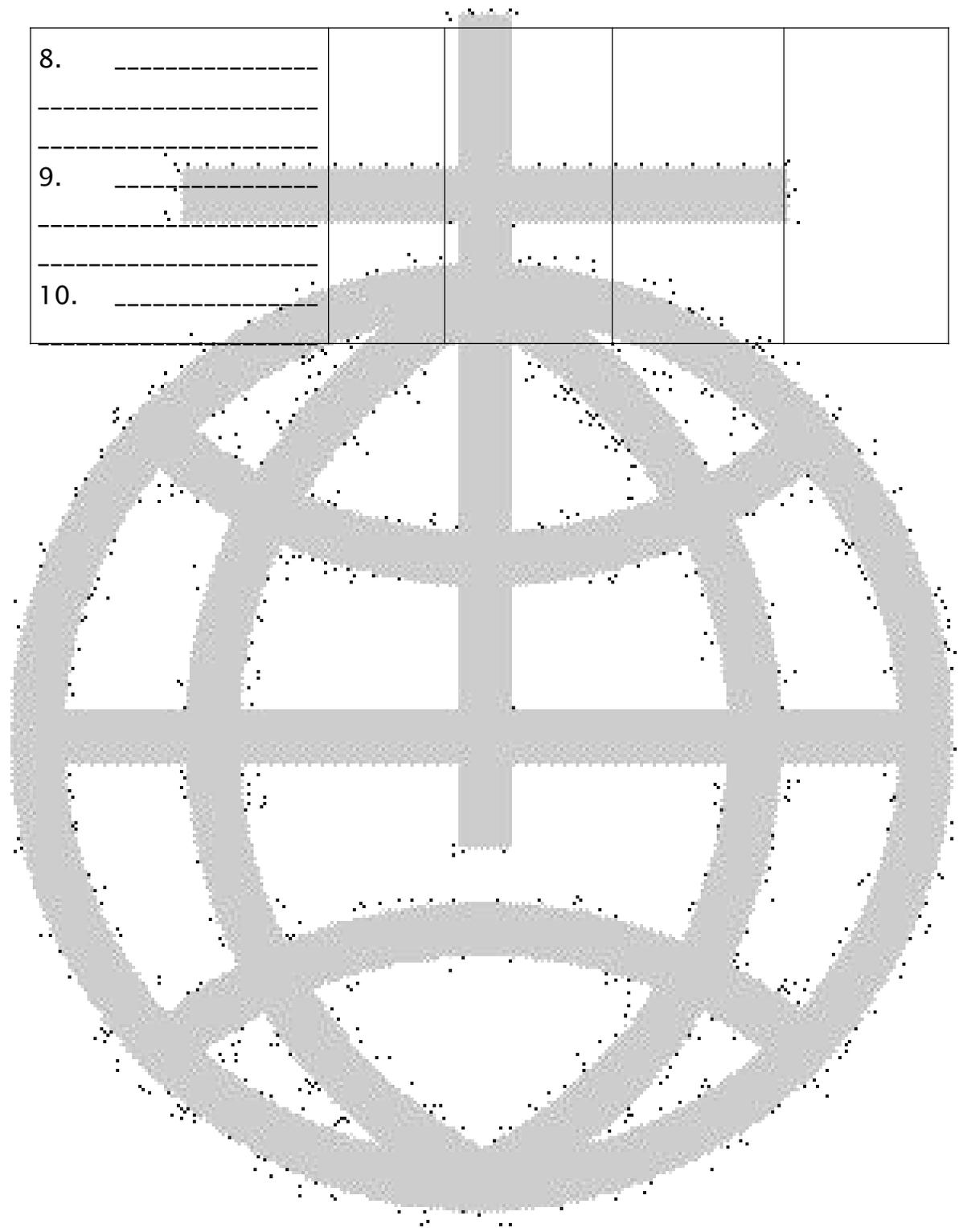


ACCIONES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA

ACCIONES	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
1. Ejemplo: Trato de colaborarle a los demás				
2. _____				
3. _____				
4. _____				
5. _____				
6. _____				
7. _____				



8. _____ _____ _____				
9. _____ _____ _____				
10. _____ _____				





MISSIONS SALÉSIENNES  
ÉCOLES POUR PROGRAMMES INTERNATIONAUX  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ATELIER Numéro: 19

THEME: ANÁLISIS CRÍTICO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN  
CINE, RADIO, TV, PRENSA

THEME: Analyse critique des moyens de communication.

OBJECTIF

Qu'à la fin de la session, les participants soient capables de:

Une idée claire sur la communication, ses composants et son importance dans la vie sociale.

- Un aperçu général sur les différents médias qui font partie de leur culture et de la société
- Prise de conscience de la façon dont elle affecte positivement ou négativement la rencontre des médias de nouvelles alternatives à utiliser leur temps libre.
- Capacité à identifier les différentes stratégies employées par la publicité pour la masse et les contrer grâce à l'utilisation responsable de celle-ci.
- De nouvelles façons de communiquer avec les autres.

128

Contenu

## ANALYSE CRITIQUE DES MÉDIAS

Personne n'est indifférent à la capacité des médias à influencer la vie des gens , a passé de nombreuses heures de notre vie " branché " à une télévision , une radio ou un ordinateur.

Les médias ont été créés au départ pour faire connaître les événements dans le monde autant de personnes que possible. Ils sont bientôt devenus des instruments critiquent le pouvoir : rois , des présidents , des politiciens , etc .

Aujourd'hui, la classe politique sait l'influence de ces médias sur la population et ne pas perdre la possibilité de gérer à volonté.

Dans cet aspect, nous pouvons voir très clairement la gestion des enquêtes.

En exposant une stratégie d'enquête défavorable pour encourager leur vote des supporteurs ou, au contraire , semble la victoire de son parti pour obtenir " vote à l'aise " , de nombreuses parties ont pris le pouvoir dans de nombreux pays .

Il n'est pas nécessaire que nous remissions l'utilisation faite par la police pour répondre à l'énorme pouvoir exercé par les médias dans la société , il suffit de se référer à la publicité.

129

Aujourd'hui, tout est en mouvement pour la publicité , on peut dire qu'aucun produit existe si vous n'utilisez pas de publicité . Le gros problème avec ces médias est que le consommateur fait cela, on peut dire que les consommateurs polluent .

Les gens savent que ce que les médias disent , souvent plus fiables se considèrent comme des amis. Les consommateurs deviennent eux-mêmes les médias en armes de destruction massive alors que nous vivons dans ce qu'ils nous disent , ou plutôt nous vendons.

Les produits que nous utilisons , les endroits où nous allons, comme nous avons le plaisir ou partie à laquelle nous sommes intimement lié à ce que nous voyons et entendons dans les médias.

En raison de tout cela, il est important de connaître et critiquer nous ne devenons ses esclaves. La consommation responsable est une activité en expansion dans les cercles de solidarité en Europe, encore plus important, c'est notre consommation critique et responsable de ce type de médias.

- Communication: La communication est importante et pertinente dans le développement de l'homme comme facteur premier de la rencontre et la relation avec l'autre , que l'action et l'effet. Cela peut aussi se produire de plusieurs façons , verbale, écrite ou physique , selon le milieu , c'est ainsi que les façons les plus courantes de comprendre, c'est comme un auditif de matière , visuel ou audio ,

ce qui réduit ces deux composantes , ce qui qu'un moyen d'information de masse . Transmettre les informations et les commentaires de ceux-ci sont les seuls

130

il des moyens de communication , comme il s'agit d'une action de deux personnes activement , si la différence de l'information.

- INFORMATION : Transmission et décoder un message.
- Accélération du développement et des milieux complexes et la position que nous leur donnons dans nos vies quotidiennes , détermine certains comportements spécifiques chez les gens, qui nous comprendre et analyser , ce sont:

1 . La culture de l'esthétique.

Deux . Consumérisme.

Trois. Les médias comme la vérité.

Seulement si nous saper la crédibilité des médias, nous pouvons parler d'une conscience critique de la même, ce qui m'amène à prendre position contre ces derniers.  
Mais aussi garder à l'esprit l'importance de ces communications de masse comme une stratégie qui peut être utilisé positivement comme suit :

1 . Connaissance des circuits culturels , politiques et éducatives .

Deux . L'enseignement à distance .

Trois. Les programmes éducatifs pour la famille, etc

Avril. Les programmes qui encouragent la participation des citoyens .

La publicité a le pouvoir de mener notre comportement dans la mesure où nous ne sommes pas au courant des informations que nous recevons et son effet sur nos actions , il est donc nécessaire de connaître et d'interpréter , d'être maîtres de nos actions.

131

méthodologie du processus

1 . Introduction sur les objectifs de l'atelier .

Deux . TECHNIQUE: " COMMUNICATION DE CONSTRUCTION "

- Socialisation des concepts précédents , devenir des groupes de trois et d'écrire leurs idées sur la communication. Ensuite, faire une analyse comparative des similitudes et des différences . Selon son opinion , expliquer la raison de ces différences.

Qu'est-ce que la communication? La communication est le processus par lequel deux ou plusieurs personnes de partager des informations et des connaissances , est un échange mutuel d'idées, des pensées , des opinions à travers des signes . C'est une tentative de relation aux autres et aux choses.

- Formation d'un concept consensuel, analyse de chacun des participants pensait référence plus théorique , pour parvenir à une compréhension commune.
- Socialisation habituellement près de différents médias.

Deux . Technique: Les éléments de la communication " CONSTRUCTION DE TELEPHONE . "

- Pour la communication doit être présente ce qui suit:

1 . Un Envoie un message Qui le Expéditeur .

Deux . A Reçoit un message Qui le Destinataire .

132

Trois. Un message ou effectivement mentionné , à savoir les événements, les gens , les lieux , etc .

Avril. Un code qui est utilisé pour organiser le message , la forme et il peut être transmis. Il doit être commune pour l' émetteur et le récepteur .

Mai : un canal à travers lequel le message est transmis . Exemple: les ondes acoustiques dans le cas de la langue parlée .

Juin. Ou le contrôle de rétroaction, ce qui est essentiel pour s'assurer qu'il n'y a vraiment été la communication.

Juillet. Ils deviennent des partenaires et sont donnés deux verres et une corde .

- Ils vont construire un téléphone , mais ils ont 3 tailles de corde ou de la laine , qui génèrent trois situations distinctes dans le processus de communication , conduisant à allumer un problème.
- Ensuite, il délivre un message sur la communication qui doit être communiquée efficacement , loin corde en regardant vers elle , d'où la conscience est obtenue pour établir la communication assertive .

RESSOURCES :

50 tasses et 1 rouleau de laine. Voir la pièce jointe n ° 1

Trois. TECHNIQUE : « téléphone cassé »

- s et fait un "U" avec le groupe.
- Faire usage des téléphones existants , communique une idée à la fin.
- Une analyse de la façon dont cela est trasdiversa , créant des problèmes de communication que des rumeurs , des ragots , le sensationnalisme et le casser. Des exemples seront donnés les problèmes de communication pour discuter et faire des rencontres .
- faire le lien avec ce qui se passe dans les médias.

133

Avril. D'ÊTRE UN EMETTEUR ET RECEPTEUR EFFICACE

Si vous êtes l'expéditeur, vous devriez essayer de penser très clairement , car il lui permet de parler , d'écrire ou de dessiner avec la sécurité. Vous devez également prendre soin de vos expressions faciales et des gestes .

Si vous êtes le destinataire , vous devez apprendre à écouter, à lire, à interpréter , ces choses ne sont pas faciles , mais elles sont nécessaires . En outre, si l'expéditeur ou le destinataire doit avoir une attitude très positive envers lui-même , vers le message et pour l'autre partie du processus , c'est à dire ce qui est communiqué .

Quiz:

- Quelles sont les compétences et les attitudes positives censées vous en tant qu'émetteur et récepteur avoir ?
- Faites une liste des échecs et des attitudes négatives que l'expéditeur et le récepteur , devant écrire un moyen de corriger ces défauts et de changer leurs attitudes .
- Avis à trois de ses amis les aspects suivants de la communication : parler et écouter , comment ils parlent ? Comment écouter ? .
- Comment parler le politicien , le prêtre, le paysan et ils écoutent ?
- Quels sont les problèmes en parlant ou en écoutant ? Que pour la lecture ? Que pour l'écriture ?
- Dans le questionnaire éventuellement identifier des problèmes personnels .

PAUSE

Mai . TECHNIQUE: " Impact Média "

- Après l' évidement prévu dans la classe 4 cabines ou plus , où les livres magazines publicité d'une télévision avec un magnétoscope et un panneau d'affichage .
- Quel impact les plus ? Pourquoi ? Pensez-vous que cela conduirait à faire quelque chose ? A quoi? .

Juin. TECHNIQUES: «Médias et problème»

- Exposition de journaux, la radio et la vidéo pour l'analyse par groupes et voir ce qu'ils ont attiré davantage l'attention .
- L'analyse conjointe des aspects positifs et négatifs de chaque média , chaque élève en recueillant dans son carnet.

Voir la pièce jointe n ° 2

Juillet. TECHNIQUE: «La publicité dans les médias»

- Livraison des annonces dans les magazines , les journaux et affichage de la publicité télévisée.
- Les stratégies publicitaires Découvertes de ne pas être contrôlés par eux.
- Exposition de loisirs et d'encourager les comportements utilisation responsable des médias.
- Enfin , visitez la sortie la plus proche de parvenir à une conclusion sur la façon de définir la communication et la gestion des médias dans la réalité.

RESSOURCES :

- Vidéo .
- Magazine.
- journal .
- Enregistreur .
- Télévision .
- VHS.

