

Sortir de sa zone de confort

Thématique : Confiance en soi et leadership

Objectifs visés

- ✓ Permettre aux participants de sortir de leur zone de confort.
- ✓ Permettre aux participants de développer leur confiance en soi.

Éléments techniques & logistiques



25 participant.e.s | Tous les jeunes et enfants.



1 animateur.trice



1 personne ressource
instituteur par exemple (optionnel)



paperboard et des feutres | Feuilles de papier | stylos |

Pour 5 participants | 1 paquet de bonbons
Prévoir l'achat d'un paquet de bonbons

1 ordinateur et 1 vidéoprojecteur (optionnel)



Choix pédagogiques :

cette activité doit être animée de façon à ce que le jeune comprenne pourquoi il est utile de sortir de sa zone de confort. L'animateur proposera des activités pratiques et une partie théorique.



Durée : 1 heure



L'Activité

Accueillir les participants et les enregistrer sur une feuille de présence.

Introduction : 10 min

- ✓ Se présenter et remercier les participants pour leur présence;
- ✓ Animer un brise-glace pour faciliter l'interconnaissance et recueillir les attentes des participant.es (voir des exemples de brise-glace dans la boîte à outils du Guide d'Éducation populaire)
- ✓ Expliquer en quelques mots la thématique du jour et les objectifs de l'activité, et présenter le déroulé.

Etape 1 - Exercice des deux mains (10 min)

Demander aux participants d'écrire un texte court (au choix ou imposé) avec leur main forte. Leur demander ensuite de changer le stylo de main et d'écrire le même texte. Chronométrer les deux temps d'écriture.

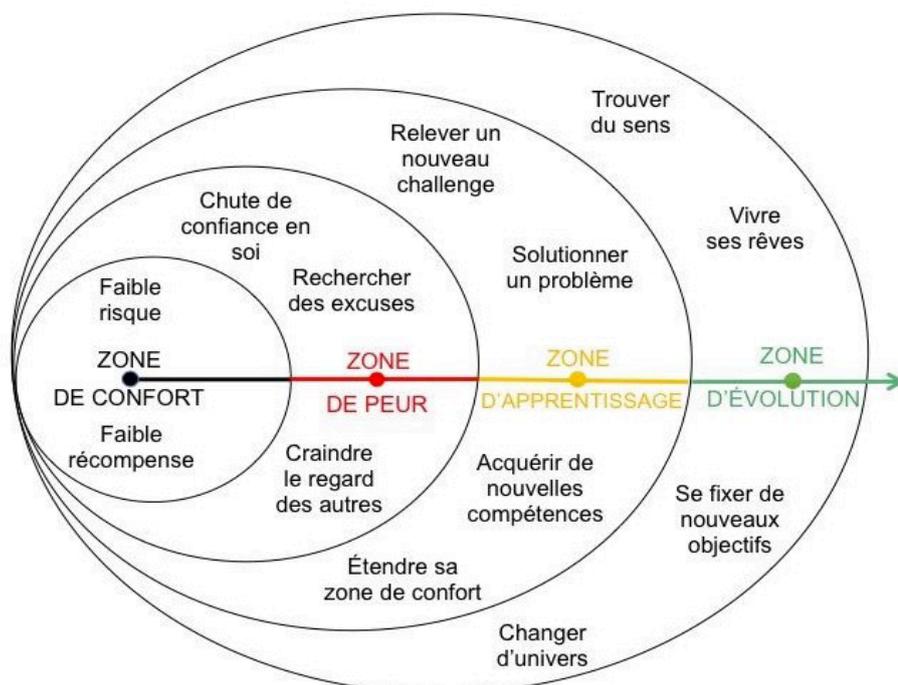
Etape 2 - Partage de ressenti en groupe (15 min)

1. Demander aux participants de partager leur ressenti et le constat fait sur le temps écoulé et la qualité des écritures.
2. Revenir sur les constats faits à l'aide d'un paperboard et les analyser collectivement.

Etape 2 - Partage d'enseignements (15 min)

1. Indiquer aux participant.es l'intérêt de sortir de sa zone de confort. Expliquer par exemple aux jeunes que sortir de sa zone de confort est essentiel pour la croissance personnelle. C'est en affrontant de nouveaux défis qu'ils peuvent découvrir de nouvelles compétences et renforcer leur confiance en eux. Leur dire que sortir de sa zone de confort permet de développer la capacité à prendre des décisions et à résoudre des problèmes de manière autonome.
2. Partager le concept des "Cercles de zone de confort" avec les participants et expliquer les différentes étapes. Projeter le visuel s'il y a un ordinateur et un vidéoprojecteur.

LA ZONE DE CONFORT



Conclusion (15 min)

- ✓ En conclusion, faire la synthèse du processus de comment sortir de sa zone de confort et de son importance et demander à un participant de réexpliquer le processus pour mesurer le degré de compréhension de tous.
- ✓ Encourager les jeunes à identifier les peurs qui les retiennent (peur de l'échec, du jugement des autres ou de l'inconnu, etc.). Comprendre ces peurs est le premier pas vers les surmonter
- ✓ Aider les jeunes à définir des objectifs atteignables mais stimulants : leur demander de définir la zone de confort en leur propre terme et donner un exemple d'une situation où il s'engage à sortir de leur zone de confort.

Evaluation de l'activité

- ✓ Penser à évaluer l'activité et à récolter des retours des participants pour l'améliorer et mieux répondre aux besoins et attentes, suivre les changements de comportements chez les jeunes et la mise en pratique de ce qu'ils ont appris.
- ✓ Voir les bonnes pratiques d'évaluation dans la boîte à outils du Guide d'Éducation populaire.

Pour aller plus loin

<https://www.youtube.com/watch?v=wZqegnIq-Ao> - Vidéo Youtube

<https://grandiretreussir.com/agrandir-sa-zone-de-confort/> - Grandir et réussir