Boys & Girls Clubs of Canada
Clubs Garçons et Filles du Canada

Guide pour les leaders du Club Keystone

Un programme des Clubs Garçons et Filles du Canada

Tous droits réservés, y compris le droit de reproduction dans son intégrité, en partie ou sous toute forme ou quelque moyen de ce soit.

Publié au Canada
Première édition : septembre 2008

Clubs Garçons et Filles du Canada
7100, avenue Woodbine, bureau 204
Markham (Ontario) L3R 5J2
T : (905) 477-7272
F : (905) 477-2056
www.bgccan.com

Droits d'auteur © Clubs Garçons et Filles du Canada

Boys & Girls Clubs of Canada
Clubs Garçons et Filles du Canada

Guide pour les leaders du Club Keystone

Commandité par

Table des matières

Bienvenue à Keystone.....1

Historique de Keystone.....1
Un Club Keystone, qu'est-ce que c'est ?.....1
Que font les Clubs Keystone ?.....2
Combien de membres y a-t-il dans un Club Keystone ?.....3
Que trouverez-vous dans ce manuel l ?.....3

Formation du personnel.....4

Être un conseiller de Club Keystone fantastique.....5
Créer l'environnement optimal 6
Prise en charge 7
Échelle de participation des jeunes.....8
Le rôle du conseiller du Club Keystone 10
Donner un sens aux activités.....13
Techniques pour faire le bilan 14

Pour commencer.....19

Âges et étapes.....19
Étapes de développement du groupe.....20
Faciliter le développement positif du groupe.....24
Recrutement de membres..... 25
Brise-glace.....31
Introduire les domaines principaux et préparer votre plan.....35
Donner le ton pour le reste de l'année.....36
Conseils en cas de problèmes.....39

Domaines principaux du Club Keystone.....44
Leadership.....44

Activité de leadership.....45

Travail en équipe.....59

Les objectifs.....59
Activités de consolidation d'équipe.....60
La résolution de conflit.....63
Activités.....67

Travail en équipe (suite)...

La confiance....72
Activité de travail en équipe....73
Communication....76
Activité de travail en équipe....78
Sensibilité culturelle....87
Activité de travail en équipe....88

Choix sains....97

Les objectifs....98
Activité physique....100
Activité pour des choix sains....104
Nutrition, image du corps et régime alimentaire....111
Activité pour des choix sains....114
La consommation et l'abus d'alcool
et d'autres drogues chez les jeunes....130
Activité pour des choix sains....132
Questions liées à la sexualité....135
Activité pour des choix sains....137

Service au Club et à la communauté....148

Les objectifs....148
Activités concernant les Services au Club et à la communauté....150
Planifier un événement ou un projet....158
Préparez-vous pour le service....162
Définissez votre projet....165
Assembler le tout....165
Les étapes vers le succès....166
Abattre les obstacles....167
Faites-le savoir....168

Service au Club et à la communauté (suite)...

Impliquez les médias....169
Le grand moment....170
Remerciements et suivi....171
Évaluer....171

Apprentissage toute la vie durant....172

Les objectifs....172
Activités d'apprentissage toute la vie durant....174
Explorer mon avenir....174
Exploration de carrière....179
Planification financière....189
Les avantages du bénévolat....191

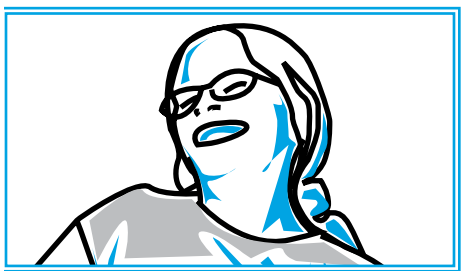
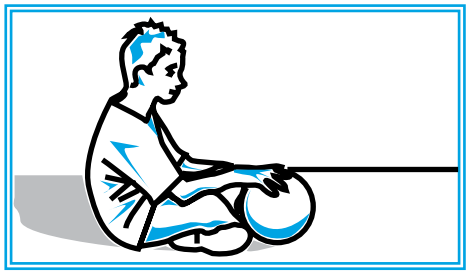
Lettre d'introduction

Nous avons le plaisir de présenter le nouveau manuel Club Keystone amélioré. Cette ressource motivante a été modifiée et adaptée au personnel et aux bénévoles qui consacrent leurs aptitudes et énergies à maximiser les opportunités et le potentiel des enfants et des jeunes à travers le Canada.

Nous sommes reconnaissants à la Counselling Foundation of Canada pour son généreux soutien de ce nouveau manuel. La création du manuel du Club Keystone n'aurait pas été possible sans son aide bienveillante.

Pour mieux comprendre les besoins et désirs des jeunes d'aujourd'hui, nous sommes allés directement à la source ! Nous avons organisé des groupes de réflexion et des consultations avec des jeunes et avec le personnel et nous sommes convaincus que ce nouveau manuel reflète véritablement ces discussions. Nos remerciements à :

- Conseil national des jeunes des Clubs Garçons et Filles de l'Ontario
- Clubs Keystone des Clubs Garçons et Filles de l'Alberta
- Les Groupes de leadership pour adolescents des Clubs Garçons et Filles de The Okanagan (C.-B.)
- Le Club Keystone des Clubs Garçons et Filles de Greater Victoria (Central Saanich Unit)
- Le Club Keystone du Club Garçons et Filles de St. John's
- Le Groupe de leadership pour adolescents des Clubs Garçons et Filles de Greater Vancouver
- Conseil national des jeunes des Clubs garçons et filles du Canada

Nous aimerions également remercier les personnes suivantes pour leur expertise et directives lors de l'élaboration de ce manuel :

Seana Dunphy
Club Garçons et Filles de Cole Harbour

Kyla Sanderson
Club Garçons et Filles de Greater Victoria

Karen McCullagh
Club Garçons et Filles de Losange Valley & District

Talia Trottier
Clubs Garçons et Filles de Calgary

Tina Brilliantes
Clubs Garçons et Filles de Calgary

Matthew Jorgensen
Clubs Garçons et Filles de Calgary

Cara McQueen
Clubs Garçons et Filles de Calgary

Cheryl Doherty
Clubs Garçons et Filles de Calgary

David McCrae
Club Garçons et Filles de East Dartmouth

Karen Bannick
Clubs Garçons et Filles d'Airdrie

Vous dirigez peut-être déjà un Club Keystone depuis quelque temps ou vous venez peut-être de commencer un programme Keystone. Quelle que soit votre expérience, vous êtes clairement intéressé par le leadership des jeunes et vous serez un animateur formidable pour le programme.

Bonne chance pour votre Club Keystone !

Eric Burton

Directeur des programmes nationaux

Bienvenue à Keystone

Historique de Keystone

Le Club Keystone est un composant essentiel du programme de leadership des Clubs Garçons et Filles du Canada. Il a été introduit au Canada dans les années 50 en tant que concept de club philanthropique pour les adolescents plus âgés. Lorsque Boys Clubs of America a formalisé son programme du Club Keystone en 1963, le matériel Keystone a été partagé avec les Clubs Garçons et Filles du Canada.

Au début des années 60, Clubs Garçons et Filles du Canada a adopté le concept Keystone dans le cadre de ses programmes pour les Clubs à travers le pays. Certains Clubs Keystone qui fonctionnaient de la même manière que le modèle américain ont été introduits et le mouvement s'est bien développé jusqu'au début des années 70. En 1972, Clubs Garçons et Filles du Canada commençait à transformer ses programmes de Club Keystone pour revenir à une base de « club philanthropique » avec la participation de filles et de garçons, alors que le modèle Boys Clubs of America restait plus orienté vers l'approche du sexe unique.

Au début des années 80, les Clubs Canadiens se sont à nouveau intéressés au programme Keystone. Cela été dû d'une part à l'influence d'International Federation of Keystone Youth Organizations et d'autre part au fait que Boys Clubs of America dirigeait dorénavant ses programmes Keystone vers les deux sexes.

Aujourd'hui les clubs Keystone sont tout aussi pertinents pour les jeunes qu'ils l'étaient il y a vingt ou trente ans. Keystone avait été fondé sur les principes de la coopération et du travail en équipe et était axé sur le sens civique et la formation de chefs, il offre toujours aux jeunes l'occasion de s'épanouir, d'aider les autres et d'apprendre toute la vie durant.

Le nouveau style du Club Keystone !

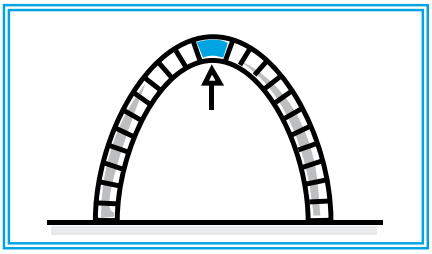
Durant notre démarche de consultation, des Clubs nous ont dit que le logo du Club Keystone devait être changé. Ils estimaient qu'il fallait incorporer davantage de CGF dans le logo, le rendre plus lumineux, plus attirant et plus moderne. Nous avons élaboré plusieurs options et les avons envoyées à des jeunes, à des membres du personnel de Clubs et à notre groupe de référence Keystone pour leurs opinions et leur rétroaction.

Nous sommes très heureux de vous présenter la nouvelle apparence de Keystone. Nous voulons qu'elle reflète la signification littérale de Keystone, c'est-à-dire la « pierre angulaire » conformément à la définition ci-dessous, mais aussi sa signification symbolique. Nos jeunes du Club Garçons et Filles sont essentiels aux Clubs Keystone ; ils sont l'élément indispensable du programme et de nos Clubs et de nos communautés !

Une pierre angulaire est définie comme suit :

1. En architecture, une pierre angulaire est une pierre centrale en coin tenant une voûte, essentielle pour maintenir les autres pierres en place.

2. Quelque chose sur laquelle d'autres choses dépendent : la pierre angulaire d'une certaine philosophie.



Un Club Keystone, qu'est-ce que c'est ?

Pour les Clubs Garçons et Filles du Canada, un Club Keystone est un programme de formation en petits groupes de chefs et de prise en charge pour les jeunes âgés de 14 à 18 ans. Sa philosophie, comme la définition ci-dessus, dépend totalement d'un solide travail en équipe et du soutien du groupe. Les Clubs Keystone habilitent les jeunes avec les connaissances et les aptitudes nécessaires pour faire des choix positifs dans leur vie en plus de leur donner un endroit où utiliser leurs aptitudes créatives afin d'améliorer les situations.

Chaque Keystone Club a au moins un conseiller adulte qui anime les activités et événements et il donne aux jeunes le soutien dont ils ont besoin pour s'épanouir. Les jeunes ont tendance à passer aux Clubs Keystone après les Clubs Torch, un élément clé du programme national de leadership des Clubs Garçons et Filles du Canada.

Un Club Keystone est excellent moyen pour les jeunes de participer à leur Club et à leur communauté au-delà des activités ordinaires de leur Club Garçons et Filles. Un conseiller du Club Keystone guide les membres dans un ensemble d'activités souple qui améliore leurs aptitudes, leur estime de soi et qui leur offre l'occasion d'essayer de nouvelles activités stimulantes.

Que font les Clubs Keystone ?

Tout au long de l'année, chaque Club Keystone achèvera au moins une activité dans chacun des domaines principaux suivants :

Travail en équipe :

• Grâce au domaine principal du Travail en équipe, les jeunes apprendront quelles aptitudes et compétences particulières ils apportent à un groupe et comment ils peuvent travailler efficacement avec ce groupe. Ils apprendront aussi comment utiliser ces aptitudes dans diverses situations de groupe.

Choix sains :

• Le domaine principal des Choix sains se concentre sur les importantes questions de choix de santé pour ce groupe d'âge – activité physique, nutrition, image du corps, consommation et abus de drogues et d'alcool et questions liées à la sexualité. Il encourage également les membres et conseillers à comprendre et critiquer le rôle que la télévision et les médias de masse jouent dans leurs prises de décisions quotidiennes.

Ces activités sont choisies et conçues par les membres du Club pour atteindre les objectifs du groupe et servir les intérêts individuels de chaque membre du groupe. Intégré à ces domaines principaux on a prévu du temps pour s'amuser et des occasions de socialisation avec d'autres membres du Club et avec d'autres Clubs Keystone et pour célébrer des accomplissements importants.

Service au Club et à la communauté :

• Dans le domaine principal du Service au Club et à la communauté, les membres du Club Keystone déterminent les besoins de leur Club Garçons et Filles et de la communauté générale et ils élaborent des projets pour satisfaire ces besoins.

Apprentissage toute la vie durant :

• Le domaine principal d'Apprentissage toute la vie durant a été conçu pour encourager les membres du Club Keystone à considérer l'apprentissage comme une démarche AGRÉABLE qui peut ouvrir les portes de nouvelles opportunités et expériences pour le restant de leur vie.

Combien de membres y a-t-il dans un Club Keystone ?

Les Clubs Keystone sont des programmes de formation de chefs en petits groupes. Certains Clubs Keystone on moins de dix membres alors que d'autres en ont plus de quinze. Le nombre idéal est quelque part au milieu – être sûr d'avoir assez de personnes pour accomplir tous vos plans tout en assurant que chaque personne a un rôle important et significatif au sein du groupe.

Trop de jeunes pour un Club Keystone ? Pourquoi ne pas en créer deux ? Vous devez déterminer si vous avez des ressources adéquates, mais vous pouvez avoir autant de Clubs Keystone que vous pouvez appuyer avec du personnel et des bénévoles qualifiés.

Que trouverez-vous dans ce manuel ?

Ce manuel a pour but de vous offrir un cadre afin de vous aider à créer votre propre Club Keystone et il vous propose des suggestions concrètes pour mettre vos plans en action. Le contenu provient des groupes de discussions et des conversations avec les enthousiastes des clubs Keystone à travers le Canada pour refléter les idées et objectifs actuels et ce qui se passe véritablement dans les Clubs Garçons et Filles.

Chaque domaine principal est équipé de :

• Un ensemble d'objectifs du domaine principal pour se concentrer sur la planification des activités

• Une vue d'ensemble de certains de problèmes d'antécédents affectant les résultats

• Des suggestions pratiques sur la manière d'incorporer ces idées dans votre programme

• Des exemples d'activités fournies par des conseillers de Clubs Keystone et des travailleurs de programmes pour jeunes à travers le pays (la plupart des activités exigent au moins trois personnes – soyez créatif dans la manière d'adapter l'activité à la taille de votre groupe)

• Des conseils et des suggestions sur la manière de réussir un Club Keystone

Ce manuel comporte également des chapitres offrant à tous, de l'expert au novice du Club Keystone, des renseignements sur :

- L'amélioration de vos propres aptitudes
- Le travail avec des petits groupes
- Donner un sens aux activités
- La résolution de problèmes fréquents

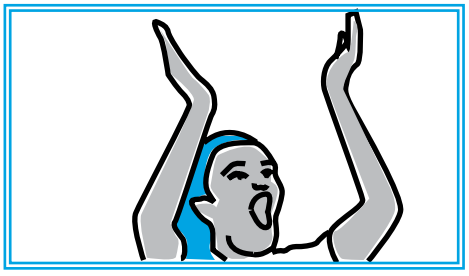
... Et bien d'autres choses encore !

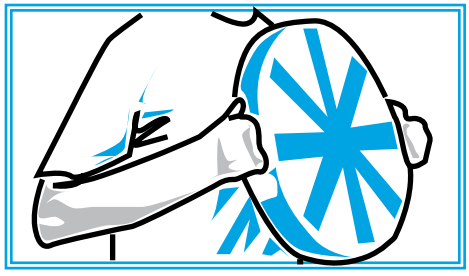
Nous vous souhaitons bonne chance dans l'organisation et la gestion de votre Club Keystone pour cette année. N'oubliez pas que ce Manuel n'est qu'un cadre... les objectifs de votre groupe lui sont particuliers, aussi particuliers que les individus qui constituent votre groupe et les possibilités sont infinis ! N'hésitez pas à partager vos expériences, vos réussites et vos difficultés avec d'autres conseillers de Clubs Keystone ou des Clubs Garçons et Filles du Canada alors que nous développons le mouvement de Clubs Keystone à travers le pays. Nous aimerions tout savoir !

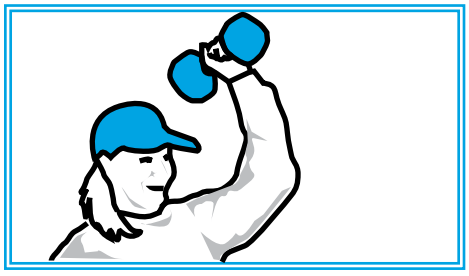
Formation du personnel

Lancer un Club Keystone dans votre Club Garçons et Filles peut être un défi stimulant. En votre qualité de conseiller de Club Keystone, vous jouez un rôle très important : guider vos membres dans une démarche d'apprentissage qui les habilitera pour devenir des chefs compétents. Il est facile de se laisser entraîner par l'enthousiasme que le Club Keystone peut provoquer, vouloir faire tout le travail et être « la personne responsable ». Mais la clé de la réussite d'un club Keystone et de la prise en charge de tous les jeunes pour devenir des chefs forts, est de les laisser prendre la tête de la planification de leurs activités. C'est parfois plus facile à dire qu'à faire – surtout avec l'enthousiasme et les expériences qu'un grand nombre d'animateurs de Clubs Keystone apportent à leurs clubs.

De forts Conseillers de Club Keystone sont la clé d'un programme réussi. Le chapitre suivant vous guidera dans les éléments de base pour créer et lancer un Club Keystone.







Être un conseiller de Club Keystone fantastique

Imagine... tu as 15 ans et tu viens de devenir membre du Club Keystone. Tu te trouves dans un nouveau groupe avec de nouveaux amis et tu attends avec impatience de développer tes aptitudes de chef et, plus important encore, d'avoir du fun. Ton groupe a un conseiller – à quoi veux-tu que cette personne ressemble ? Quelles aptitudes est-ce qu'il (ou elle) devrait avoir ?

Lorsqu'on leur demande ce qui fait de quelqu'un un chef, un bénévole ou un membre du personnel fantastique, les jeunes répondent

- « Ils nous apportent du fun »
- « Ce sont d'excellents modèles d'identification »
- « Ils se préoccupent beaucoup de nous et ils veulent vraiment être là »
- « Ils écoutent »
- « Ils font des promesses et tiennent leur parole »

Le Conseil national des jeunes a compilé une liste de ce que les mentors peuvent faire pour les aider à devenir des chefs efficaces. Ils disent que le mentor idéal...

- Guide et aide à la mise en œuvre de leurs tâches
- Apporte du soutien à la prise de décision sans prendre la décision
- Aide à résoudre les problèmes et aide à enlever les obstacles
- Donne accès aux ressources à l'intérieur et à l'extérieur du Club
- Nous motive pour que nous fassions de notre mieux

Les meilleurs conseillers de Club Keystone sont ceux qui guident sans gouverner et ceux qui animent plutôt que dirigent les discussions et activités. Les meilleurs conseillers sont capables de prendre du recul et laisser une activité suivre son cours en créant un milieu sécuritaire où les jeunes ont la possibilité de prendre des risques sans danger. Les meilleurs conseillers aident les membres du Club Keystone à s'épanouir et à développer leurs aptitudes en leur offrant du soutien et de la rétroaction continuellement.

Créer l'environnement optimal pour la formation de chefs

Créer un milieu positif et favorable depuis le début peut avoir un impact incroyable sur ce qu'un Club Keystone peut accomplir en une année. Voici une liste et de brèves descriptions de certains éléments à prendre en compte pour donner le ton pour l'année.

Sécurité La sécurité physique et affective est un des aspects importants de votre Club Keystone. Les jeunes doivent être convaincus qu'ils peuvent prendre des risques et atteindre divers degrés de réussite tout en continuant de recevoir le même niveau de soutiens, d'encouragements et de rétroaction.

Respect et modèles d'identification Le respect doit être démontré dans toutes les directions – les jeunes envers les jeunes, le personnel envers les jeunes, les jeunes envers le personnel et le personnel envers le personnel. Cela signifie écouter ce que les autres disent, se donner un soutien mutuel et offrir de la rétroaction pour aider tout le monde à améliorer ses aptitudes.

Opportunités Un Club Keystone est l'endroit idéal pour essayer des activités nouvelles et différentes qui lancent un défi aux participants sur les plans physique, mental et affectif. Être disposé à saisir des opportunités peut lancer à vos jeunes le défi de voir au-delà de leurs limites et de réaliser des choses qu'ils n'auraient jamais crues possibles

Honnêteté Si tous les membres savent ce qui se passe et pourquoi, ils sont plus aptes à prendre des décisions et des mesures appropriées. Cela permettra à vos membres de se prendre en charge. Une rétroaction honnête est importante – faites attention de la présenter avec un langage positif.

Encouragements Lorsqu'ils prennent des risques, les jeunes ont besoin d'encouragements positifs pour avoir confiance en eux. Remarquez lorsque les membres du Club Keystone font quelque chose de positif et reconnaissez ce comportement ! Cela n'est pas réservé aux conseillers – d'autres jeunes peuvent aussi le faire. Comment est-ce que votre Club encourage la reconnaissance positive par les pairs ?

Rétroaction Discutez des activités, des accomplissements et des réalisations et aussi des choses qui n'ont pas si bien marché. La réflexion est essentielle à la résolution de problèmes et à la croissance. Tout le monde devrait sortir de ces activités avec un sentiment positif quel que soit le résultat de l'activité.

Abondance Il y a de la place pour que tout le monde réussisse et soit reconnu pour ses accomplissements. Durant l'année, tous les jeunes devraient avoir l'occasion de diriger.

Prise en charge

L'expression « prise en charge » mène une grande partie de la littérature sur la formation des chefs – mais que signifie-t-elle exactement dans le contexte du Club Keystone ? Ce chapitre vous donne un contexte historique et vous offre un modèle pour illustrer et mesurer ce concept.

Qu'est-ce que la prise en charge ?

La prise en charge est la démarche par laquelle on donne aux jeunes les aptitudes et expériences nécessaires pour prendre des décisions qui affectent leur vie de manière positive. L'acquisition des aptitudes se fait par le biais d'activités organisées et l'expérience est acquise grâce aux occasions de mettre ces aptitudes à l'essai dans un milieu sûr et de recevoir de la rétroaction. Les aptitudes et l'expérience sont transférées graduellement de sorte que les jeunes puissent atteindre des objectifs réalistes avec du soutien tout au long du chemin. Les jeunes qui se prennent en charge ont une meilleure estime de soi, un meilleur sentiment d'auto efficacité et sont capables de s'adapter à des situations difficiles lorsqu'elles se présentent.

Quelle est la différence entre 'pouvoir' et 'prise en charge' ?

Les deux concepts -- donner du pouvoir et prise en charge -- sont parfois utilisés de manière synonyme, mais les significations sont très différentes. La prise en charge par les jeunes ne consiste pas simplement à leur passer l'autorité. Un projet où le conseiller passe tout le contrôle aux jeunes pourrait ne jamais atteindre son potentiel. Cela peut même être frustrant ou démoralisant, et pourrait créer une tension entre le personnel et les membres du Club.

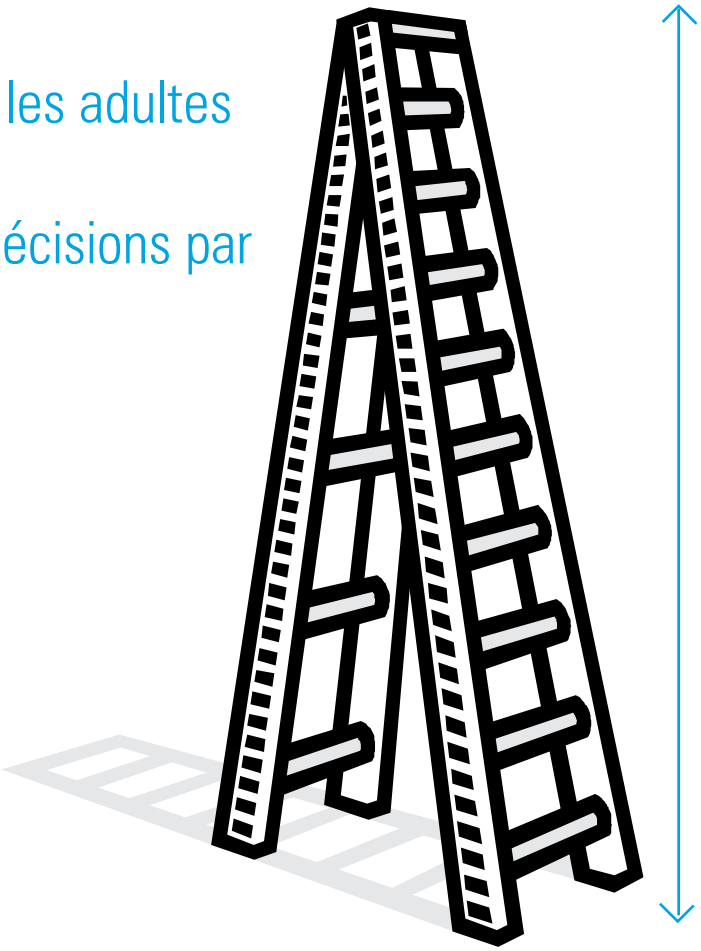
Pour que les jeunes se prennent en charge, la première étape consiste à leur donner le contexte, les connaissances, les aptitudes et les directives dont ils ont besoin et ENSUITE à leur passer le pouvoir de prendre des décisions dans un milieu sûr et positif.

Un modèle de prise en charge par les jeunes est « l'échelle de participation des jeunes ». Vous trouverez une description de l'échelle dans les pages suivantes. En donnant aux jeunes du Club Keystone la possibilité de se prendre en charge grâce à des aptitudes et des opportunités, nous espérons les aider à monter l'échelle de participation des jeunes au sein du Club et au-delà.

Échelle de participation des jeunes*

9. Initié et dirigé par les jeunes
8. Initié par les jeunes et prise de décisions par consensus
7. Initié et dirigé par les jeunes et les adultes
6. Initié par les adultes, prise de décisions par consensus avec les jeunes
5. Consultés et informés
4. Affectés et informés
3. Geste symbolique
2. Décoration
1. Manipulation

Participation maximum des jeunes



Participation minimum des jeunes

** Adapté de « Hart's Ladder » de « Youth Participation in Community Planning », un rapport de l'American Planning Association Innovation Center for Community and Youth Development*

Degrés de participation

9. Initié et dirigé par les jeunes	Conçu et dirigé par des jeunes, et les décisions sont prises par les jeunes
8. Initié par les jeunes et prise de décisions par consensus n	Conçu et dirigé par les jeunes qui discutent des décisions avec des adultes.
7. Initié et dirigé par les jeunes et les adultes	Conçu et dirigé par des jeunes et des adultes en partenaires égaux.
6. Initié par les adultes, prise de décisions par consensus avec les jeunes	Conçu et dirigé par des adultes qui partagent les décisions avec les jeunes.
5. Consultés et informés	Conçu et dirigé par des adultes en consultation avec les jeunes. Les jeunes font des recommandations examinées par des adultes.
4. Affectés et informés	Les jeunes ne prennent pas l'initiative, mais ils comprennent et ont un sentiment d'appartenance
3. Geste symbolique	Représentation symbolique par quelques-uns. Peut ne pas avoir une voix véritable. On peut leur demander de parler au nom du groupe qu'ils représentent.
2. Décoration	Les adultes utilisent les jeunes pour promouvoir ou appuyer une cause sans en informer les jeunes. Les jeunes ne participent ni à la conception ni aux décisions.
1. Manipulation	La participation des jeunes est utilisée par les adultes pour communiquer le message des adultes

Un Club Keystone peut monter un échelon au cours de l'année. Un autre Club peut en monter un ou deux. Cela dépendra de la capacité, de l'âge et de l'initiative de vos jeunes. Tout mouvement vers le haut de l'échelle est un pas dans la bonne direction !

Le rôle du conseiller du Club Keystone dans la prise en charge

Le conseiller adulte a un rôle essentiel dans la prise en charge des membres du Club. Si le conseiller donne aux jeunes un appui efficace et qui les aide à développer leurs aptitudes, tout est possible !

Ill est très important de définir votre rôle dans le Club Keystone. Dans de nombreuses activités, on s'attend à ce que les jeunes reçoivent des instructions et du soutien de leurs aînés – enseignants, parents, frères et sœurs plus âgés, entraîneurs, etc., tous donnent aux jeunes des instructions qu'ils doivent suivre. Dans un programme de prise en charge par les jeunes, c'est légèrement différent. Le tableau suivant vous donnera des suggestions :

Votre rôle de conseiller est de...

- Introduire des activités et des initiatives
- Répondre aux questions pour clarifier les activités
- Établir des limites
- Donner encouragements, soutien et rétroaction
- Assurer une sécurité physique, psychologique et affective pour tous les participants
- Aider les jeunes à évaluer le projet et à appliquer les aptitudes qu'ils ont acquises pour élaborer d'autres projets
- Fournir accès et connexions aux ressources et offrir de nouvelles expériences
- Faciliter la résolution de problème

Votre rôle en tant que conseiller n'est pas de...

- Fournir tout le contenu du programme
- Prendre des décisions relativement à la direction prise par le groupe à moins qu'une décision ne mette en danger leur sécurité
- Choisir des projets
- Donner la « bonne » réponse
- Résoudre tous les problèmes
- Passer des jugements à moins que cela ne touche la sécurité

Les choses que nous pouvons faire pour aider la prise en charge des membres de votre Club Keystone pour prendre leurs propres décisions...

- Posez des questions ouvertes (questions qui encouragent la discussion et dont la réponse ne peut pas être oui ou non. Par exemple, « Qu'est ce que les gens pensent du programme Keystone » plutôt que : « Est ce que quelqu'un a des questions ? »)
- Lorsque l'on vous pose des questions, reposez la question au demandeur. Par exemple, si on vous demande « Comment faire pour que ça marche ? » vous pouvez répondre : « Comment penses-tu que nous pourrons y arriver ? » ou « Comment pouvez-vous collaborer pour le découvrir ? »
- Si vous ne savez pas la réponse à une question précise, offrez-leur plusieurs options parmi lesquelles choisir.
- Si vous êtes « coincé » par une question particulière, offrez-leur plusieurs choix.

Passer de l'idée à l'action

Voici des directives générales pour la création d'un milieu permettant la prise en charge des jeunes pour achever une tâche. Vous pouvez utiliser cette approche pour toutes les activités que vous faites avec votre Club Keystone.

Expliquer la tâche	• Quelle est la tâche générale ? (exemple : projet de service communautaire) • Définissez le concept • Quel est l'objectif de la tâche ? • Quels objectifs seront atteints lorsque la tâche est accomplie ?
Remue-méninges pour trouver des idées	• Quels projets pourraient satisfaire les exigences de la tâche ? • Est-ce que les personnes du groupe souhaitent achever la tâche ?
Donner un aperçu des paramètres	• Quel est le budget ? • Quel est le calendrier ? • Quels sont les résultats requis ? (Est-ce qu'il faut écrire un rapport ?)
Pour que ça marche	• Demandez, « Que pouvons-nous faire pour atteindre nos objectifs en tenant compte des limites que nous devons respecter ? » • Demandez au groupe d'élaborer un plan d'action • Demandez au groupe de choisir des leaders ou coordinateurs et des volontaires pour les tâches
Réévaluez	• Lorsque les premières étapes ont été accomplies, réévaluez le plan d'action • Faites tous les changements nécessaires • Guidez le groupe pour faire l'évaluation et aidez les membres du groupe à recueillir tous les renseignements et ressources dont ils pourraient avoir besoin.
Rétroaction	• Donnez toute la rétroaction et l'aide nécessaires

Pour simplifier les choses, n'oubliez pas de...

Écouter

Être un co-apprenant

Guider et encourager

Commencer avec les connaissances et aptitudes de vos participants et d'en tirer parti

Admettre que vous ne savez pas tout

Être flexible

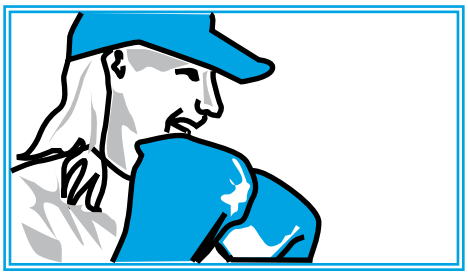
Ne pas avoir peur de prendre des risques

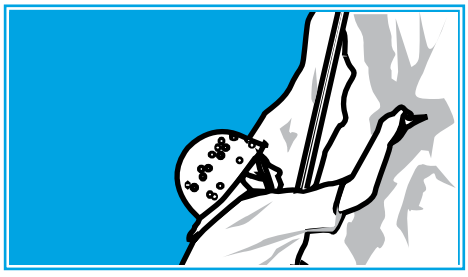
Laisser les jeunes établir le programme

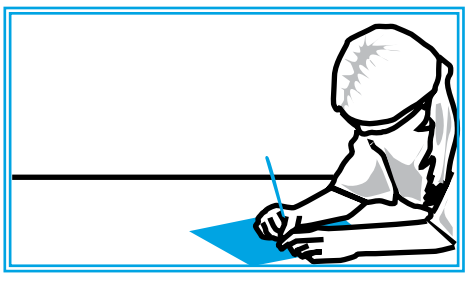
Ne pas le faire à leur place

AMUSEZ-VOUS !

~ Adapté de « Youth to Youth : A Program Guide »
Compilé par Gillian Mann et Erin Smith pour Save the Children Canada







Donner un sens aux activités

Bilan – également appelé révision – est la démarche d'évaluation d'un projet, une activité ou un événement. Le bilan consiste à revoir l'événement et à réfléchir sur ce qui s'est passé, les émotions ressenties durant l'apprentissage, les questions soulevées, ce qui a été appris et comment ces connaissances peuvent être appliquées à d'autres situations. Cela peut être fait avec le groupe dans son ensemble, en petits groupes ou en tête-à-tête entre des membres du Club Keystone, ou entre des membres du Club Keystone et des conseillers. Cette démarche peut-être formelle ou informelle selon le groupe et l'activité dont il faut faire le bilan.

Pourquoi est-il important de faire un bilan ?

- Ajoute une profondeur à l'activité qui vient d'être achevée
- Examine l'activité d'un point de vue plus large
- Encourage les membres du Club Keystone à donner et à recevoir de la rétroaction.
- Permet de se rendre compte qu'une activité peut être perçue différemment par diverses personnes
- Développe les aptitudes à communiquer
- Permet aux conseillers d'évaluer l'efficacité de l'activité

Quels types d'activités devraient faire l'objet d'un bilan ?

Toutes les activités peuvent faire l'objet d'un bilan afin de s'assurer que les membres du Club comprennent bien le message. L'importance du bilan dépend à la fois du groupe et de l'activité. Certaines activités sont plus complexes et nécessitent de faire un bilan plus en profondeur, alors que d'autres sont simplement pour s'amuser et la fonction du bilan est alors simplement de clore l'activité.

Cette section donnera les grandes lignes d'activités de bilan qui peuvent être utilisées dans un grand nombre de situations. Vous trouverez également des activités et des questions pour faire le bilan avec chaque activité dans les chapitres au cœur du manuel.

Il est important de faire le bilan des aspects positifs et négatifs d'une activité. Certaines choses sont « positives » pour certains et ont un impact négatif sur d'autres – par exemple, certains membres du Club Keystone ont beaucoup de temps de parole et d'autres se sentent marginalisés. Certains éléments positifs sont plus dus à la chance qu'à une bonne conception. Pour tirer les leçons de l'expérience, il est important d'examiner pourquoi l'expérience s'est passée ainsi et comment les individus et l'équipe ont contribué à ce succès. L'accent du bilan est placé sur la procédure plutôt que sur le résultat.

A. Tour d'horizon

Temps requis

- 5 minutes minimum, le maximum dépend du nombre de questions

Objectifs de l'activité

- Donner à tous l'occasion de parler
- Comprendre comment les diverses personnes ont une expérience différente à partir d'un même événement.

Matériels et organisation

- Les membres du groupe sont assis en cercle assez grand pour que chaque personne puisse voir toutes les autres

Instructions

- Le conseiller commence avec le début d'une phrase, puis chaque personne finit la phrase. Voici quelques exemples : :

Cette activité me donne l'impression que...

- La meilleure partie de cette activité était…
- La partie la plus facile de cette activité était…
- La partie la plus difficile de cette activité était…
- Je me sens bien quand …
- Ce qui m'a surpris était…
- Lors de cette activité, j'ai vraiment admiré…
- Une personne qui m'a motivé/e était...
- J'ai aidé…
- J'aimerais remercier…
- J'aimerais féliciter…
- Ce que je ferais différemment la prochaine fois c'est...
- Le mot qui me vient à l'esprit pour décrire cette activité est...
- La chose la plus intéressante de cette activité c'était...

Meilleure utilisation

• Lorsque tout le monde a beaucoup à dire

• Lorsque certaines personnes n'ont pas participé, lorsque la participation est inégale ou lorsque la participation de gens a été entravée

• Lorsque vous n'avez pas beaucoup de temps

• Pour souligner des aspects particuliers de l'activité (par exemple, attirer l'attention sur les « stars » de l'activité ou se concentrer sur les aspects positifs d'une activité qui s'est avérée particulièrement difficile)

Choses difficiles

Si vous faire le bilan d'une activité difficile (émotionnellement ou lorsqu'il y a eu une confrontation) encouragez les participants à réfléchir à ces idées avant de faire le bilan. Cela vous donnera davantage de commentaires importants et réduira l'anxiété..

Niveler

Pour conserver le sentiment d'égalité, vérifiez que tout le monde, le conseiller inclus, est assis au même niveau (c.-à-d. tout le monde parterre, tout le monde sur des chaises, tout le monde debout, etc.) de sorte que chacun puisse voir tous les autres et que tout le monde ait le sentiment que son opinion a la même importance.

Étoiles brillantes

Est-ce que quelque chose de positif est ressorti de votre séance de bilan ? (par ex., compliments pour des membres, idées de consolidation d'équipe). Inscrivez certaines réponses sur une grande page de papier et affichez-la dans votre salle de réunion..

Permettez aux participants de répéter ce que quelqu'un d'autre a dit ou de s'abstenir si nécessaire

Source : Le Guide du Leader Torch Club, Clubs Garçons et Filles du Canada

B. Promenade par paire

Objectifs de l'activité

- Apprendre à donner et à recevoir une rétroaction
- Encourager les jeunes à se voir comment les autres les voient

Temps requis

- 10 - 15 minutes

Matériels et organisation

- Assignez un point précis jusqu'auquel les gens peuvent marcher pendant une minute environ. Cette activité marche mieux au grand air

Instructions

- Choisissez un endroit qui prendra environ une minute de marche
- Organisez le groupe par paires. Affectez une question de rétroaction à discuter (voir les suggestions ci-dessous)
- À l'aller, la première personne donne à la deuxième son opinion sur l'activité
- Au retour, la deuxième personne donne son opinion à la première
- Répétez la démarche avec des partenaires différents

Suggestions de questions de rétroaction...

- Que penses-tu que l'autre personne a vraiment bien fait dans cette activité ?
- Quelle qualité de ton partenaire as-tu le plus admirée lors de la dernière activité ?
- Quelle est la chose que ton partenaire pourrait améliorer si nous répétions cette activité ? Comment pourrais-tu l'aider ?

Puisque vous ne participerez pas à la marche aller-retour, vous pourrez peut-être discuter de l'activité après pour être sûr que tout le monde a une expérience positive. Dans un grand groupe, discutez certaines des questions suivantes :

- *Est-ce que tu as reçu les mêmes commentaires des deux personnes ?*
- *Pourquoi est-ce que les gens réagissent différemment devant ton comportement ?*
- *Qu'as-tu appris sur toi-même qui t'a surpris ?*

Vous pourriez faire une discussion de style « faire le point » simplement pour mettre un point final à l'activité (voir page précédente)

Source : Le Guide du Leader Torch Club, Clubs Garçons et Filles du Canada

C. Reprise instantanée

Objectifs de l'activité

- Augmenter la sensibilité aux comportements et comment ils affectent les autres
- Augmenter la compréhension des techniques de résolution de problème

Temps requis

- 20 minutes environ

Matériels et organisation

- La même chose que pour l'activité dont vous faites le bilan

Instructions

- Lorsqu'un événement est fini, demandez au groupe d'évoquer l'événement (ou une partie précise de l'événement)
- Appuyez sur Pause » à divers moments durant la reprise et inventoriez la manière dont chaque personne se sentait à ce moment précis. Voici certains moyens rapides de le faire

Discutez pourquoi les gens font l'expérience d'une situation différemment et comment cela a changé ce qui s'est passé

Inventaires rapides

Devez-vous mesurer les sentiments et les idées des membres du Club rapidement ? Essayez l'une de ces idées :

- Créez un grand thermomètre et fixez-le au mur avec le haut indiquant "Fantastique !" et le bas "Horrible !" et demandez aux membres de marquer comment ils se sentent avec des étiquettes et des marqueurs
- Marquez une extrémité de la pièce avec un signe qui dit "oui" et un autre qui dit "non". Mettez une étiquette "neutre" au milieu. Posez des questions oui/non et demandez aux membres de courir, marcher, sauter, sautiller à cloche-pied pour répondre à la question. C'est un moyen formidable pour que les gens bougent, surtout après une activité où l'on était beaucoup assis.

D. Personne manquante

Objectifs de l'activité

- Mieux comprendre les aptitudes que chaque personne apporte au groupe
- Encourager les individus à utiliser leurs aptitudes pour contribuer au groupe

Temps requis

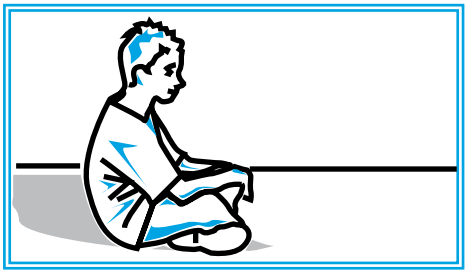
- 15 – 20 minutes

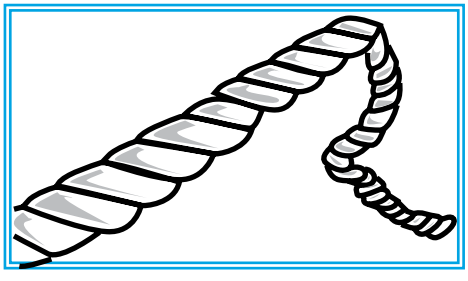
Matériels et organisation

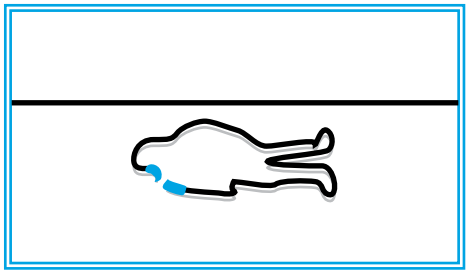
- Longue corde, dessinant la forme d'une personne au centre du cercle

Instructions

- Remue-méninges des aptitudes que chaque membre du Club Keystone a apportées au groupe durant l'activité. Assurez-vous que tout le monde est inclus
- Remue-méninges de toutes les aptitudes qui manquent ou qui auraient pu être utiles au groupe
- Expliquez que le contour de la personne au centre est une personne qui manque au groupe
- Tous les membres offrent des suggestions sur quelles qualités cette personne devrait avoir (peut être fait à tour de rôle)
- Donnez au contour en corde un nom, des passe-temps, des intérêts, etc.
- Enlevez la corde et demandez : « Qu'allez-vous faire maintenant que cette personne n'existe pas ? »
- Animez une brève discussion sur la manière dont chaque personne du groupe peut développer les aptitudes manquantes pour créer le meilleur Club Keystone possible







Auto-évaluation du conseiller du Club Keystone

Être un conseiller de Club Keystone est une opportunité fantastique pour aider les enfants à développer de solides qualités de chef et d'aptitudes de travail en équipe, améliorer leurs opportunités de réussir et de se prendre en charge pour faire des choix de vie intelligents. C'est également une excellente occasion pour vous de développer vos aptitudes de leader de jeunes, d'animateur de groupe et de mentor.

N'hésitez pas à prendre un peu de recul de temps en temps, puis d'évaluer votre travail. Avez-vous besoin de commentaires fiables ? Demandez-les à votre Club Keystone !

- Demandez-leur de remplir un questionnaire au milieu de l'année.
- Lorsque c'est approprié, participez aux activités et au bilan et permettez aux jeunes de faire des commentaires
- Demandez aux jeunes de remplir des évaluations simples après certaines activités – il n'est pas nécessaire que cela soit formel, parfois même encercler la binette qui décrit le mieux leur opinion de l'activité est suffisant. Vous pouvez aussi demander des commentaires précis relativement à votre participation
- Par exemple... Je pense que l'activité que nous avons faite aujourd'hui était... (encercler une réponse)

Amusante Ennuyante Prêtant à confusion Bonne Surprenante

Nomme une chose que j'ai bien faite aujourd'hui _____

Nomme une chose que je pourrais mieux faire la prochaine fois _____

Vos co-animateurs du Club Keystone sont également une excellente source de rétroaction. Essayez une « Promenade par paire » (voir l'activité de bilan B) ou faites un bilan rapide après chaque activité du Club Keystone. Pour que les membres de votre Club Keystone s'épanouissent, vous devez vous épanouir aussi !

Pour commencer

Que vous démarriez un Club Keystone pour la première fois ou que vous vous organisiez pour une nouvelle année, il est essentiel de partir du bon pied. Ce chapitre contient des renseignements sur la manière de démarrer pour le professionnel chevronné comme pour le débutant du Club Keystone.

Âges et étapes

Avant d'entrer dans les détails du recrutement et de la planification pour l'année de votre Club Keystone, il est important de comprendre les individus avec qui vous travaillerez dans votre Club Keystone.
Les jeunes âgés de 14 à 18 ans se trouvent à plusieurs étapes de développement. Le tableau suivant donne les grandes lignes des tendances auxquelles vous devrez vous attendre lorsque vous travaillez avec ce groupe d'âge. N'oubliez pas que c'est seulement un guide. Vous devez vous attendre à des variations individuelles ainsi qu'à des différences entre les membres les plus jeunes et les plus âgés de votre groupe

Physique

- La plupart des jeunes filles atteignent leur taille maximum vers 14 ans et la plupart des jeunes gens vers 16 ans
- La masse osseuse, les muscles et la graisse sont encore en développement
- Plus grand besoin de sommeil à cause du développement physique en cours

Affectif

- Recherche d'indépendance et d'identité
- Cherchent à s'éloigner des parents sur le plan affectif
- Les émotions instables sont communes
- Ont besoin d'éloges et de la reconnaissance des adultes
- Reconnaissent la diversité d'idées
- Examinent leurs sentiments profonds et leurs expériences (tiennent probablement un journal)

Social

- Moins influencés par les parents, plus influencés par les pairs
- Veulent appartenir à des groupes, mais être reconnus comme étant des individus uniques au sein du groupe
- Fort accent placé sur le groupe d'amis avec l'identité du groupe de sélectivité, de supériorité et de concurrence
- Ont besoin et exigent davantage de liberté et de respect de leur vie privée
- Sélection des modèles d'identification
- Tendresse et craintes envers le sexe opposé

Intellectuel

- Pensent en termes plus abstraits
- Apprennent en faisant
- Explorent et se préparent pour des carrières et des rôles futurs
- Établissent des objectifs fondés sur les sentiments de besoins personnels et de priorités, ont plus de chances de rejeter les objectifs établis par d'autres
- Philosophie personnelle commence à émerger

N'oubliez pas ces étapes lorsque vous concevez vos activités et lorsque vous travaillez avec votre groupe. Une chose qui est totalement logique pour vous ne l'est pas nécessairement pour une jeune de 16 ans ! Ce sont certaines de ces caractéristiques qui rendent le travail avec ce groupe d'âge si intéressant et si stimulant.

Étapes de développement du groupe

Lorsque vous rassemblez votre Club Keystone pour la première fois, vous avez peut-être l'impression d'avoir rassemblé un groupe d'individus. Avec le temps, vous verrez que le succès du groupe ne dépend pas seulement des aptitudes et capacités des individus, mais des interactions qu'ils ont entre eux. Comme toute personne qui travaille avec des jeunes vous le dira, un groupe acquiert sa propre vie et personnalité et réagit de manière que vous n'auriez jamais pu prédire..

Ce chapitre vous donnera un certain contexte sur ce à quoi vous pourrez vous attendre pour votre groupe au fil du temps.

Il y a cinq étapes générales de développement de groupe par lesquelles tout groupe passera dans une certaine mesure. Elles ont été nommées Formation, Orage, Normalisation, Performance et Départ (Forming, Storming, Norming, Performing et Leaving). Leurs caractéristiques sont établies ci-dessous.

Formation

Lorsque le groupe se rassemble au début, il y a une certaine excitation et de la gêne alors que les jeunes se rencontrent et interagissent. Les jeunes ne savent pas s'ils appartiendront au groupe ou s'ils se feront des amis. Durant l'étape de formation, les jeunes négocient leurs nouvelles relations, font des auto-évaluations, et découvrent la structure et le contenu du programme.

Formation

Ce qui se passera...

- Les membres du groupe établiront des objectifs communs et travailleront ensemble
- Les jeunes commenceront à se définir au sein du groupe
- Les attentes pour le groupe seront établies

À quoi les jeunes penseront.....

- Qui sont ces gens ?
- Quelle est leur personnalité ?
- Que pensent-ils de moi ?
- À quoi sert ce groupe ?
- Qu'est-ce qu'il pourra m'apporter ?
- Comment est-ce que je dois agir ?

L'aide que vous pouvez apporter...

- Assurez-vous que tout le monde participe de façon égale
- Animez des jeux brise-glace et des jeux de nom
- Parlez individuellement aux jeunes qui pourraient avoir des difficultés
- Encouragez les jeunes à continuer de s'ouvrir
- Établissez les règles de base pour le groupe

Orage

« Tout semblait aller très bien et tout d'un coup c'était le chaos ! »

Une fois que le groupe a passé les premières nervosités qui se produisent lorsqu'on se retrouve avec des gens nouveaux, la période d'orage commence, durant laquelle toutes les structures du groupe sont contestées. La période d'orage est un élément naturel du processus de consolidation de l'équipe – surtout avec ce groupe d'âge hautement émotionnel. Si vous l'anticipez et aidez votre groupe à le dépasser, cela peut s'avérer une phase très positive dans la consolidation de l'équipe. Certaines activités générales de consolidation de l'équipe se trouvent au début du domaine principal « Travail en équipe » à la page 60 et elles pourraient vous aider à combler le fossé.

Ce qui se passera...

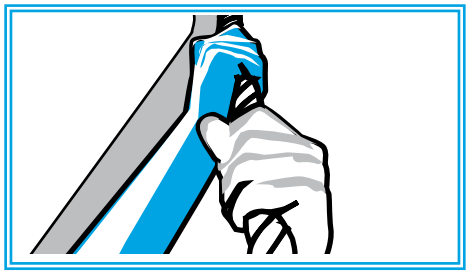
- Les jeunes remettront en question la validité du groupe
- Les jeunes essaieront d'établir leur statut au sein du groupe
- Des conflits pourraient apparaître entre les membres et des groupes de membres

À quoi les jeunes penseront...

- Pourquoi est-ce que je suis ici ?
- Pour qui il/elle se prend ?
- On ne l'a pas fait comme ça l'année dernière
- Je veux faire ça à ma façon

L'aide que vous pouvez apporter...

- Gardez le groupe axé sur sa tâche
- Utilisez les activités de consolidation de l'équipe pour que les gens continuent à interagir et à travailler ensemble
- Faites le bilan des séances difficiles
- Traitez les problèmes dès qu'ils apparaissent
- Décomposez le groupe de manière constructive et reconstituez-le
- Essayez de ne pas réagir de manière excessive – c'est parfaitement normal !



Normalisation

Une fois l'orage passé, le moment est venu pour le groupe de se calmer et de recommencer à travailler ensemble en tant que groupe producteur. Après que les membres ont dépassé leurs tensions et émotions et que le groupe s'est développé, il est temps de retrouver son sang-froid et de recommencer à travailler. Cette phase est caractérisée par le développement de normes (comportements acceptés) et règles implicites que tous les membres respectent. De plus, le groupe devient beaucoup plus autonome et compte moins sur le conseiller pour sa structure..

Normalisation

Ce qui se passera...

- Des normes seront établies
- Les jeunes commenceront à surveiller leur propre comportement
- Des objectifs seront établis et les objectifs antérieurs seront modifiés

À quoi les jeunes penseront...

- Travailler ensemble
- Atteindre des objectifs communs
- Maintenir des amitiés

L'aide que vous pouvez apporter...

- Donnez au groupe la place de s'épanouir ensemble comme il l'entend
- Offrez des directives le cas échéant
- Continuez la démarche de faire le bilan
- Traiter les conflits dès qu'ils apparaissent

Performance

Alors que le groupe travaille pour atteindre ses objectifs, il réfléchit sur ses points forts et ses faiblesses. Il devient de plus en plus indépendant du conseiller et de plus en plus autonome. Des démarches ont été établies pour augmenter la communication et la participation et le groupe commence à ressembler à une unité.

Performance

Ce qui se passera...

- Le groupe travaillera pour atteindre les objectifs et établir des procédures
- La communication augmentera
- Le groupe deviendra autonome

À quoi les jeunes penseront...

- Comment est-ce que je peux aider le groupe à atteindre ses objectifs ?
- Comment est-ce que je peux améliorer mon rôle ?

L'aide que vous pouvez apporter...

- Encouragez tout le monde à continuer sa participation
- Continuez à traiter et faire le point de problèmes dès qu'ils apparaissent
- Offrez du soutien pour les projets et idées

Départ

À la fin de l'année, le groupe est dissout. Bien qu'il recommence l'année suivante, les participants du groupe changeront et la dynamique sera totalement différente. Le groupe aura atteint certains de ses objectifs, d'autres seront modifiés et d'autres encore ne seront pas atteints. Si l'année a été bonne dans tous les sens, le « départ » peut être difficile et émotionnel. Cela peut également être une célébration des accomplissements du groupe.

Ce qui se passera...

- Le groupe évaluera ses succès et difficultés antérieurs
- Les émotions seront intensifiées surtout si ça a été une bonne expérience

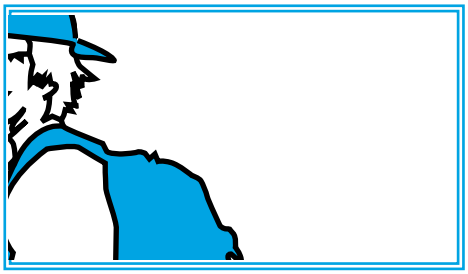
À quoi les jeunes penseront...

- L'année suivante
- Les choses qui ont marché, les choses qui n'ont pas marché
- Le sentiment que c'est fini, que quelque chose est perdu

L'aide que vous pouvez apporter...

- Dirigez le groupe dans un bilan de l'année
- Reconnaissez les efforts ou événements exceptionnels
- Donnez aux jeunes l'occasion de continuer des activités similaires durant les vacances (c.-à-d. devenir bénévole ou animateur en formation dans des camps de jour, participer à une formation de leader, participer à d'autres activités communautaires)
- Rappelez au groupe que les amitiés restent et que le Club Keystone reviendra !

Ce sont les cinq étapes générales du développement de groupe, mais ce n'est jamais si simple. Tout au long de l'année, alors que de nouveaux projets apparaissent, il est très probable que votre Club Keystone voie plusieurs orages et accalmies de normalisation. C'est un cycle qui, s'il est bien dirigé, peut être une importante occasion d'apprentissage et de développement pour vous et pour vos jeunes. Écoutez, appuyez leur développement et ayez confiance en vos instincts – c'est vous qui connaissez le mieux votre Club Keystone !



Faciliter le développement positif du groupe

L'outil suivant vous aidera à évaluer dans quelle mesure le groupe travaille ensemble et à indiquer les domaines qui nécessitent peut-être une attention supplémentaire. Cochez les cases le long du continuum le plus proche de la déclaration qui décrit le mieux votre programme. Plus les commentaires cochés sont vers la droite, mieux c'est. Utilisez cet outil plusieurs fois durant l'année et comparez pour voir vos progrès.

PARTICIPATION	Certains membres sont gênés.	○ ○ ○ ○	Tous les membres sont des participants relaxés et confiants.
	Un ou deux membres prennent toujours le rôle de dirigeant.	○ ○ ○ ○	Tout le monde participe de manière égale ; tout le monde a l'occasion de diriger le groupe.
	Les idées de quelques-uns mènent le groupe.	○ ○ ○ ○	Tous les membres offrent leurs idées et élaborent un consensus.
	Les responsabilités vont toujours chez les mêmes.	○ ○ ○ ○	Les responsabilités sont partagées par tous les participants.
CONSOLIDATION DE L'ÉQUIPE	Les membres n'éclaircissent jamais les désaccords par la discussion.	○ ○ ○ ○	Les membres règlent généralement leurs conflits au grand jour.
	Les besoins individuels ne sont pas considérés dans le contexte du groupe.	○ ○ ○ ○	Le groupe est sensible aux besoins de tous ses membres.
	Les objectifs du groupe ne sont jamais pris en considération.	○ ○ ○ ○	Les objectifs du groupe sont au cœur de l'énergie du groupe.
DÉMARCHE	Le groupe ressemble à un ensemble d'individus.	○ ○ ○ ○	Il y a une solide motivation communautaire. Le groupe ressemble à une équipe.
	Le groupe fait et refait toujours les mêmes choses.	○ ○ ○ ○	Le groupe essaie de nouvelles idées et activités.
	Les réunions s'éloignent souvent du sujet.	○ ○ ○ ○	Les membres restent généralement sur le sujet durant les discussions.
DÉVELOPPEMENT	Les discussions « vont dans tous les sens ».	○ ○ ○ ○	Les membres parlent à tour de rôle et mêlent les membres silencieux à la conversation.
	Les membres reçoivent rarement des commentaires sur leur travail.	○ ○ ○ ○	Les membres reçoivent toujours des commentaires pour leur travail.
	Le groupe ne fait jamais de bilan.	○ ○ ○ ○	Le groupe fait toujours le bilan.
	Chaque membre a peu d'occasions d'assumer un rôle de meneur.	○ ○ ○ ○	Chaque membre a plusieurs occasions de diriger le groupe
SATISFACTION	Il y a un taux de rotation et d'absentéisme élevé.	○ ○ ○ ○	Tous les membres sont généralement présents.
	Les membres essaient de ne pas faire leur travail.	○ ○ ○ ○	Les membres se portent généralement volontaires pour des responsabilités.
	Les membres considèrent que le Club Keystone est une corvée	○ ○ ○ ○	Les membres sont stimulés par les réunions du Club Keystone et les attendent avec impatience.

Recrutement de membres

Avant de vous lancer dans le Club Keystone, vous devez recruter vos membres ! Dans l'idéal, votre Club Keystone devrait avoir entre 7 et 12 membres. Votre Club peut réussir avec plus ou moins de membres, mais avec trop peu, vous risquez d'avoir trop à faire et pas assez de mains, alors que si vous en avez trop, vous risquez de ne pas avoir l'opportunité de donner à chaque membre l'attention et le soutien dont il a besoin. Faites ce qui selon vous marchera le mieux pour votre Club Keystone.

Il y a plusieurs manières de recruter des membres – certaines sont plus efficaces pour les Clubs Keystone déjà établis, alors que d'autres pourraient être plus utiles pour les nouveaux Clubs. Voici quelques suggestions :

Campagne de recrutement externe – avec des affiches, des annonces et un recrutement actif dans les écoles, les jeunes qui ne sont pas nécessairement déjà membres d'un Club Garçons et Filles sont invités à joindre un Club Keystone

Avantages

- Augmenter le nombre de participants au Club Garçons et Filles et aux autres programmes du Club
- Relever le profile du Club Garçons et Filles dans la communauté
- Diversifier le Club Keystone
- Encourager les membres à travailler avec les nouveaux jeunes, à se faire de nouveaux amis, à établir de nouvelles relations

Inconvénients

- Les jeunes doivent comprendre les Clubs Keystone dans le contexte du reste du Club, pas seulement dans le contexte d'un groupe en lui-même
- Peut donner aux jeunes du Club l'impression d'être laissés pour compte
- Peut ne pas être faisable – si vous n'acceptez pas de nouveaux membres CGF, ce n'est pas une option

Campagne de recrutement interne – Les jeunes sont recrutés de l'intérieur du Club Garçons et Filles grâce à des affiches, du recrutement actif, des présentations, etc. et sont invités à participer à une réunion ou à un événement d'information durant lequel les détails du programme sont discutés. Ensuite les membres sont choisis.

Avantages

- Tous les jeunes ont des chances égales de participation
- Les jeunes qui ne seraient généralement pas choisis sont encouragés à se présenter

Inconvénients

- Si tous les jeunes sont acceptés, votre Club Keystone pourrait être grand
- Si tous les jeunes ne sont pas acceptés, certains membres du Club pourraient se sentir rejetés

Nous avons trop de gens et pas assez de places !

Est-ce que vous affrontez le problème d'avoir trop de jeunes intéressés et pas assez de places dans votre Club Keystone ? Selon vos ressources, vous pouvez diriger plus d'un Club Keystone à votre Club Garçons et filles. Cela vous permettra d'augmenter les opportunités d'apprentissage pour tous. Vous pouvez séparer vos Clubs par âge, expérience, intérêt – par ce qui vous semble approprié pour votre groupe.

Sélection du conseiller – Les jeunes sont choisis par le Conseiller du Club pour faire partie du Club Keystone. Vous pourriez demander aux participants possibles du Club Keystone de prendre part à une entrevue amusante, à une demande ou à une démarche de présentation afin de montrer leur intérêt dans leur participation au Club.

Pour des idées sur le formulaire de recrutement et les questions d'entrevue à la page suivante "Recruter des membres Keystone".

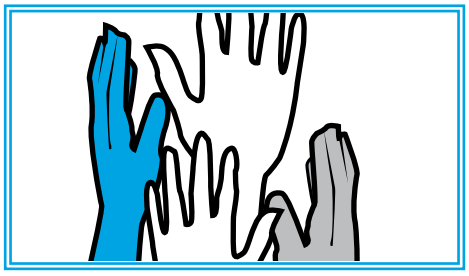
Avantages

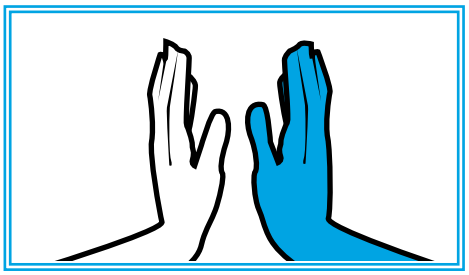
- Une équipe soigneusement choisie peut être sélectionnée pour sa capacité à collaborer et à faire le travail
- Les jeunes ayant une compétence reconnue de chef de file sont récompensés pour leurs efforts
- Le personnel peut choisir ceux qui sont prometteurs, mais qui n'ont pas encore eu l'occasion de développer leurs capacités

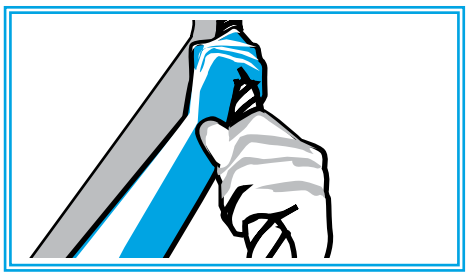
Inconvénients

- Le favoritisme (ou le favoritisme perçu) peut être un facteur dans la sélection. Ainsi, certains jeunes qui pourraient devenir des chefs fabuleux risquent d'être ignorés
- Peut réduire l'intérêt dans le Club Keystone dans l'avenir

Pas une seule manière ne marche pour chaque club chaque année. Essayez ces méthodes ou mélangez-les – prenez les éléments de vous préférez de chacune et élaborez votre propre démarche de recrutement !







Recrutement des membres Keystone

Processus de demande

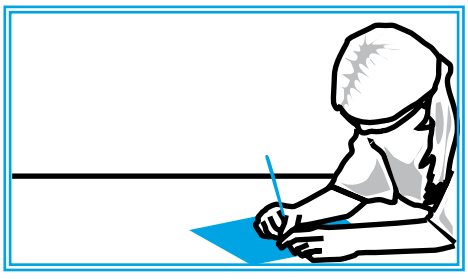
Dans votre demande pour les membres Keystone possibles, vous pourrez peut-être poser les questions suivantes. (Les questions de la demande peuvent aussi être utilisées comme des questions d'entrevue) :

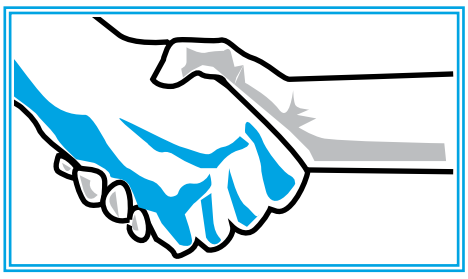
1. Pourquoi veux-tu devenir un membre Keystone ?
2. Que sais-tu des Clubs Keystone ou autres Clubs que ton CGF dirige ?
3. Quelles aptitudes apporteras-tu au Club Keystone ?
4. Est-ce que tu considères que tu es membre de l'équipe ? Si oui, explique s'il te plaît.
5. Comment gèreras-tu ton temps ?
6. Que veux-tu que le Club Keystone t'apporte ?
7. Quelles aptitudes veux-tu le plus acquérir ?

Quelques idées amusantes pour l'entrevue :

Demandez aux membres Keystone potentiels de :

- Prendre 5 minutes pour élaborer une publicité pour la radio expliquant pourquoi ils devraient être choisis par le Club Keystone
- Créer une affiche ou une chanson sur ce qu'ils apporteraient au Club Keystone
- Rédiger et répondre à dix questions d'entrevue
- Créer un CV amusant et créatif qui souligne leurs traits de caractère particuliers
- Élaborer une présentation sur la raison pour laquelle ils veulent devenir membres du Club Keystone





Structurer votre Club Keystone

Une fois que vous avez décidé comment vous allez sélectionner votre groupe, vous devez décider quelle sera la structure du Club. Il y a plusieurs choses à prendre en considération lorsque vous effectuez cette tâche, notamment l'âge des participants, leurs expériences et vos préférences. Voici les grandes lignes de plusieurs modèles : choisissez le modèle qui selon vous permettra à tous les membres de votre Club Keystone de se prendre en charge pour réaliser leur potentiel.

Le modèle classique qui a été utilisé dans un grand nombre de Clubs consiste à élire un président exécutif, un vice-président, un secrétaire et un trésorier. Certaines des tâches de chaque poste sont énumérées ci-dessous. Les postes sont généralement pourvus par une élection dans laquelle tous les membres du Club Keystone votent.

QU'EST-CE QUI MARCHE POUR VOUS ? Dans certains Clubs ces rôles sont assumés dans toutes les activités du Club Keystone. Dans d'autres, ils ne sont utilisés que pour les réunions et le travail administratif. Qu'Président(e)e le mieux pour votre Club Keystone ?

Président

- Préside les réunions
- Prépare l'ordre du jour de la réunion
- Appuie les règles fondamentales
- Signe les documents officiels du Club Keystone
- Représente le Club Keystone aux réunions et événements spéciaux

Vice-président(e)

- Assume les tâches du président lorsque ce dernier est absent
- Joue le rôle de liaison entre le Club Keystone et le Club Garçons et Filles

Avantages

- Donne aux membres des responsabilités claires
- Les membres acquièrent des aptitudes tangibles
- Donne aux membres un titre et des aptitudes définies à mettre sur leur CV
- Plus facile à gérer avec des ressources en personnel limitées

Secrétaire

- Fait le compte-rendu de réunions et le met à la disposition des membres du Club
- Prépare la correspondance officielle
- Maintient une liste à jour de tous les membres du Club Keystone
- Garde un dossier sur les activités principales pour la demande de certification

Trésorier(ère)

- Aide le Conseiller dans la gestion du compte en banque du Club Keystone
- Compte l'argent après les évènements spéciaux

Inconvénients

- Ne donne des responsabilités qu'à certains membres
- Les élections peuvent devenir un concours de popularité
- Les jeunes peuvent ne pas assez se connaître au moment du vote

Leadership par roulement

Grâce à cette manière de s'organiser, chaque membre du Club Keystone assume les différents rôles à son tour pour chaque réunion – un jour quelqu'un préside la réunion et à la réunion suivante, il prend des notes. Vous avez aussi l'option d'incorporer différents rôles et responsabilités dans la structure de votre réunion. Voici des suggestions pour ces rôles : utilisez ce qui marche pour votre Club et adaptez-les si nécessaire.

Chef du jour – Cette personne préside la réunion, prépare l'ordre du jour et appuie l'utilisation des règles fondamentales.

Surveillant de l'atmosphère – Cette personne s'assure que les opinions et les idées de tous sont entendues et que le groupe prend de bonnes décisions

Brise-glace – Cette personne est responsable du brise-glace au début de la réunion pour que les gens soient prêts à collaborer.

Préparateur de collations – Cette personne assume la responsabilité d'organiser une collation saine pour la réunion.

Animateur pause exercices – Cette personne a la responsabilité de diriger le groupe durant une activité d'exercices physique de 5 minutes pour faire une pause durant la réunion et faire bouger les gens ! Il y a des suggestions dans le chapitre Activité physique dans le domaine principal Choix sains.

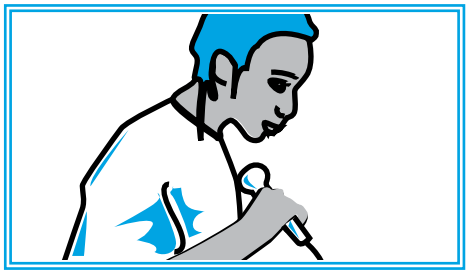
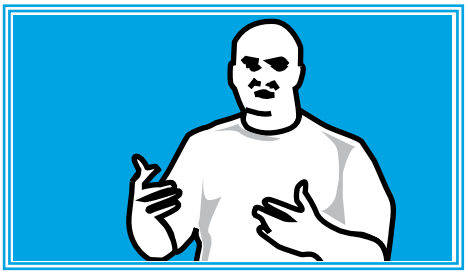
En plus de ces rôles, les membres peuvent assumer le rôle de secrétaire ou trésorier tel que décrit ci-dessus. Vous pouvez également créer des rôles qui satisfont les besoins de votre Club Keystone et conviennent le mieux aux types d'activités sur lesquelles vous travaillez.

Avantages

- Tout le monde a l'occasion de jouer un rôle de chef
- Les jeunes essaient des rôles nouveaux dans un milieu sécuritaire et favorable
- Développe une ambiance « d'équipe »

Inconvénients

- Les jeunes n'ont pas le temps de devenir des « experts » dans leur rôle
- Cette méthode exige une plus grande facilitation de la part du Conseiller et davantage de planification pour former chaque membre à son rôle

Comités

Il y a d'autres rôles qui exigent des gens intéressés par un travail sur une durée plus étendue ou sur un projet de longue durée. En plus des rôles ordinaires, les membres du Club Keystone peuvent choisir d'entreprendre l'un de ces projets de longue durée :

- Comité pour le livre de l'année ou l'album de coupures – ce Comité recueille les photos et fait le suivi des événements et les rassemble dans un album de coupures pour le livre de l'année. Le livre peut être copié pour chaque membre ou être conservé dans la bibliothèque du Club.
- Comité des Services communautaires – Ce comité détermine les projets de services communautaires possibles et travaille en réseau avec les organismes communautaires locaux.
- Comité de collecte de fonds – Ce comité collabore avec les membres Keystone pour trouver des idées pour des initiatives de collecte de fonds. Le Comité de collecte de fonds doit établir une cible de collecte de fonds et garder les membres Keystone motivés pour atteindre Autres bonnes idéesn délai.

Autres bonnes idées

Si vous avez un nombre à peu près égal de nouveaux membres et de membres chevronnés, ces derniers pourraient remplir les postes de direction et les nouveaux membres pourraient les observer à l'action. Il est possible de faire une rotation des nouveaux membres pour chaque poste de sorte que tout le monde puisse voir en quoi consiste le travail. Ainsi, tout le monde acquiert de nouvelles aptitudes, et a un avant-goût des rôles pour lesquels ils se présenteront aux élections l'année suivante.

Un mélange des modèles « classique » et de « leadership par roulement » est également une possibilité. La structure que vous choisissez doit être bien adaptée à votre Club Keystone.

Les premières réunions

Obtenir la participation des jeunes au Club Keystone dès le départ augmentera les chances de succès de votre programme tout au long du programme.

Tout d'abord, vous devez vous concentrer sur la formation d'un groupe cohésif et faire le nécessaire pour commencer à briser les obstacles. Puisque l'objectif principal du Club Keystone est de s'amuser, c'est un bon endroit pour commencer !

Les deux premières réunions devraient comprendre des activités brise-glace qui permettent aux membres d'apprendre les noms, intérêts et expériences des autres. C'est également une excellente opportunité de présenter et de renforcer les principes d'inclusion, de respect des autres et de travail en équipe. Certains Clubs Keystone font une sortie ou un événement spécial pour lancer l'année. Vous trouverez des suggestions de brise-glace et d'activités après de ce chapitre.

A. Catégories

Objectifs de l'activité

- Permettre aux membres Keystone d'apprendre à se connaître mutuellement
- Amusez-vous !

Temps requis

- 10 - 15 minutes

Matériels et organisation

- Aucun

Instructions

- Demandez à tout le monde de se mettre debout et de marcher ; expliquez que vous annoncerez une catégorie (voir liste sur la gauche) et que les participants devront alors rapidement se mettre en petits groupes en se basant sur la catégorie à laquelle ils appartiennent.
- Une fois que tout le monde est dans un groupe, demandez à chaque groupe de s'identifier
- Permettez aux participants de se saluer et de socialiser/bavarder avec d'autres lorsque les petits groupes sont formés
- Demandez aux groupes de se promener avant d'annoncer la catégorie suivante
- Pour la première catégorie, utilisez-en une avec deux options et annoncez un côté de la pièce pour une catégorie et l'autre côté de la pièce pour l'autre catégorie. Cela devrait aider les participants à comprendre le fonctionnement de l'activité.

Liste des catégories

Deux catégories

- *Lorsque tu joins les mains et plies les pouces, est-ce que le pouce droit ou le pouce gauche est sur le dessus ?*
- *Quel pied mets-tu d'abord dans le pantalon ?*
- *De quel côté du lit te lèves-tu le matin ?*
- *De quel œil préfères-tu faire un clin d'œil ?*

Trois catégories

Quand tu manges un cône de crème glacée, est-ce que tu :

- *Tournes le cône vers la droite ?*
- *Tournes le cône vers la gauche ?*
- *Lèches vers le haut ou vers le bas ?*

Beaucoup de catégories

- *Quelle est ta saison préférée ?*
- *Combien de frères et sœurs as-tu ?*
- *Quelle est ta pointure ?*
- *Quel est ton signe du zodiaque ?*

Questions pour faire le bilan :

- *Qu'est-ce qui dans cette activité t'a le plus plu ?*
- *Comment changerais-tu le jeu pour la prochaine fois ?*

Source : Collard, M. (1996) Catégories

B. Est-ce que tu as jamais ?

Objectifs de l'activité

- Apprendre le nom des autres
- Explorer et célébrer la diversité d'expérience que diverses personnes apportent à un groupe
- S'amuser

Temps requis

- 15 – 20 minutes – selon la taille de votre Club Keystone

Matériels et organisation

- Aucun
- Peut se faire à l'intérieur ou au grand air

Instructions

- L'animateur demandera aux membres du groupe de former un cercle
- L'animateur explique qu'il/elle fera des déclarations qui peuvent s'appliquer ou ne pas s'appliquer aux participants. Si la déclaration ne s'applique pas à toi, cours vers le centre du cercle. Au centre du cercle, les participants se présentent. Les participants en dehors du centre doivent également se présenter. Donnez 30 à 60 secondes puis demandez à tout le monde de revenir dans le cercle.
- Une liste d'environ 20 articles devrait être adaptée au groupe, au milieu et aux objectifs du programme, mais vous trouverez des suggestions sur le côté de la page. Généralement les articles sont de la forme « Est-ce que tu as jamais... ? », mais vous pouvez aussi improviser, par ex., « Est-ce que quelqu'un a… ? »
- Les articles doivent être examinés soigneusement pour éviter l'embarras, le ridicule, etc.
- La motivation des participants a souvent besoin d'échauffement. Essayez de faire d'autres activités d'abord afin de faire bouger les gens.

Liste de suggestions « As-tu jamais ? » :

1. As-tu jamais vécu en dehors du Canada ?
2. As-tu jamais chanté au Karaoké ?
3. As-tu jamais été sans te doucher pendant plus de deux semaines ?
4. Es-tu jamais monté(e) à cheval ?
5. Sais-tu parler une autre langue ?
6. Est-ce que tu as un frère ou une sœur ?
7. Est-ce que tu t'es jamais cassé quelque chose ?
8. Est-ce que tu as fait du travail bénévole le mois dernier ?
9. As-tu jamais grimpé à un arbre ou escaladé un rocher de plus de 8 m de hauteur ?
10. As-tu jamais préparé un repas pour plus de 20 personnes ?
11. As-tu jamais vu un ours ?
12. As-tu jamais écrit une chanson ou un rap ?

Questions pour faire le bilan

- *As-tu appris quelque chose des divers participants ?*
- *Est-ce que tu te souviens de certains noms ?*

Source : www.nirsa.org

C. Qui suis-je ?

Objectifs de l'activité

- Aider les membres Keystone à en savoir davantage sur les autres membres
- Pour aider les membres Keystone à réfléchir sur leurs propres expériences et points forts

Temps requis

- 15 – 20 minutes – selon la taille de votre Club Keystone

Matériels et organisation

- Une feuille de papier 8,5 par 11 po pour chaque personne
- Stylos ou crayons pour chaque personne
- Ruban adhésif pour afficher les feuilles au mur

Un conseiller ou un membre du Club Keystone distribue les feuilles de papier et un stylo ou un crayon à chaque membre du Club Keystone.

Questions pour faire le bilan :

- *Quelle a été l'information la plus difficile à écrire sur ta feuille ? Pourquoi ?*
- *As-tu été surpris(e) par quelque chose que tu as lu sur la feuille de quelqu'un d'autre ?*

Instructions

On demande aux membres Keystone :

1. En haut à gauche, écris 3 choses que tu as faites et dont tu es fier.
2. En haut à droite, écris 3 mots qui te décrivent.
3. En bas, écris 3 raisons pour lesquelles tu as choisi de joindre le Club Keystone

- Le Conseiller Keystone ramasse les feuilles et les redistribue en faisant attention que personne n'a la sienne
- Tout le monde socialise et après s'être présentés, les membres se posent des questions basées sur le papier qu'ils ont en main : par ex. Est-ce que tu es bénévole au Club ? Es-tu timide ? Est-ce que tu es au Club pour apprendre à être un leader ?
- Si une personne répond oui à la première question, continue de poser des questions à partir de la feuille jusqu'à ce que tu sois sûr que la feuille appartient à la personne. Si tu es certain, écris le nom de la personne au milieu de la feuille et accroche-la au mur

Source : Le Guide du Leader Torch Club, Clubs Garçons et Filles du Canada

D. T-shirt (ou objet) préféré

Objectifs de l'activité

- Aider les membres Keystone d'en savoir davantage sur les autres membres
- Pour aider les membres Keystone à réfléchir sur leurs propres expériences et points forts

Temps requis

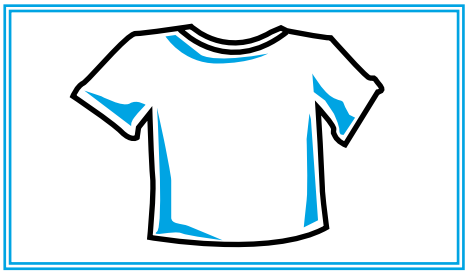
- 15 – 20 minutes – selon la taille de votre Club Keystone

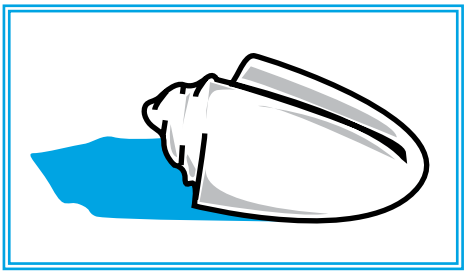
Matériels et organisation

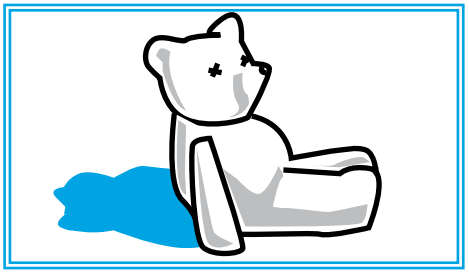
- On demande à l'avance à chaque participant d'apporter leur T-shirt préféré ou leur possession la plus intéressante/préférée

Instructions

- Une fois que tous les participants sont arrivés, demandez à chaque personne de montrer son T-shirt (ou objet) et d'expliquer au groupe comme il ressemble ou reflète sa personnalité
- Si un participant semble être timide ou ne pas vouloir participer, l'animateur peut l'aider en lui posant des questions qui provoquent une explication







Introduire les domaines principaux et préparer votre plan

Une fois que tout le monde commence à être à l'aise avec les autres, il est temps de commencer le travail – ne vous inquiétez pas, c'est la partie agréable ! Vous voudrez probablement commencer par présenter brièvement les domaines principaux. Il s'agit de :

Leadership

- Dans le domaine principal du Leadership, les jeunes arriveront à comprendre les aptitudes et compétences qu'ils apportent à un groupe et aussi à acquérir de nouvelles compétences et à découvrir leur propre potentiel de chef.

Travail en équipe

- Grâce au domaine principal du travail en équipe, les jeunes apprendront quelles aptitudes et compétences particulières ils apportent à un groupe et comment travailler efficacement avec ce groupe. Ils apprendront aussi comment utiliser ces aptitudes dans diverses situations.

Choix sains

- Le domaine principal des choix sains se concentre sur les importantes questions de choix sains pour ce groupe d'âge – activité physique, nutrition, image du corps, utilisation et abus de drogues et d'alcool et questions liées à la sexualité.

Service au Club et à la communauté :

- Dans le domaine principal du service au Club et à la communauté, les membres du Club Keystone déterminent les besoins de leur Club Garçons et Filles et de la communauté générale et ils élaborent des projets pour satisfaire ces besoins.

Apprentissage toute la vie durant :

- Le domaine principal d'apprentissage toute la vie durant a été conçu pour encourager les membres du Club Keystone à considérer l'apprentissage comme une démarche AGRÉABLE qui peut ouvrir les portes de nouvelles opportunités et expériences pour le restant de leur vie.

Vous pourriez commencer par une activité de remue-méninges sur ce que chaque domaine principal pourrait signifier. Cela peut être une activité en grand groupe ou vous pouvez la faire en petits groupes. Ou vous pouvez utiliser l'expérience et l'expertise des membres du Club Keystone qui reviennent pour présenter les domaines principaux. Quelle est leur signification ? Quels genres d'activités est-ce que votre Club pourrait faire pour chacun des domaines principaux ?

Une fois que les membres ont une idée générale de ce que les domaines signifient, il est temps de commencer à planifier l'année. Cette réunion pourrait être longue, n'oubliez donc pas de faire des pauses avec d'autres brise-glace, jeux ou collations saines. Vous trouverez des conseils sur cette réunion ci-dessous...

Donner le ton pour le reste de l'année

Élaborer les règles fondamentales

La plupart des Clubs Keystone passent du temps au début de l'année à établir les règles fondamentales pour leurs réunions et activités. Il vaut mieux que cela vienne des jeunes plutôt que du conseiller Keystone. Cela montre que vous êtes convaincu qu'ils dirigent le Club et cela les rend responsables de leur comportement. Faites le remue-méninges des règles fondamentales qui, selon vous, devraient être incluses... voici certaines idées à prendre en considération.

Essayez de mettre ces déclarations dans un contexte positif qui finit par une récompense plutôt que dans un contexte négatif qui finit par une punition. Vous pourriez peut-être faire une liste À FAIRE ! Par exemple

- RESPECTE-toi et les autres membres et les conseillers du Club Keystone
- ÉCOUTE les autres quand ils parlent – ils t'écouteront quand ce sera ton tour
- AMUSE-TOI !
- DIS ce que tu penses ! Tu as de bonnes idées... partage-les !
- ENCOURAGE les autres à participer

Fixez des objectifs réalistes

Que vous fassiez un programme pour un domaine principal ou pour les cinq à la fois, il est important de ne pas se laisser emporter par l'enthousiasme. Il n'est pas nécessaire d'accomplir tous les objectifs de domaine principal en une période du Club Keystone. La plupart des conseillers du Club Keystone recommandent d'établir des objectifs modestes (un ou deux) pour chaque domaine de sorte que les membres n'aient pas l'impression d'être dépassés. Vous pouvez toujours en ajouter ! !

Laissez les membres du Club Keystone établir le programme

Comme le dit un conseiller Club Keystone chevronné, « C'est leur programme... pas le votre ! » Il est essentiel que les membres du Club Keystone établissent leurs propres programmes pour tous les domaines principaux. Cela dit, selon l'âge et l'expérience de votre Club Keystone, vous aurez peut-être besoin de diriger davantage, d'aider à déterminer d'autres options et/ou d'établir des paramètres plus serrés.

Amusez-vous !

Planification de l'année

Planifier toute l'année à l'avance peut être écrasant. Essayez plutôt de planifier quelques mois à la fois (par ex., planifier en septembre les activités jusqu'au mois de décembre). Lorsque la deuxième moitié de l'année arrive, ils auront de nouvelles idées et motivations provoquées par les réussites des mois précédents.

Objectifs de la séance

- Développer des aptitudes à communiquer
- Acquérir des aptitudes de résolution de conflit
- Apprendre à planifier et préparer un programme
- Faire l'expérience d'influences positives par les pairs
- Faire l'expérience de modèles positifs offerts par des adultes

Résultats attendus

Les membres du Club Keystone...

- *Acquerront un sens de la communauté et de confiance*
- *Accepteront et apprécieront les différences dans sa communauté d'individus*
- *Assumeront la responsabilité de développer leurs propres activités et auront un sens plus aigu d'engagement et de responsabilité*

Temps requis

- 1-2 heures ou 1-2 réunions

Matériels

- Tableau blanc/papier, calendrier, stylos
- Collation

Préparation

- Préparez la pièce de sorte que tout le monde puisse être vu et entendu. S'asseoir autour d'une table ronde est efficace

Pour commencer

- Nommez un secrétaire pour prendre des notes

Le conseiller doit prendre ses propres notes pour comparer

- Établir la règle fondamentale que tout le monde a le droit d'être entendu et écouté par tout le groupe. Toutes les idées et suggestions méritent une conversation même si elles ont l'air farfelu.
- Commencez par présenter et discuter les cinq domaines principaux du Club Keystone et expliquez que les activités doivent tomber dans les directives des domaines principaux
- Faites un remue-méninges pour trouver des idées sur ce qui peu être fait et comment le faire
- Vous devrez peut-être diriger la discussion pour inclure tous les domaines principaux

Faire le bilan

Voici certaines des questions que vous voudrez peut-être poser à votre groupe :

- *Est-ce que la discussion a été efficace ?*
- *Quelles étaient les activités prévues ?*
- *Est-ce que le Club a fonctionné comme une communauté ?*
- *Quelles sont les dynamiques émergentes du groupe du Club Keystone ?*
- *Qu'est-ce qui a bien marché ?*
- *Quels sont les obstacles ?*
- *Que changerais-tu la prochaine fois ?*

Renseignements supplémentaires

Une fois que votre groupe a compris votre programme pour l'année (ou les quelques mois à venir), mettez les renseignements sur un calendrier et distribuez-le à tous les membres du Club Keystone de manière à ce qu'ils puissent planifier leurs autres activités.

Il serait également bon de faire connaître votre programme aux autres membres du personnel et bénévoles du Club Garçons et Filles et d'afficher les activités et événements spéciaux clairement dans le Club.

Présenté par : *Le Club Garçons et Filles de Leduc*

Pour que tout le monde continue de participer. Faire des remue-méninges pour trouver des idées d'activités est une excellente chose ; toutefois, il y aura des gens qui ne diront rien. Essayez de faire un tour de table une ou deux fois avant de commencer les remue-méninges.

Rendre le Club Keystone spécial

Un des meilleurs moyens de promouvoir le Club Keystone et d'encourager la participation et la réussite est de reconnaître les membres du Club au sein du Club Garçons et Filles. Il y a des manières fabuleuses de le faire :

- Les membres du Club Keystone peuvent être formés pour répondre au téléphone du Club et assumer d'autres tâches au Club
- Les membres du Club Keystone reçoivent des privilèges supplémentaires
- Donner aux membres du Club Keystone l'accès aux clés du snack-bar du Club
- Donner aux membres Keystone des cartes de membres ou d'identité spéciales
- Les photos et les biographies des membres Keystone sont accrochées au mur de la renommée
- Choisissez des membres pour aider à écrire les articles et bulletins du Club
- Demandez aux membres Keystone de faire visiter l'établissement aux visiteurs

Conseils en cas de problèmes dans votre Club Keystone

Quelle que soit l'importance de votre préparation ou de votre expérience, vous affronterez des défis le long du chemin – mais c'est vraiment ce qui rend les choses intéressantes, n'est-ce pas ? Certains problèmes et défis communs et solutions possibles sont énumérés ci-dessous. Le personnel et les bénévoles du Club Garçons et filles de tout le Canada ont suggéré les problèmes et les solutions possibles

J'ai du mal à recruter de nouveaux membres....

Organisez un événement pour faire venir des gens au Club

- Le bouche-à-oreille fait des miracles – organisez un événement « Amenez un ami »
- Organisez un grand événement portes ouvertes avec de la nourriture, des prix et des jeux
- Simple = Réussi. Gardez les activités simples et amusantes

Apportez les activités aux jeunes

- Faites du recrutement actif à des lieux de rassemblement des jeunes – distribuez des circulaires, des étiquettes ou des tatous
- Faites une présentation à l'école avec des diapos, des circulaires et des activités ou des brise-glace

Publicité ! Publicité ! Publicité !

- Soulignez les qualités exceptionnelles du programme – des expériences spéciales telles qu'un voyage hors de la ville ou d'une nuitée, des événements communautaires et des événements spéciaux au Club même
- Distribuez des circulaires faisant la publicité de votre Club Keystone et expliquant le programme
- Visitez d'autres groupes à votre Club Garçons et Filles pour faire savoir ce que vous faites et comment ils peuvent participer
- Parlez aux écoles locales et mettez le Club dans les annonces, les bulletins et les babillards des écoles locales
- En général, faites des choses SIMPLES !

N'oubliez pas que vos anciens membres du Club Keystone et leurs expériences positives sont un fabuleux outil de publicité – engagez-les !

Créez activement une nouvelle dynamique de groupe

Un groupe établi n'est pas accueillant pour les nouveaux venus...

Ce problème provient souvent du manque de confiance en soi. Pour éliminer ces obstacles...

- Retirez le groupe de sa zone de confort – organisez une séance de réflexion d'une journée ou d'une fin de semaine de sorte que tout le monde soit au même niveau
- Faites participer le groupe à des tâches d'initiative et des jeux comme la course des cordes hautes et basses ou des activités de développement de la confiance (pour des exemples, voir « Confiance » dans le domaine principal de travail en équipe)
- Faites des tests de personnalité tels que les Vraies Couleurs ou Myers-Briggs pour comprendre comment les différentes personnalités peuvent s'intégrer dans le groupe
- Offrez des activités stimulantes qu'aucun des jeunes n'a encore faites – notamment les jeunes qui faisaient partie du Club Keystone l'année précédente
- Donnez aux membres chevronnés un rôle de leader – demandez-leur d'être le mentor des nouveaux membres et de leur montrer les ficelles du Club

N'oubliez pas que parfois vous devez décomposer un groupe avant de le laisser se reformer. Assurez-vous de faire tout le bilan des activités pour être sûr que tout le monde part avec une expérience positive

Encouragez l'interaction

- Organisez des activités positives qui équilibrent les membres du groupe telles que des tâches d'initiative, des tâches de consolidation de l'équipe et des activités de développement de la confiance
- Choisissez des appariements et des groupes de manières nouvelles qui encouragent la rencontre de gens nouveaux
- Faites des activités brise-glace à chaque réunion et événement
- Mélangez les membres du groupe dans les activités de bilan

Mon Club Keystone a des cliques...

Établissez les règles de base pour l'intégration et la participation

- Alors que le groupe établit les règles pour l'année à la première ou à la deuxième réunion, accrochez-les dans la salle et référez-vous à elles. Demandez à un membre du Club Keystone de surveiller la conformité aux règles
- Sensibilisez le personnel à ce problème et à la manière de le résoudre

Insistez sur le résultat

- Si cela devient nécessaire, isolez les leaders de la clique et discutez de leur rôle dans l'isolement des autres et des manières dont ils peuvent changer leur comportement. Tous les membres du Club Keystone doivent sentir qu'ils font partie du groupe, que leurs opinions et idées sont importantes et qu'ils méritent d'être respectés

Le personnel et les bénévoles dirigent trop....

Évaluez vos activités

- Avez-vous choisi des activités appropriées aux capacités de votre groupe ? Si ce n'est pas le cas, envisagez de les modifier de sorte que les membres puissent mener l'activité par eux-mêmes

Basez-vous sur les points forts du groupe

- Lorsque les jeunes posent des questions, reformulez-les et renvoyez-les – ne leur donnez pas la réponse, faites-leur savoir qu'ils CONNAISSENT déjà la réponse
- Dirigez des discussions pas des activités. Aidez les jeunes à résoudre le problème par eux-mêmes

Prenez du recul

- Il est facile de se laisser prendre par l'enthousiasme de l'activité. Retirez-vous de l'activité ou joignez-vous en tant que participant – laissez les jeunes diriger

Certains membres dominent la conversation...

Établissez les règles fondamentales

- Le respect et la participation égale sont des aspects essentiels du Club Keystone – assurez-vous qu'ils font partie des règles fondamentales
- Affichez les règles lors des réunions, référez-vous à elles ou demandez un membre du Club de vérifier qu'on s'y conforme

Établissez de nouvelles règles de base pour prendre la parole

- Utilisez un « bâton d'orateur » ou un autre objet – les jeunes ne peuvent parler que lorsqu'ils ont cet objet en main
- Établissez une limite de temps pour chaque personne qui prend la parole

Avec des sujets délicats, animez et guidez la conversation vous-même.

- Animez la conversation vous-même et demandez à chacun de faire des commentaires
- Utilisez des activités de bilan qui encouragent la participation

Certains membres dominent la conversation...

à suivre...

Donnez aux jeunes la possibilité de se prendre en charge et de se surveiller eux-mêmes

- Laissez la prise en charge au président (ou au chef de la journée) pour qu'il/elle traiter ces problèmes – comment s'assurer que tout le monde reste sur le sujet et que l'opinion de tous est entendue ?
- Faites un roulement pour la présidence des réunions – vous pouvez encourager un milieu respectueux en aidant les jeunes à comprendre les difficultés que leurs pairs affrontent

Insistez sur le résultat

- Rappelez aux membres qu'ils sont là pour le Club Keystone ou ils ne sont pas là. S'ils veulent rester, ils doivent se conformer aux règles fondamentales que le Club Keystone a établies

Les membres du Club Keystone se disputent...

Établissement des règles fondamentales

- Demandez au groupe d'établir des règles au début de l'année. Référez-vous à elles si nécessaire. Demandez, "Est-ce que la manière dont vous vous traitez les uns les autres reflète les règles que nous avons établies au début de l'année ?"

Allez jusqu'à la racine du problème

- Si c'est un problème de tout le groupe, faites une pause, asseyez-vous avec le groupe et discutez-en. Si ce sont des individus qui causent le problème, sortez-les du groupe et traitez leurs difficultés séparément

Concentrez-vous sur les faits, pas sur les émotions

- Clarifiez le problème, proposez plusieurs solutions, mettez-vous d'accord sur une solution, en vous assurant que tout le monde en sort avec le sentiment d'avoir été entendu et respecté. Pour d'autres suggestions, voir le chapitre sur la résolution de conflits dans le domaine principal du Travail en équipe
- Détournez-vous des accusions personnelles – trouvez une solution pour le comportement, pas pour la personne

Après les deux premières semaines, les gens ont cessé de venir aux réunions....

Examinez les obstacles et voyez ce que vous pouvez changer

- Est-ce qu'il y a un transport approprié et supervisé ?
- Est-ce que l'heure de la réunion entre en conflit avec une autre activité populaire ?
- Est-ce que les membres du Club Keystone aiment les réunions ?

Conservez certains des éléments essentiels de votre première réunion tout au long de l'année

- Intégrez le fun dans votre programme ! Récompensez le travail bien fait avec des activités sociales
- Faites des activités brise-glace et autres activités amusantes à chaque réunion
- Assurez-vous que lorsque les membres quittent la réunion, ils savent exactement quand la prochaine se tiendra
- Si les réunions sont éloignées, téléphoner ou envoyer des courriels peut encourager la présence
- Rappelez aux membres que les événements sociaux et amusants sont réservés aux gens qui participent à toutes les autres activités

« J'ai tout essayé, mais rien de marche – où puis-je trouver davantage de ressources et de soutiens ? ! ? »

En votre qualité de conseiller de Club Keystone, vous faites partie d'un réseau de conseillers pleins de talents à travers tout le pays – utilisez ces connexions !

- Allez sur le site Web réservé aux membres à www.bgccan.com pour trouver ce que les autres conseillers de Club Keystone font à travers le pays
- Ressources à votre Club
- Les ressources du Bureau régional et du Bureau national qui traitent de questions similaires telles que « Prends C.E.L.A. à la légère ! »
- Le personnel de programme du Bureau national – **info@bgccan.com**

1. *Leadership*

Les jeunes animateurs et bénévoles jouent un rôle crucial dans la réussite des Clubs Garçons et Filles. Sans les jeunes bénévoles, l'étendue, la capacité et la créativité de nos programmes et activités seraient limitées ! Avoir des animateurs jeunes au sein de notre équipe de prestation de services nous permet d'avoir de précieux modèles d'identification sensibles aux besoins uniques de la communauté et qui reflètent les enfants, les jeunes et les familles que nous servons. Les animateurs jeunes aident également à assurer que nos programmes sont branchés, pertinents et qu'ils appuient certaines de nos principales valeurs clés – que les participants ont leur mot à dire dans les services que nous offrons, que nous aidons les enfants et les jeunes à acquérir des aptitudes cruciales pour leurs ambitions de carrière et que nous sommes accessibles et accueillants pour ceux qui ont le plus besoin de nous.

Ce chapitre aidera les jeunes à :

- Comprendre les aptitudes et compétences qu'ils apportent à un groupe ainsi qu'à acquérir de nouvelles aptitudes
- Découvrir leur propre potentiel de leader tout en propageant l'idée que tout le monde a des qualités exceptionnelles à apporter ! Tout le monde a des aptitudes de leadership même s'ils ne savent pas encore !
- Donner aux jeunes des outils pour déterminer les points forts du potentiel de leadership et découvrir des attributs de leadership
- Encourager le personnel et les jeunes à considérer le potentiel de leadership par une autre lentille et de reconnaître qu'il y a toutes sortes de différents styles de leadership et de leaders

Conseils pratiques

- Faites un bilan complet des activités pour vérifier que les membres ont assimilé la signification des activités
- Encouragez tous les participants à être des leaders actifs en donnant à chacun d'entre eux des chances égales d'améliorer leurs expériences et aptitudes de chefs
- Tous les leaders sont différents et possèdent diverses combinaisons d'aptitudes qui leur permettent de réussir – encouragez les jeunes à déterminer et à améliorer leurs points forts et à se développer dans les domaines qu'ils trouvent difficiles

A. Présenter le leadership

Voici un des nombreux moyens de présenter le leadership à vos membres du Club Keystone.

Nous utilisons souvent les mots leader et chef pour décrire la personne responsable – mais qu'est-ce que les membres du Club Keystone comprennent relativement à ce mot ? Avant d'entrer trop profondément dans les activités de leadership, ayez une discussion relativement à ce qu'être un leader signifie pour diverses personnes.

Temps requis

- 45 minutes

Matériels et organisation

- Papier graphe
- Marqueurs
- Une feuille de papier graphe avec le dessin du contour du corps humain

Objectifs de l'activité

- Explorer les définitions du leadership
- Explorer les qualités du leadership
- Encourager les membres à évaluer leurs propres qualités et aptitudes de leader

Instructions

- Placez le contour du corps au milieu de la table
- Expliquez qu'être membre du Club Keystone consiste en partie à développer ses aptitudes de leader. Donc, si vous allez tous être des leaders, nous devons en apprendre davantage sur le leadership. Faites un remue-méninges pour établir une liste de gens qui, selon vous, sont des leaders, et écrivez leur nom sur une des feuilles de papier graphe
- Maintenant que vous avez parlé de certaines personnes qui sont des leaders, parlez un peu de ce que les chefs font et des qualités qui en font des leaders.
- Sur le papier avec le contour du corps, commencez une séance de remue-méninges pour : Qualités de leader à écrire à l'intérieur du corps ; Choses que les leaders font à écrire à l'extérieur du corps
- Donnez à chaque participant son propre marqueur et demandez-leur d'encercler trois des qualités de leadership qu'il pense avoir et trois choses qu'ils font qui en font des leaders
- Demandez à chaque participant d'entourer d'un carré les aptitudes qu'ils aimeraient développer

Faire le bilan

Maintenant que vous avez examiné les qualités de leader, demandez quel genre de personnes ont ces qualités. Vous recevrez peut-être une longue liste de célébrités populaires. Demandez si les membres connaissent personnellement des leaders ayant ces qualités, dans le Club et/ou dans la communauté

B. Moi, un leader ?

Le leadership n'est pas un concept statique. Un grand nombre de jeunes excellent dans des positions de leadership – ce sont des bénévoles étoiles, des capitaines d'équipes de sport, des élèves prononçant le discours de fin d'année, des employés du mois et des modèles sociaux à émuler. Ces leaders sont faciles à identifier et sont souvent choisis pour des opportunités de leadership. Ces jeunes gens sont un atout formidable pour toute équipe et servent d'excellents modèles d'identification pour les jeunes leaders en formation.

Toutefois, il est très important que les jeunes comprennent qu'ils ont peut-être des expériences de vie très différentes qui ne sont pas nécessairement associées au leadership. Ils n'ont peut-être pas fait du sport, fait partie d'une équipe de sport ou participé à une formation de leadership. Mais, ils ont joué un rôle de leader au sein de leur famille ou ont participé à un service communautaire. Tous les jeunes apportent quelque chose d'exceptionnel à leur communauté et le personnel CGF peut aider à découvrir ces caractéristiques.

Objectifs de l'activité

- Examiner comment les caractéristiques de leadership peuvent varier selon la culture et l'ethnie
- Encourager les jeunes à valoriser les diverses idées et opinions avancées par un groupe divers de jeunes leaders
- Encourager les jeunes à explorer leurs aptitudes et points forts individuels
- Aider à cerner et à développer les aptitudes de leadership chez les jeunes qui ne reconnaissent pas (ou ne sont pas reconnus) pour leurs propres points forts et leur potentiel

Temps requis

- 1-1½ heures

Nombre de personnes

Cinq personnes

Matériels et organisation

- Marqueurs, tableau papier

Instructions

- Faire un remue-méninges avec tout le groupe sur les caractéristiques d'un grand leader
- Sur le tableau ou le tableau papier, écrivez les types de leaders suivants. En grand groupe, demandez aux participants d'écrire 2 caractéristiques positives et 2 caractéristiques négatives pour chaque type de leader.

Leader assertif

Leader avec des points de vue très arrêtés
Leader exigeant

Leader silencieux

Leader avec une ouverture d'esprit
Leader tolérant

Discussion

Nous pensons souvent que les leaders ont du charisme et se font entendre. Certains leaders le sont clairement, mais un leadership efficace exige un grand nombre d'attributs et de styles. Il est important que les leaders comprennent leurs talents et leurs aspirations, qu'ils fassent fond sur leurs points forts et qu'ils apprennent à surmonter leurs difficultés. Pour atteindre votre plein potentiel, vous aurez aussi besoin de prendre des risques et d'étendre votre zone de confort !

Les leaders jouent de nombreux rôles dans un groupe. Vous pouvez demander à vos membres du Club Keystone de réfléchir et de voir lesquels de ces mots et expressions décrivent comment ils dirigent.

- Initier une discussion... lancer les choses
- Chercher des renseignements… poser de bonnes questions
- Encourager les autres… féliciter et reconnaître les contributions des autres
- Coordonner... aider les gens à s'organiser ou organiser les tâches de sorte que les choses se fassent plus facilement
- Clarifier… en posant des questions pour aider tout le monde à comprendre surtout si les choses ne sont pas claires
- Porte-parole… représente le groupe à une réunion ou à un événement
- Médiateur… aider à aplanir les différences entre les gens lorsqu'il y a un désaccord ou une tension

Questions pour faire le bilan :

- Est-ce qu'un type de leader est plus fort que l'autre ?
- Demandez aux participants comment la culture et l'ethnie peuvent influencer les leaders et les styles de leadership. Est-ce qu'ils peuvent donner des exemples ?
- Quels facteurs pourraient influencer certaines personnes à ne pas vouloir assumer un rôle de leadership ?
- Le personnel peut essayer de conclure la discussion en rappelant aux participants que certains jeunes peuvent ne pas se distinguer comme étant des leaders parce qu'ils sont timides et qu'ils ne parlent pas beaucoup ; sont marginalisés par les autres jeunes ; ont des problèmes de communication parce que l'anglais n'est pas leur langue maternelle ; et/ou viennent d'arriver au Club et dans la communauté
- Les participants doivent être ouverts aux diverses manières dont les gens s'expriment

Source : Multicultural Youth Leadership Project. http ://www.childrenandyouth.org/youthleadership/curriculum.html

C. Casse-tête de groupe

Contexte

Connaître les aptitudes que tu apportes au groupe est essentiel à la compréhension de ton rôle dans ce groupe. Te connaître est également la première étape dans la détermination des aptitudes que tu as déjà – tes atouts de leader – et celles que tu veux acquérir grâce à ta participation au Club Keystone. La conscience de soi est importante pour tous les domaines principaux du Club Keystone mais cela est vrai surtout pour le Leadership.

Objectifs de l'activité

- Encourager les membres à réfléchir sur leurs traits personnels
- Réfléchir sur les aptitudes et attributs que chaque jeune apporte au groupe

Temps requis

- 30-60 minutes

Matériels et organisation

Pour préparer cette activité, vous devrez créer des pièces de casse-tête. Vous le faites en les dessinant à main levée sur un grand bristol ou carton ou sur plusieurs bristols collés ensemble. Assurez-vous de marquer les pièces avec un côté endroit et envers (mettez un X sur le côté à ne pas utiliser). Si vous ne le faites pas, le casse-tête ne pourra pas être assemblé !

- Un grand morceau de papier ou de carton coupé dans les formes des pièces du casse-tête – une pièce par membre du groupe.
- Magazines et journaux (à découper)
- Ciseaux
- Colle ou ruban adhésif
- Marqueurs

Instructions

- Demandez à chaque membre du groupe de choisir un morceau du casse-tête
- Chaque personne découpe des photos, des mots, des formes, etc. qui les décrivent et les collent sur leur pièce de casse-tête
- Les participants peuvent aussi utiliser des marqueurs pour écrire ou dessiner.
- Demandez aux membres de mettre leur nom sur leur pièce de casse-tête.
- Chacun présente sa pièce de casse-tête et explique pourquoi il/elle a choisi cette image

Questions pour faire le bilan :

Avant de faire le bilan, assemblez le casse-tête en groupe et admirez comment les pièces se complètent. Insistez sur le fait que bien que chaque pièce soit très différente des autres, toutes les pièces s'assemblent pour faire un tout. Demandez :

- *Qu'avez-vous appris sur un autre membre du groupe que vous ne saviez pas auparavant ?*

Pourquoi est-il important que nos pièces de casse-tête soient quelque peu différentes ?

Renseignements supplémentaires et variations :

Conservez une pièce qui n'est pas décorée et tracez un point d'interrogation dessus. Demandez au groupe « Avec toutes les aptitudes que nous apportons, manque-t-il quelque chose ? De quelles aptitudes avons-nous besoin pour que ce groupe soit complet ? »

Source : Le Guide du Leader Torch Club, Clubs Garçons et Filles du Canada

D. Expériences de vie !

Encourager les jeunes à réfléchir sur leurs expériences de vie positives et négatives — cela peut aider à valider leurs expériences particulières. L'expérience de vie contient un grand nombre d'opportunités d'apprentissage qui préparent les jeunes à l'emploi et à assumer d'autres responsabilités. Cette activité a pour but d'encourager les jeunes participants à déterminer, discuter et évaluer ce qu'ils ont appris de leur expérience personnelle et de réfléchir sur la manière dont ils pourraient appliquer ces aptitudes à leur avenir

Objectifs de l'activité

- Aider les membres du Club Keystone à déterminer un point de départ à partir duquel ils apprendront à analyser leur propre apprentissage
- Déterminer les aptitudes qu'ils ont acquises à la suite de cette expérience

Temps requis

- 1-3 heures ou deux séances d'une heure chacune

Matériels et organisation

- Papier, stylos, matériels pour artistes (crayons de couleur, peinture, argile, vieux magazines, etc.)

Instructions :

- Demandez aux participants de compiler une liste d'expériences de vie importantes (sports, école, famille, amitiés) qui ont engendré un apprentissage. Les expériences peuvent être positives ou négatives puisque l'apprentissage provient des deux types d'expériences. Avec chaque expérience, les participants doivent également réfléchir sur le genre d'aptitudes acquises. Les aptitudes peuvent être liées à des aptitudes personnelles ou à des aptitudes orientées vers les tâches
- À l'aide de la liste, demandez aux jeunes participants d'élaborer une narration (formes d'expression écrite, orale ou visuelle) qui exprime un aspect de leurs expériences de vie éducatives. Les étudiants qui sont à l'aise peuvent présenter leur narration avec le reste du groupe ou l'afficher au mur

Source : Portfolio for Youth, http ://www.cewca.org/PDF/FG_ENGLISH.pdf

E. Passer de la parole à l'action : Inventaire des aptitudes de leadership et établissement d'objectifs

Objectifs de l'activité

- Aider les membres du Club Keystone à déterminer leurs aptitudes de leadership
- Aider les membres du Club Keystone à prévoir d'améliorer leurs aptitudes, à renforcer leurs points forts et à améliorer les aptitudes qu'ils désirent développer

Durée

- Environ 11/2 heures au total. Cette activité peut être divisée en trois séances d'une demi-heure

Matériels et organisation :

Vous trouverez plus loin des exemplaires de chacune de ces feuilles de travail

- Feuille sur les traits de personnalité du leadership
- Feuille d'inventaire des aptitudes de leadership
- Renforcer vos points forts

Acquérir de nouvelles aptitudes

- Stylos/crayons et endroits pour que les membres Keystone puissent écrire éloignés des curieux

Instructions

Donnez un bref aperçu ou introduction de l'exercice. Vos messages clés peuvent comprendre :

- Tout le monde a des capacités de leader
- Les différentes personnes ont des aptitudes de leadership différentes
- Le Club Keystone est un endroit fabuleux pour développer et améliorer ses aptitudes de leadership
- L'amélioration des aptitudes de leadership est similaire à l'amélioration des aptitudes au basket-ball ou à jouer de la guitare – l'usage rend maître !
- Il est utile de savoir sur quelles aptitudes vous devez travailler, avoir l'encadrement d'un mentor ou d'un ami qui fait des commentaires pour que vous connaissiez vos progrès afin de vous aider à apprendre de nouvelles choses et à bien utiliser vos aptitudes

Il peut y avoir d'autres points importants que vous voudrez présenter en vous basant sur vos connaissances des besoins et expériences des membres du Club Keystone.

Première partie – Traits de personnalité du leadership

- Introduire cette activité en demandant aux membres de penser à quelqu'un qui est un leader. Quels traits de personnalité est-ce que cette personne possède ? Comment est-ce que ces traits en font de grands leaders ?
- Demandez à chaque personne de remplir une feuille de traits de personnalité du leadership. Ils pourraient avoir besoin d'explication pour certains mots.
- Vous pouvez demander au groupe de partager ce que les membres ont écrit ou demander à chaque membre du Club Keystone de déterminer un trait de caractère positif de leadership que chaque autre membre Keystone possède. Entendre quelqu'un dire quelque chose de positif relativement à son leadership met du baume au cœur !

Deuxième partie – Aptitudes de Leadership

- Revoir la dernière séance et parler de certains traits de personnalité que les leaders possèdent.
- Introduire **les aptitudes de leadership.** Les aptitudes de leadership sont des choses que vous pouvez apprendre à faire et que vous pouvez améliorer. Elles peuvent être particulières à une situation ou être utilisées dans tous genres d'activités ordinaires. Il y a deux types d'aptitudes – les aptitudes pour les tâches et les aptitudes interpersonnelles

Les **aptitudes pour les tâches** sont des habiletés qui vous aident à faire le travail. Il peut s'agir de choses comme par exemple l'organisation, l'art oratoire ou l'enseignement.

Les **aptitudes interpersonnelles** sont celles qui aident les autres à participer et à former une équipe. Il peut s'agir de choses comme encourager les autres, écouter et avoir une attitude d'ouverture

- Demandez à chaque personne de remplir sa feuille **d'Aptitudes de leadership.**
- Puis demandez à chaque membre du Club Keystone de cerner un point fort (ou aptitude) qu'il/elle a déjà acquis, et une aptitude qu'il/elle voudrait développer (généralement une chose qu'il/elle ne considère pas comme un de ses points forts).

Troisième partie- Renforcer tes points forts et acquérir de nouvelles aptitudes

- Même les choses que nous considérons des points forts ont besoin d'entretien régulier et de mise à jour. À l'aide de la feuille de travail Renforcer vos points forts, demandez à chaque membre du Club Keystone de se rappeler un des points forts qu'ils ont cerné dans les séances précédentes. Cette feuille de travail les guidera grâce à plusieurs questions sur la manière de renforcer encore davantage leurs points forts ! Des exemples les aideront à comprendre ce qu'on leur demande de faire et illustreront comment faire leurs plans.
- Puis, à l'aide de la feuille de travail Acquérir de nouvelles aptitudes, demandez à chaque membre du Club Keystone à déterminer une aptitude qu'ils voudraient acquérir ou améliorer et à établir un plan d'action pour y arriver. Voici un exemple pour vous aider. Il faudrait peut-être examiner un exemple ensemble pour aider tout le monde à rester sur la bonne voie

Questions pour faire le bilan

Une fois que vous avez fait cet exercice, utilisez certaines des questions suivantes pour faire le bilan et renforcer le message.

- As-tu découvert une caractéristique de leadership ou d'aptitude que tu ne savais pas que tu avais ?
- As-tu été surpris de voir une des aptitudes sur la liste des aptitudes de leadership ?
- Est-ce que tu penses qu'il est important pour un membre du Club Keystone d'avoir diverses aptitudes de leadership ?
- As-tu été surpris par l'une des aptitudes ou caractéristiques que les autres ont dit que tu possèdes ? Pourquoi ?
- Est-ce que tu penses que l'on naît leader ou que l'on est formé comme leader ? (Vous aurez besoin de beaucoup de temps pour cette question !)

Traits de personnalité du leadership

Coche les traits de personnalité du leadership qui te ressemblent le plus. Tu peux en cocher autant que tu veux !

_____ **Actif :** J'ai plein d'énergie

_____ **Aventureux :** J'aime essayer des choses nouvelles

_____ **Affectueux :** Je suis chaleureux envers les autres et je préfère le contact personnel

_____ **Aisance d'expression :** J'exprime mes points de vue et idées clairement et aisément

_____ **Attentif :** Je ne suis pas facilement distrait

_____ **Calme :** Je reste calme lorsque je suis sous pression

_____ **Bienveillant :** Je m'intéresse aux gens

_____ **Joyeux :** Je suis généralement de bonne humeur

_____ **Ingénieux :** J'essaie les choses de manières nouvelles et intéressantes

_____ **Sûr de moi :** Je crois en ce que je peux faire

_____ **Consciencieux :** Je suis fiable et on peut compter sur moi

_____ **Constructif :** Je vois le côté positif des situations

_____ **Coopératif :** Je travaille bien avec les autres

_____ **Créatif :** J'ai beaucoup d'idées et une bonne imagination

_____ **Curieux :** J'aime apprendre de nouvelles choses

_____ **Discipliné :** Je sais me concentrer et rester axé sur la tâche

_____ **Flexible :** Je peux m'adapter à des situations diverses

_____ **Indépendant :** Je travaille bien tout seul

_____ **Logique :** Je suis capable de prendre les choses une étape à la fois

_____ **Organisé :** Je planifie bien et je suis préparé pour ce que j'ai à faire

_____ **Pratique :** Je réfléchis avant d'agir et je cherche le moyen le plus simple de faire les choses

_____ **Productif :** Je suis concentré et j'utilise bien mon temps

_____ **Ponctuel :** Je suis toujours à l'heure

_____ **Réaliste :** Je vois les choses comme elles sont vraiment

_____ **Débrouillard :** Je suis capable de trouver des choses et d'utiliser les ressources disponibles pour comprendre

_____ **Minutieux :** Je fais attention et je ne rate rien et n'oublie rien

_____ **Digne de confiance :** Les gens peuvent me faire confiance pour garder leurs secrets.

_____ **Empathique :** Je peux ressentir la peine des autres et comprendre comment ils se sentent

à suivre

suite

_____ **Enthousiaste :** Je suis stimulé et motivé

_____ **Gentil :** Je fais un effort pour inclure les autres et leur parler

_____ **Doux :** Je fais attention aux gens et aux choses

_____ **Généreux :** J'aime donner aux autres

_____ **Bon caractère :** Je suis facile à vivre et je ne me mets pas souvent en colère

_____ **Serviable :** J'aime aider les autres

_____ **Honnête :** Je dis la vérité

_____ **Humoriste :** Je suis amusant et je fais rire les autres

_____ **Passionnant :** Je motive les autres pour qu'ils agissent se comportent bien ou fassent quelque chose de positif

_____ **Intégrité :** Je comprends et agis selon mes valeurs – ce qui selon moi est bien ou mauvais

_____ **Intuitif :** Je ressens comment les autres se sentent ou ce qu'ils pensent

_____ **Dévoué :** Je fais du bien aux autres

_____ **Aimable :** Je suis facile à aimer

_____ **Loyal :** Je suis fidèle aux autres

_____ **Ouvert d'esprit :** Je suis ouvert aux idées nouvelles et différentes

_____ **Généreux :** J'aime donner aux autres

_____ **Perceptif :** Je remarque ce qui se passe autour de moi et comment les gens s'entendent

_____ **Poli :** Je suis respectueux des autres et j'ai du tact

_____ **Raisonnable :** Je prends des décisions équitables

_____ **Sensible :** Je suis sensible aux sentiments des autres et des miens

_____ **Sincère :** Je pense vraiment ce que je dis... je ne suis pas factice

_____ **Compatissant :** Je compatis avec les autres quand ils sont tristes

_____ **Agis avec tact :** Je ne dis pas simplement des critiques, j'essaie de trouver une gentille manière de dire les choses de façon à ne pas vexer les gens.

_____ **Attentionné :** Je pense aux autres. Qu'est ce qu'ils considèrent spécial ou important

_____ **Tolérant :** J'accepte les autres et je ne perds pas mon calme facilement

_____ **Compréhensif :** Je pardonne aux autres et à moi-même les erreurs faites

Aptitudes de leadership

Coche les aptitudes de leadership que tu penses avoir maintenant. Tu peux en cocher autant que tu veux !

Aptitudes pour les tâches...aptitudes qui vous aident et qui aident votre Club Keystone à effectuer le travail !

_____ Je sais m'organiser et organiser les autres

_____ Je résous facilement les problèmes

_____ J'ai beaucoup d'idées et les partager avec le groupe ne me dérange pas

_____ Lorsque je préside une réunion : je fais en sorte que les gens restent sur le sujet, je gère le temps et je m'assure que l'on prend des décisions

_____ Je suis à l'aise lorsque je parle en public, par exemple lorsque je fais une présentation au Conseil d'administration ou lors d'un événement public

_____ Je suis capable de planifier à l'avance, de prévoir ce dont j'ai besoin pour une activité et d'avoir tout prêt.

_____ Je suis capable de diriger une activité brise-glace pour mon Club Keystone

_____ Je suis capable d'assumer la responsabilité d'une tâche (par exemple, installer une tente ou encaisser l'argent à une danse)

_____ Je suis capable d'enseigner aux autres comment effectuer une nouvelle tâche (par exemple, tirer au panier ou faire un objet d'artisanat)

_____ Je suis capable de prendre des notes ou de faire le compte-rendu de réunion

Aptitudes interpersonnelles...aptitudes qui appuient la participation des autres !

_____ J'encourage les autres à participer lorsque je remarque qu'ils sont silencieux ou qu'ils ne se sentent pas inclus

_____ Je peux être en désaccord avec quelqu'un sans le rabaisser

_____ Je sais écouter et j'essaie de comprendre avant de juger ce que quelqu'un a à dire

_____ Je peux aider un groupe à trouver une solution lorsqu'il n'arrive pas à avancer ou que les membres sont en désaccord

_____ Je ne juge pas les autres je suis ouvert aux divers points de vue

_____ J'aide les autres quand ils ont des difficultés à accomplir une tâche

_____ Je travaille bien avec les autres et j'offre mon aide facilement

_____ J'exprime facilement mon opinion même quand les autres ont un point de vue différent

_____ J'accepte facilement les félicitations et les critiques constructives

_____ J'offre mon soutien aux bonnes idées et je cherche le positif chez les gens et dans les choses

Renforcer tes points forts

Le développement des aptitudes de leader exige de la pratique, de la pratique et encore de la pratique ! Examine ton inventaire d'aptitudes du leadership et choisis une aptitude que tu coches – c'est un de tes points forts. Lorsque tu développes tes aptitudes, il est important d'investir au moins la moitié de ton temps au développement de tes aptitudes.

Utilise cette feuille et crée un plan d'action pour renforcer les points forts que tu as déjà !

Une aptitude de leadership que je possède et que je veux renforcer est :

Qu'est-ce que je dois apprendre/pratiquer pour renforcer cette aptitude ?

Qui peut m'aider à renforcer mes aptitudes de leadership et me donner une rétroaction sur mes progrès ?

Quelles sont les opportunités qui me sont offertes au Club et dans ma communauté pour renforcer cette aptitude ?

Acquérir de nouvelles aptitudes

Le développement de tes aptitudes de leader est important et t'aidera à devenir un encore meilleur leader !

L'acquisition de nouvelles aptitudes est également très importante – et ça peut être beaucoup de fun. Sur la feuille des aptitudes de leadership, tu as coché les aptitudes que tu penses déjà avoir. Maintenant, reviens à la feuille de travail et coche les aptitudes que tu aimerais acquérir. Choisis-en une en particulier et crée un plan d'action pour travailler sur cette aptitude.

Parfois, tu peux avoir peur d'essayer de nouvelles choses parce que tu dois prendre un risque et faire des choses que tu ne sais pas encore faire. Ton Club Keystone est un endroit fantastique pour essayer quelque chose de nouveau. Au Club Keystone, tu peux acquérir tes aptitudes avec des amis et des leaders qui peuvent t'aider. Ils sont aussi là pour développer leurs aptitudes !

L'aptitude de leadership que j'aimerais acquérir est :

Qu'est-ce que je dois apprendre ou pratiquer pour acquérir cette aptitude ?

Qui peut m'aider à acquérir cette aptitude et comment peuvent-ils m'aider ?

Quelles sont les opportunités qui me sont offertes au Club et dans ma communauté qui m'aideront à acquérir cette aptitude ?

Qui peut me faire des commentaires sur mes progrès ?

Échantillon de l'acquisition de nouvelles aptitudes

- L'aptitude de leadership que j'aimerais acquérir est : l'art oratoire

De quoi ai-je besoin pour apprendre/pratiquer ?

- Préparer ce que je veux dire
- Organiser ce que je vais dire pour être sûr de faire passer mon message
- Comment affronter ma peur et mon anxiété pour prendre la parole devant un groupe
- Simplement le faire !

Qui peut m'aider à acquérir cette aptitude et comment peuvent-ils m'aider ?

- Mon conseiller Keystone – m'aide à écrire le texte de mon discours
- Le président du Club Keystone – me dit comment il/elle fait ses discours
- Mon prof d'anglais ou de français – me donne des conseils sur la manière de faire une recherche sur mon sujet
- D'autres membres du Club Keystone – me permettent de pratiquer mon discours devant eux

Qui peut me donner une rétroaction sur mes progrès ?

- Les autres membres du Club Keystone

Travail en équipe 2.

Pouvoir se prendre en charge et développer de solides aptitudes de leadership signifie travailler en tant qu'individu et que membre d'une équipe. Dans ce domaine principal, les jeunes développeront leurs aptitudes dans le contexte du groupe en explorant :

- La résolution de conflit
- La confiance
- La communication

Grâce au domaine principal du travail en équipe, les jeunes apprendront quelles aptitudes et compétences particulières ils apportent à un groupe et comment travailler efficacement avec ce groupe. Ils apprendront aussi comment utiliser ces aptitudes dans diverses situations.

Les objectifs

Dans ce domaine principal, les membres du Club Keystone :

- Découvriront les valeurs, convictions, aptitudes et talents qu'ils apportent au groupe ainsi que les répercussions que ces caractéristiques ont sur leur interaction avec les autres
- Comprendront comment les gens acquièrent des valeurs et croyances différentes des leurs
- Se lanceront le défi d'explorer leurs valeurs
- Amélioreront leur capacité à communiquer de manière efficace
- Apprendront à travailler avec les autres

La consolidation d'équipe est une partie importante du travail avec un groupe quel que soit l'âge. Dans cette partie d'introduction, vous trouverez plusieurs activités générales de développement de l'équipe pour vous aider à avancer vers les sujets précis dans ce domaine principal.

A. Parlons du travail en équipe ! !

Objectifs de l'activité

- Donner aux participants l'opportunité d'examiner en quoi consistent les efforts de coopération et pourquoi le vrai travail en équipe peut être très efficace. Par conséquent, ils peuvent être capables d'offrir des suggestions pour améliorer la coopération dans leur propre club.

Temps requis

- 30 minutes

Matériels et organisation

- Une grande feuille de papier ou un panneau d'affichage
- Marqueur à pointe de feutre.

Instructions

- Avec le groupe, élaborez une définition pour l'expression « travail en équipe ». La définition doit comporter le genre de comportements et d'attitudes qui vont de pair avec le travail en équipe efficace. Écrivez la définition en haut d'une grande feuille de papier ou d'un panneau d'affichage
- Divisez les étudiants en petits groupes et demandez à chacun d'entre eux d'élaborer une liste des activités communautaires qui impliqueraient le travail en équipe. Suggérez qu'ils pensent aux différents endroits où ils sont allés la semaine précédente et où ils ont pu observer le travail en équipe à l'action. Qu'est-ce qui suggérait qu'il s'agissait ou qu'il ne s'agissait pas d'un bon travail en équipe ?
- Rassemblez le grand groupe et écrivez des exemples de description de travail en équipe sur le tableau d'affichage
- Encerclez les mots et les phrases clés qui apparaissent fréquemment ou demandez aux participants de suggérer des mots descriptifs fondés sur leurs observations. Des exemples pourraient inclure des concepts de coopération, de travail en collaboration, de planification, d'écoute et de pratique ensemble
- Demandez aux membres de réfléchir au groupe dans lequel ils viennent de travailler. Est-ce que les qualités mentionnées dans leur définition sont évidentes dans la manière dont les groupes ont travaillé ?
- Élaborez une liste de directives pour un travail en équipe efficace dans le Club. Affichez-les à un endroit où tout le monde peut les voir et encouragez-les à appliquer les directives dans les situations d'équipe à l'avenir

B. En voiture !

Objectifs de l'activité

- Encourager le travail en équipe
- Développer les aptitudes à communiquer
- Avoir du fun !

Temps requis

- 10-15 minutes

Matériels et organisation

- Une grande couverture ou une bâche

Instructions

- Cette activité peut être menée de plusieurs manières
- Demandez à tout le groupe de se mettre sur la bâche ou la grande couverture
- Lorsqu'ils y sont, réduisez la superficie (par ex., prenez une couverture plus petite ou pliez la bâche) puis redemandez-leur de se mettre sur cette nouvelle superficie. Jusqu'où est-ce que le groupe peut aller ?
- Soyez sensible au fait que les participants devront ne pas être gênés par leur proximité physique.

Questions pour faire le bilan

- *Comment avez-vous fonctionné en tant qu'équipe ?*
- *Quelle a été la partie la plus difficile de cette activité ?*
- *Qu'est-ce que tu fais vraiment bien ?*
- *Si tu refaisais cette activité maintenant, est-ce que ce serait différent ?*

Variations

Lancez un autre défi – chronométrez l'activité et voyez à quelle vitesse le groupe peut accomplir la tâche. Lorsque cette activité est répétée, est-ce que les membres de l'équipe deviennent plus efficaces ?

Source : Le Guide du Leader Torch Club, Clubs Garçons et Filles du Canada

C. Déchets toxiques

Matériels et organisation

- 8-10 élastiques pour saut benjy, corde, deux seaux (un grand, un petit) de l'eau pour un seau ou des balles de tennis
- L'activité peut se passer à l'intérieur ou en plein air ; en plein air est plus dramatique, car l'eau peut être utilisée comme « déchet toxique » à la place des balles de tennis.
- Utilisez la corde pour créer une zone au sol d'au moins 2,5 m (8 pi) qui représente la zone d'irradiation due aux déchets toxiques. Plus la zone d'irradiation est grande plus l'activité est difficile
- Placez le petit seau au centre de la zone d'irradiation et remplissez-le d'eau ou de balles pour représenter les déchets toxiques
- Placez le seau de neutralisation à environ 9 à 15 m (30 à 50 pi) de distance. Plus la distance est grande, plus l'activité est difficile. Mettez tous les autres matériels en pile près du cercle formé par la corde

Instructions

- Informez le groupe que le défi consiste à déplacer les « déchets toxiques » pour les mettre dans un « conteneur de neutralisation » en utilisant un minimum de matériel et en maintenant une distance de sécurité dans une limite de temps
- Le défi pour le groupe consiste à trouver comment transférer les déchets toxiques du petit seau dans le grand où ils seront « neutralisés » seulement à l'aide de l'équipement fourni et dans une certaine limite de temps. Les « déchets toxiques » exploseront et détruiront l'environnement 20 minutes plus tard s'ils ne sont pas neutralisés.
- Tout celui qui prend le risque d'entrer dans la zone de radiation subira des blessures et même la mort et tout déversement provoque un certain nombre de morts et la destruction. Par conséquent, le groupe doit chercher à sauver le monde et il doit le faire sans blesser aucun de ses membres.
- Le cercle en corde représente la zone d'irradiation émanant des déchets toxiques dans le seau. Soulignez le fait que tout le monde doit toujours maintenir une certaine distance avec les déchets toxiques autrement ils subiront une blessure grave

Donnez au groupe un temps de planification sans action (par ex., 5 minutes, puis démarrez le chronomètre et indiquez que c'est le moment d'agir)

Objectifs de l'activité

- Travailler en équipe
- Développer des aptitudes à communiquer
- S'amuser grâce à son imagination, de l'action, de la fantaisie et du risque

Temps requis

- 35-45 minutes

Questions et idées pour faire le bilan :

- *Quelle a été la partie la plus difficile ?*
- *Qu'est-ce qui a marché ? Qu'est-ce qui n'a pas marché ?*
- *Comment avez-vous établi la cohésion de l'équipe ?*
- *Comment est-ce que le groupe a fonctionné devant ce défi ?*
- *De quelles qualités est-ce que le groupe a fait preuve pour réussir ?*
- *Comment est-ce que le groupe est arrivé à ses meilleures idées ?*
- *Pourquoi est-ce que la communication, la patience et la confiance ont été importantes durant cet exercice ?*

Variations :

- *Les activités peuvent être mises dans différents contextes (par exemple, au lieu de déchets, vous pouvez avoir une substance très désirable comme un sérum d'importance vitale qui doit être transporté avec grand soin).*

Source : Wilderness Games. http ://www.wilderdom.com/games/descriptions/ToxicWaste.html

La résolution de conflit

Prenons une minute pour examiner certaines des étapes de développement et caractéristiques communes à ce groupe d'âge.

Social :

- Veulent appartenir à des groupes, mais être reconnus comme étant des individus uniques au sein du groupe
- Un fort accent sur le groupe d'amis avec l'identité du groupe de sélectivité, de supériorité et de concurrence
- Ont besoin et exigent davantage de liberté et de respect de leur vie privée

Affectif :

- Recherche d'indépendance et d'identité
- Les émotions instables sont communes
- Ont besoin d'éloges et de la reconnaissance des adultes
- Reconnaissent la diversité d'idées

Intellectuel :

- Pensent en termes plus abstraits
- Apprennent en faisant
- Établissent des objectifs fondés sur les sentiments de besoins personnels et de priorité, ont plus de chances de rejeter les objectifs établis par d'autres

Les jeunes âgés de 14 à 18 ans se trouvent à diverses étapes de développement. Vous pouvez travailler avec un jeune de 17 ans immature ou avec un jeune de 14 très mûr. Il est donc évident qu'à cette étape, il est très important de donner aux membres du Club des aptitudes à la résolution de conflit. Quotidiennement, les enfants et les jeunes affrontent des situations de conflits avec des pairs, des collègues et des membres de la famille. En développant les aptitudes à la résolution de conflits, les jeunes peuvent faire face aux situations de conflits avec plus de confiance en eux.

Examiner leurs sentiments de manière saine et positive peut aider les membres à rediriger ou à résoudre leurs problèmes avant qu'ils ne deviennent des conflits et que les conflits deviennent violents. Une bonne approche pour aider les membres à examiner leurs sentiments est la démarche suivante en trois étapes :

1. Déterminer les sentiments : exprimez les sentiments au membre. Ex. : « On dirait que cela t'a perturbé. » Ou « Ce qui s'est passé t'a mis très en colère. »

2. Reconnaître les sentiments : normalisez le sentiment dans le contexte du problème. Ex. : « N'importe qui serait en colère dans cette situation. » Ou « Tu as le droit d'avoir ce sentiment. »

3. Partager le sentiment : lancez un défi aux membres pour qu'ils pensent aux moyens de discuter de leurs sentiments de manière assertive, mais pas agressive pour exprimer leurs sentiments. Ex. : « Dis-moi comment tu t'es senti(e) » ou « Parlons de la manière dont tu te sens ? »

Source : Prends C.E.L.A. à la légère ! Projet de prise en Charge et d'Estime de soi chez Les Adolescents, Clubs Garçons et Filles du Canada

Comprendre nos valeurs

Nous avons tous des expériences, des aptitudes, des compétences et des convictions différentes qui font de nous ce que nous sommes. Certaines de ces choses sont simples et n'ont pas une grande signification. Si d'autres gens ne sont pas d'accord, cela ne nous dérange pas vraiment. Donnez des exemples.

Il y a d'autres choses auxquelles nous donnons beaucoup d'importance. Si ces choses sont remises en question, cela peut nous mettre en colère ou nous perturber profondément. Lorsque cela se passe, nous avons parfois l'impression que nous devons nous défendre avec des mots ou avec des actions. Vous pouvez peut-être approcher ce sujet avec une brève séance de remue-méninges sur ce dont il s'agit. Une fois que vous avez discuté de ces choses, vous pouvez peut-être trouver les activités appropriées pour votre groupe

Vous pouvez choisir de lancer une discussion sur la résolution de conflit avec une discussion de

1) Qu'est-ce qu'un conflit ? (se battre, s'engueuler, ne pas être d'accord, etc.)

2) À quoi est-ce que les conflits peuvent mener ? (Perdre des amis, violence, arguments, sentiments négatifs)

3) Pensez à des choses pour lesquelles vous pourriez avoir un conflit.

Aborder le conflit entre les conseillers du Club Keystone et les membres

Des conflits entre les conseillers et les jeunes apparaîtront tôt ou tard. Donner l'exemple d'un comportement approprié pour la résolution de conflits renforce votre message plus que des mots. N'oubliez pas cela si vous vous trouvez en situation de conflit

- Expliquez calmement vos sentiments et donnez au membre l'occasion d'en faire de même
- Offrez des choix – cela permet au membre de sauver les apparences et de ne pas se sentir pris entre l'arbre et l'écorce
- Cherchez une solution gagnant-gagnant – vous avez tous deux des préoccupations valables et c'est une situation de concessions mutuelles
- Utilisez un langage compatissant
- Montrez comment vous aimerez voir les membres se traiter mutuellement

Étapes pour la résolution de problèmes

Les problèmes qui concernent plusieurs personnes ou dans lesquels les émotions et les sentiments montent rapidement deviennent de plus en plus difficiles à résoudre. C'est pourquoi il est tellement important d'autonomiser les membres du Club Keystone grâce à des aptitudes pour faire face à ce genre de situation difficile et pour faire de bons choix dans leur vie. Si les membres du Club Keystone sont autonomisés et peuvent avoir de l'empathie pour les autres, ils peuvent approcher des situations difficiles à partir d'un cadre de référence élargi. Voici un cadre que vous pouvez adapter pour l'utiliser dans votre Club.

Reconnais le problème — Admets qu'il y a un problème.
Évite de blâmer quelqu'un

Prends un peu de temps pour te calmer — Es-tu vraiment en colère ?
Prends le temps de te calmer et de réfléchir.
Une fois que tu es calme, tu peux affronter le problème.

Accepte de travailler ensemble — Cela peut s'avérer difficile, mais si vous travaillez ensemble, il est probable que vous arriverez à une entente qui convient à tout le monde

Comment est-ce que tout le monde voit le problème ? — Chaque personne a l'opportunité d'expliquer son côté du problème sans interruption.
Chacun a une interprétation différente de la situation.

Établir des objectifs — Qu'espères-tu obtenir à la suite de la discussion ?
Comment voudrais-tu voir les choses résolues ?

Évaluer les options — Grâce à une séance de remue-méninges, établir une liste d'options pour toutes les parties intéressées.
Quelles options offrent la meilleure solution pour tous ?

Parvenir à une entente — Décider quelle est la meilleure option pour tous

Accepter de laisser le désaccord derrière soi — Quitter la conversation avec le conflit résolu.
Tout le monde ne part pas nécessairement avec la solution parfaite, mais ils se sentent bien relativement à ce qui vient de se passer.

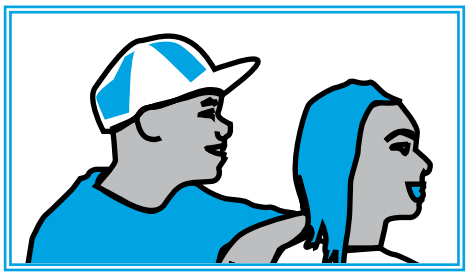
Ce type de modèle peut être utilisé pour une situation de groupe ou une situation individuelle. Les activités suivantes examinent comment ce conflit évolue et pourquoi il évolue de cette manière.

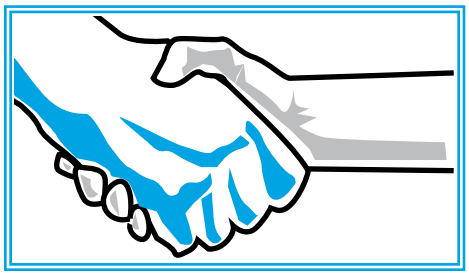
Conseils et activités hebdomadaires pour comprendre les sentiments dans une situation de conflits

Réaffirmez la « règle des bagarres interdites » du club à chaque fois que c'est possible lorsque des situations de conflit surviennent dans le Club. Au même moment, affirmez qu'il est naturel d'avoir des conflits ainsi que des émotions puissantes dans une situation de conflit. Les membres du Club pourraient faire des signes BAGARRES INTERDITES pour le Club.

Offrez d'animer un « Groupe de maîtrise de la colère » pour les membres Keystone. Il s'agirait d'une séance de soutien et de bavardage de 20 à 30 min une fois par semaine utilisant les aptitudes d'écoute, d'affirmation et de résolution de problème pour aider les membres à traiter les situations où ils sont en colère. Ici, l'objectif clé est de permettre aux sentiments d'être cernés et reconnus et de créer d'autres façons non violentes pour y faire face.

Invitez les membres à apporter des paroles et des enregistrements de chansons populaires relativement aux sentiments de colère, de peur, de frustration, etc., et en jouer un ou deux par jour et de discuter des situations et des sentiments.





A. Maîtriser la colère

Objectifs de l'activité

- Aider les jeunes à voir que le conflit peut devenir une situation positive
- Aider les jeunes à élargir leur vocabulaire relativement aux émotions
- Permettre aux jeunes de décrire leur colère et l'effet qu'elle a sur eux
- Faire la transition de l'action inappropriée des jeunes en colère à un comportement plus constructif
- Donner aux jeunes des options grâce auxquelles ils peuvent faire face à leur colère
- Donner aux jeunes les outils de communication pour les aider dans leurs relations

Temps requis

- 1-2 heures

Matériel nécessaire

- gobelet en papier, sac à provisions, et ruban adhésif

Instructions

- Commencez l'activité en travaillant avec le groupe afin de compiler une liste de sentiments : négatifs dans une colonne, positifs dans une autre. Vous consulterez la liste plus tard
- Expliquez qu'aujourd'hui le sujet sera ce qui se passe lorsque les gens se mettent en colère et ce qu'ils font et ne font pas
- Demandez aux membres du groupe de repenser à la dernière fois où ils étaient en colère. Demandez-leur de se concentrer sur ce qui a provoqué cette colère. Est-ce que les sentiments de colère ont des synonymes, tels que frustration, rage, déception, etc. ?
- Demandez-leur de partager, autant qu'ils le peuvent, ce qui s'est passé en eux lorsqu'ils s'étaient mis en colère. Exemples : suis allé dormir, engueulé le chien, confronté quelqu'un, pleuré, donné un coup de poing dans le mur, irrité, courir ou se battre, etc.
- Organisez-les par paires et demandez-leur de partager ce qu'ils ressentent lorsque quelqu'un est en colère contre eux. Comment savais-tu que la personne était en colère ? Comment as-tu réagi à la colère de l'autre personne ? Demandez à chaque paire de présenter un résumé au groupe. Inscrivez les idées principales au tableau
- Demandez à chaque paire de se joindre à une autre paire. Demandez aux quatre de discuter s'il y a une seule façon appropriée de traiter la colère. Faites un rapport au groupe. Inscrivez les réponses au tableau
- C'est le bon moment de parler de manières inappropriées de passer sa colère comme une bagarre, donner des coups dans le mur, etc. N'oubliez pas que la lutte physique est souvent admirée par certains groupes d'amis et que les parents et les pairs d'enfants leur disent fréquemment d'établir une limite de leur

acceptation avant de se défendre physiquement. Écoutez et détournez vers des options plus positives plutôt que de contester la méthode. Donner des coups de poing au mur et autres manifestations physiques de la colère peut être un problème de santé mentale si le comportement se répète constamment. La douleur physique est une catharsis pour la douleur interne que la personne ne sait pas comment affronter. Expliquez que cette leçon cherche à aider les membres du groupe à avoir davantage d'options lorsqu'ils se sentent emprisonnés par leur colère.

Jeu

Expliquez qu'un jeu « Souffler l'énergie » est à présent souhaitable pour alléger une discussion très difficile :

- Utilisez une table ou quatre bureaux assemblés
- Vous aurez besoin d'un gobelet en papier, d'un sac à provisions et de ruban adhésif
- Demandez à 6 ou 8 participants de s'asseoir autour de la table. Placez le gobelet à une extrémité de la table. Collez le sac à provisions avec le ruban adhésif à l'autre bout. Au signal, le groupe doit tenter de souffler le gobelet dans le sac à provisions sans le toucher, en n'utilisant que la puissance de l'air
- Demandez-leur de le faire plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils découvrent une technique pour le faire rapidement et avec moins de frustration
- Lorsque c'est fini, demandez-leur s'ils savent pourquoi ce jeu a été choisi. Demandez-leur s'ils ont été frustrés et si oui, comment ils ont dépassé ce sentiment
- Calmez le groupe et expliquez que la partie suivante de l'atelier consiste à offrir d'autres moyens pour faire face à la colèrer

Revenez à la liste sur le tableau et soulignez les techniques de maîtrise de la colère que les jeunes considèrent productives. Les exemples sont notamment : aller dans une pièce et écouter de la musique, s'isoler dans un endroit silencieux, parler à un ami ou à un adulte, parler de manière calme à la personne contre laquelle vous êtes en colère, aller se promener, parler au chien, etc

Expliquez le « message-Je » de la manière suivante, peut-être écrit sur le tableau ou un chevalet :

Je ressens _____ (sois précis)

Quand tu _____

(donne les détails du comportement ou des circonstances)

Parce que _____

(Ça, c'est difficile : le « pourquoi »)

Mettez les élèves deux par deux pour faire des jeux de rôle en face de la classe en utilisant des conflits réels ou fictifs. Donnez à chaque paire un peu de temps de répétition pour définir le conflit. Expliquez que ce n'est que le commencement de la conversation. Ils doivent comprendre que lorsqu'ils ont une meilleure idée de la raison pour laquelle ils sont en colère, l'autre personne comprendra mieux aussi.

Autres suggestions

- Le personnel et les jeunes doivent savoir que le cours de maîtrise de la colère demande beaucoup de séances. Elle inclut une compréhension en profondeur de la provenance de la colère de la personne et un engagement, imposé ou volontaire, de changer le comportement. Admettez que les activités ci-dessus et les autres options énumérées ci-dessous donnent aux étudiants seulement des instruments de débutants pour maîtriser la colère. Si vous êtes préoccupé par un étudiant particulier, veuillez l'envoyer voir le professionnel de santé mentale approprié de votre communauté

Autres sujets de discussion

- Qu'est-ce qu'un compromis ?
- Quand es-tu vraiment satisfait par un compromis ? Quelle est la recette ? Est-ce que l'autre personne doit perdre pour que je gagne ?
- Lorsque quelqu'un présente des excuses est-ce que tu les acceptes

Enseignez des techniques de relaxation qui sont des outils excellents pour apaiser l'anxiété et la colère

- Respiration profonde
- Contracter et relâcher des muscles différents. Exemple : serrer le poing et contracter tout le bras, puis relaxer et laisser tomber
- Visualiser un endroit calme
- Demander au groupe de faire une vidéo montrant une bonne/mauvaise communication lorsqu'en colère
- Se concentrer sur les aptitudes élémentaires de communication telles que l'écoute active et la réflexion
- Enseigner le concept du monologue intérieur et de la répétition. Se mettre devant un miroir ou tenir un téléphone déconnecté dans la main est un moyen fantastique pour les étudiants d'exprimer un bon « Message-Je »
- Faire un jeu de rôle avec beaucoup de premières phrases que les étudiants utilisent lorsqu'ils ont besoin d'approcher quelqu'un. Les exemples sont notamment : « J'ai quelque chose à te dire » ou « Est-ce que je peux te parler ? » Parler de combien il est difficile d'approcher quelqu'un lorsqu'il y a un problème. Puis discuter le quand, le où et le comment d'une mauvaise approche. Exemples : Hurler de l'autre bout du couloir que tu veux parler à quelqu'un ou approcher quelqu'un lorsqu'il est entouré d'amis, etc.

B. Résolvez-le !

Objectifs de l'activité

- Mettre les étapes de la résolution de conflits en pratique
- Réfléchir sur ce que vous ressentez lors de certains conflits
- Pratiquer la résolution positive de problèmes et l'interaction positive
- Encourager la discussion entre les membres

Temps requis

- 30-45 minutes

Matériels

- Cartes de scénario

Instructions

- Divisez votre groupe en plusieurs petits groupes
- Chaque groupe prend une carte de scénarios de la pile
- Chaque personne lit le scénario par elle-même
- Discutez de la manière de résoudre le scénario en se basant sur le processus en 8 étapes qui se trouve un peu plus haut dans cette section. (Étapes pour la résolution de problème))

Autres options

- Demandez à chaque groupe de faire un rapport et d'écouter des suggestions sur les autres possibilités de résolution de la situation
- Demandez à chaque groupe de jouer le scénario pour les autres groupes et faites un bilan ensemble

Faire avec au conflit et aux émotions vives

Le conflit est stressant ! Voici des choses que tu peux faire pour rester calme – même si tu es très contrarié.

- *Compte jusqu'à 10*
- *Respire profondément*
- *Clarifie ta position et celle des autres (par ex. « si je te comprends, tu dis que… »)*
- *Excuse-toi et sors de la situation – dis aux gens que tu as besoin d'une pause*
- *Libère ta colère dans une lettre ou dans ton journal*
- *Fais quelque chose d'athlétique pour libérer ta tension et ta frustration*
- *Reste sur le sujet – ne laisse pas tes émotions entrer en compte*

Faire le bilan

- *Laquelle de ces 8 étapes as-tu trouvée la plus difficile ? Pourquoi ?*
- *Quels sont les obstacles à la résolution de problèmes ? Tes émotions, la pression des amis ou des adultes, etc. ?*
- *Qu'est-ce qui rend la résolution de problèmes plus facile ? Comprendre pourquoi tu es en colère, prendre le temps de se calmer, etc.*

Source : Le Guide du Leader Torch Club, Clubs Garçons et Filles du Canada

Résolvez-le ! Cartes de scénarios

Tu dis à ton ami quelque chose de très personnel relativement à ta relation avec ton petit ami/ta petite amie. Ton ami promet de ne pas répéter ton secret à qui que ce soit. Le lendemain tu l'entends par hasard dire ton secret à un groupe de gens.

Tu travailles sur un projet. Tu as fait toute la recherche, tu as obtenu de l'aide supplémentaire et as passé beaucoup de temps sur l'Internet pour chercher d'autres renseignements. Un ami demande à voir ton projet et tu le lui prêtes. Le lendemain, tu arrives à l'école et ton prof t'accuse d'avoir copié le travail de ton ami.

Tu prêtes ton IPOD à une amie pour la nuit pour qu'elle puisse écouter ta musique. Quand tu lui demandes de te le rendre, elle dit qu'elle l'a laissé à la maison. Cela se passe 5 jours d'affilée.

Tu remarques qu'un élève menace un autre élève pour lui prendre l'argent de son déjeuner..

Tu as emprunté 10 $ à ton ami pour payer un billet de cinéma. Ton ami veut que tu le rembourses, mais tu n'as pas l'argent.

Tu fais partie de l'équipe de basket-ball depuis deux ans et tu as toujours été dans la formation initiale. Tu t'échauffes pour le jeu et l'entraîneure te dit qu'elle t'a remplacée dans la formation initiale.

Tu t'es inscrit pour l'utilisation d'un ordinateur au Club à 17 h parce que tu en as besoin pour faire tes devoirs. À 17 h, tu te rends dans la salle d'informatique, quelqu'un a barré ton nom de la liste et écrit le sien à sa place. Lorsque tu lui demandes pourquoi il l'a fait, il dénie avoir fait le changement.

La semaine dernière, tu avais promis à un ami que tu le rencontrerais vendredi pour aller au cinéma. Quelque chose s'est passé et tu as complètement oublié. Aujourd'hui c'est samedi.

Tu as conçu une affiche pour un événement organisé par le Club Keystone et tu l'as affichée dans tout le quartier. Quelques jours plus tard, tu reviens et trouves tes affiches vandalisées et arrachées.

Ta mère a un nouvel emploi. Tu dois rentrer tôt à la maison chaque jour pendant un mois pour faire tes devoirs et commencer à préparer le dîner.

La confiance

La formation d'une équipe solide et le travail en collaboration commencent par la confiance entre les membres du Club Keystone et le fait qu'ils soient dignes de confiance.

Qu'est-ce que la confiance ? La confiance consiste à croire en quelqu'un – pas seulement en ce qu'il dit, mais aussi croire en ce qu'il/elle est. La confiance c'est être sûr des autres et avoir la possibilité de compter sur eux pour qu'ils agissent dans votre intérêt. La confiance est au cœur même du travail en équipe.

Comment montrons-nous que nous avons confiance dans les autres au Club Keystone ou les équipes ?

- Nous sommes convaincus que leurs idées, leurs aptitudes et leurs contributions sont importantes pour le succès de l'équipe
- Nous partageons la responsabilité
- Nous les laissons faire leur part, à leur manière et nous nous concentrons sur notre rôle
- Nous acceptons le fait qu'ils feront parfois des fautes et nous leur donnons l'occasion de réessayer
- Nous sommes honnêtes et ouverts, mais sensibles aux sentiments des autres
- Nous demandons de l'aide aux autres et parfois d'assumer la responsabilité de notre sécurité

Il y a beaucoup, beaucoup de manières de montrer sa confiance. Une excellente façon de présenter le concept de confiance et de travail en équipe est de demander aux membres Keystone leurs idées et leurs expériences. Voici quelques exemples d'initiateur de conversation sur la confiance...

En qui as-tu confiance ? Pourquoi ?

Souviens-toi d'une fois où tu as fait confiance à quelqu'un pour ta sécurité. Qu'est-ce que tu as ressenti à ce moment-là ?

As-tu été capable de leur faire confiance ? Pourquoi/Pourquoi pas ?

Comment montres-tu à tes amis que tu leur fais confiance ?

La confiance ne s'établit pas facilement. Elle se développe par étape après que les membres de l'équipe ont eu l'opportunité de démontrer qu'on peut leur faire confiance et qu'ils sont capables d'accepter la confiance des autres. Comme vous le savez, établir la confiance dans les aptitudes, les compétences et les intentions mutuelles est une importante partie de la constitution d'une équipe. Les équipes fantastiques sont constituées de membres interdépendants ou en mesure d'être convaincus que les autres membres de l'équipe sont là pour eux, qu'il s'agisse de l'escalade d'un mur ou de la préparation d'un événement spécial.

Voici certaines activités qui aident à établir la confiance au sein de votre groupe et à stimuler des discussions sur l'importance de faire confiance aux autres et d'être digne de confiance.

A. Course d'obstacles

Objectifs de l'activité

- Développer la confiance mutuelle
- Améliorer le travail en équipe
- Décomposer les cliques

Temps requis

- 20-30 minutes

Matériels et organisation

- Le matériel pour une course d'obstacles (c.-à-d. hula-hoops, cônes, trottinettes, balles)
- Bandeaux pour les yeux pour la moitié du groupe
- Une fois le parcours établi, vérifiez qu'il n'y a aucun danger

Instructions

- Créez un parcours d'obstacles à l'aide de matériels ou d'obstacles naturels
- Mettez les jeunes par paires
- Le premier partenaire met un bandeau sur les yeux et le deuxième, qui voit, le guide dans la course d'obstacles
- Une fois qu'ils ont fini, les paires inversent les rôles – le « voyant » devient le « marcheur » et vice-versa

Questions et idées pour faire le bilan

- *Dans quelle mesure avais-tu confiance dans ton partenaire au début ? À la fin ?*
- *Comment te sentais-tu quand tu avais les yeux bandés ?*
- *Est-ce que quelque chose t'a gêné ou embarrassé ?*
- *Qu'est-ce qui te fait te sentir en sécurité ?*
- *Est-ce que tu avais confiance en ton guide ? Pourquoi ou pourquoi pas ?*

Variations : Vous pouvez aussi faire cette activité avec tout le groupe. Tout d'abord, demandez aux membres de se mettre en file indienne. Puis mettez un bandeau sur les yeux de tous les membres sauf un qui se met en face de la file. Cette personne est le chef de file. Tout le monde met les mains sur les épaules de la personne devant elle. Le chef de file les guide alors à traverser le parcours d'obstacles. On peut faire le bilan avec des questions similaires.

Présenté par : Club Garçons et Filles de Lethbridge

B. Se laisser tomber en arrière avec confiance

Objectifs de l'activité

- Se sentir comme une équipe
- Développer la confiance mutuelle

Temps requis

- 15-20 Minutes

Matériels

- Surface plate solide sans obstacle

Instructions

- Lire ces instructions avant de faire cette activité avec votre groupe. Si vous avez le moindre doute, parlez de vos inquiétudes à un membre du personnel d'encadrement. Assurez-vous de donner au groupe toutes ces instructions.
- Commencez cette activité avec un examen de la signification d'avoir confiance et d'être digne de confiance
- Avec 2 volontaires par exemple, donnez à un volontaire le rôle de pareur et à l'autre celui de tombeur

Demandez-leur de prendre les poses suivantes :

Tombeur : Mets-toi debout avec les pieds écartés. Tends les deux bras vers l'avant avec les paumes tournées vers l'intérieur. Croise les bras et joins les mains avec les doigts croisés. Plie les bras et mets-les devant la poitrine sans relâcher.

Pareur : Mets-toi derrière le tombeur un pied devant l'autre les genoux légèrement pliés. Les mains doivent se trouver en position amortisseurs surélevées à environ un pouce des épaules du tombeur.

- Expliquez que l'une des choses les plus importantes pour que le tombeur et le pareur aient confiance et soient dignes de confiance est de bien communiquer. Les commandes suivantes seront utilisées avant de tomber :

Pareur : « Je me tiens à environ 15, 25 cm/6 po derrière toi »

Tombeur : Accepte ou n'accepte pas la distance. Lorsqu'il est prêt, il dit : « Prêt à tomber »

Pareur : « Prêt à retenir »

Tombeur : « Je tombe. »

Pareur : « Laisse-toi tomber ! »

Questions et idées pour faire le bilan :

- *Qu'est-ce qui te fait te sentir en sécurité ?*
- *Comment as-tu décidé de faire confiance à ton partenaire ?*
- *Quelle a été la partie la plus difficile de l'activité ?*

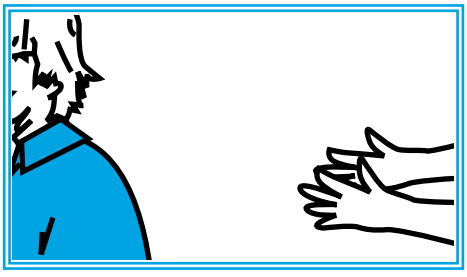
- En gardant son corps droit et les pieds à plat par terre, le tombeur tombe en arrière vers le pareur. Le pareur retient le tombeur en plaçant les mains à plat contre les omoplates du tombeur. Le pareur repousse alors doucement le tombeur en position verticale.
- Avant de commencer avec tout le groupe, faites une séance de remue-méninges sur les actions précises qui rendraient quelqu'un digne de confiance dans cette activité (à savoir, retenir le tombeur, mettre la personne à l'aise, etc.)

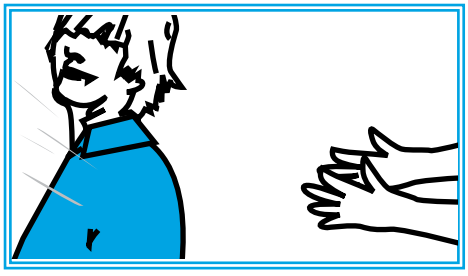
Remarque : Les activités d'établissement de la confiance comme les activités de se laisser tomber en arrière avec confiance et le parcours de cordes basses peuvent être excellentes pour aider à instaurer la confiance et le travail en équipe parmi les membres de votre groupe. Il existe un grand nombre de ressources pour décrire comment le faire de manière sécuritaire. Consultez les sites Web de ressources suivantes :

http ://www.wilderdom.com/games/

http ://www.teamworkandteamplay.com/resources.html

http ://www.teambuildingworkshops.com/activities.htm





Communication

La communication est un ingrédient essentiel pour la constitution d'une équipe. De bonnes aptitudes à communiquer peuvent faire beaucoup progresser un groupe vers la réalisation de son potentiel et peuvent rapprocher les individus de leurs objectifs personnels. Cette section vous donnera les éléments de base de la communication pour aider les membres de votre Club Keystone à polir leurs aptitudes à communiquer et devenir plus sensibles à leurs différentes manières de communiquer.

Communication en sens unique et bilatérale

Lorsque vos travaillez en groupe il y a deux moyens de communiquer verbalement – en utilisant la communication en sens unique ou la communication bilatérale. Quelle est la différence ?

La communication en sens unique – lorsqu'une personne donne des directives et que toutes les autres suivent. Personne ne pose de questions ou ne conteste la déclaration de cette personne.

Communication bilatérale – lorsque les personnes intéressées communiquent dans les deux sens pour clarifier, discuter, modifier ou décider du message.
Est-ce qu'une manière est meilleure que l'autre ? Cela se peut, mais cela dépend de la situation. Quand est-il bon d'utiliser la communication en sens unique ? La communication bilatérale

À sens unique

- Lorsque vous avez très peu de temps
- Situations d'urgence
- Lorsque la personne qui parle est « l'expert »

Bilatérale

- Lorsque tout le groupe essaie de prendre une décision
- Demandez des idées
- Lorsque vous désirez être sûr que tout le monde comprend ce qui se passe

Explorez les deux formes de communication avec votre Club Keystone en utilisant les activités de Confiance.

Faire passer le message

De combien de manières différentes pouvons-nous communiquer avec les autres ? Les mots ne sont pas le seul moyen de communiquer un message. Le langage corporel et le ton de la voix font tout passer depuis la sincérité jusqu'à la détresse.

Par exemple, si vous employez des mots de soutien, mais si la voix est ennuyeuse, il est très facile de mal interpréter ce que vous dites. Ou si votre voix est frustrée lorsque quelqu'un vous demande des conseils, cette personne peut penser que vous êtes agacé par ce que vous dites. L'activité « détectives des voix » examine de près comment les gens transmettent leurs messages et comment cette transmission affecte leur interprétation.

Le langage corporel exprime les sentiments et émotions mieux que tous les mots. En fait, les experts suggèrent que les mots utilisés ne représentent que 7 % du message. Le reste provient de la manière dont nous le disons et de notre langage corporel. Cela est particulièrement évident dans ce groupe d'âge avec les gestes exagérés et les postures qui peuvent montrer enthousiasme, ennui, défi ou excitation sans dire un mot. Certains indices de langage corporels fréquents sont énumérés dans le tableau ci-dessus. Utilisez-les comme exemples alors que lorsque vous considérez l'activité « charades des sentiments ».

Partie du corps	**Action**	**Qu'est-ce que ça signifie**
Mains	Crispées Paumes vers vous	Tension Ouvert à ce que vous dites
Visage	Évite le contact visuel* Contact visuel Signes de tête affirmatifs Haussement des deux sourcils Regard fixe Sourire	Gêne Confiance Fais attention Surprise ou incrédulité Supériorité ou colère Attitude amicale
Position assise	Bras croisés Jambes croisées vous faisant face Adossé et relaxé Penché en avant	Sur la défensive Réceptif Indifférence Intérêt ou enthousiasme

**Veuillez noter que pour certaines cultures, ne pas regarder les gens dans les yeux ne signifie pas nécessairement un manque de respect ou une gêne. Avec tout le langage corporel, il est très utile d'apprendre les autres normes culturelles... cela aide vraiment à éviter les malentendus !*

A. Casse-tête de communication

Objectif

- Aider les participants à comprendre l'importance des instruments de communication.

Temps requis

- 1 heure

Matériels

- Un exemplaire du casse-tête pour l'animateur, une enveloppe par participant contenant des pièces du casse-tête

Instructions pour les participants

- En aucun cas tu ne peux regarder aux pièces de casse-tête d'un autre membre. Interdiction absolue de parler. Il ne peut y avoir aucune question
- Attends que le volontaire donne des instructions. Suis les instructions une étape à la fois
- Après que le volontaire a fini, chaque casse-tête sera vérifié pour trouver le gagnant

Instructions pour les volontaires

- Donnez au volontaire un exemplaire de la page du casse-tête. Dites-lui de s'assurer que les participants ne voient pas la feuille du casse-tête. Expliquez que chaque participant a des pièces du casse-tête dans l'enveloppe. Le volontaire doit entrer et expliquer, une étape à la fois, comment assembler le casse-tête
- Insistez sur le fait qu'en aucun cas le volontaire ne doit répondre aux questions, quelles qu'elles soient. Les participants doivent être totalement silencieux. Si une question est posée, les volontaires doivent totalement l'ignorer et continuer.
- Demandez au volontaire de tourner le dos au groupe tout en donnant des instructions sur la manière d'assembler le casse-tête. Alors que le volontaire donne des instructions sur la manière de faire le casse-tête, l'animateur se promène dans la salle pour voir si quelqu'un a fini le casse-tête. (Si des participants ont réussi à l'assembler, félicitez-les et demandez-leur de se mettre au fond de la salle.)

à suivre

suite

Deuxième tour

- Les instructions pour le deuxième tour sont pratiquement les mêmes. Demandez aux participants de suivre les instructions du volontaire sans regarder autour d'eux. Ils doivent faire de leur mieux pour l'achever. Cette fois, cependant, les participants peuvent poser des questions et parler. Ils doivent se sentir libres de poser des questions.

Remarque du formateur *: Les instructions pour ce tour sont essentielles. Il est important de s'assurer que le volontaire comprenne bien qu'il ou elle ne doit pas répondre aux questions*

Instructions pour le volontaire

- Cette fois le volontaire peut faire face au groupe. Dites au volontaire qu'en aucun cas, les participants n'ont le doit de poser des questions. Quels que soient les questions posées ou les commentaires émis, le bénévole doit continuer sans s'arrêter. C'est essentiel pour que l'exercice réussisse. Vérifiez que le volontaire comprend bien qu'il ou elle ne doit pas répondre au groupe
- Après que le volontaire a donné des instructions au groupe, marchez dans la salle avec le volontaire pour voir si quelqu'un a fait le casse-tête parfaitement. Puis escortez le volontaire hors de la salle
- À ce moment-là un grand nombre de participants seront frustrés ou agacés. Cela fait partie de l'exercice. Ne demandez pas comment ils se sentent et ne répondez pas aux questions. Continuez simplement avec le dernier tour de l'exercice. Expliquez que c'est leur dernière chance pour finir le casse-tête

Troisième tour

Instructions pour les participants

- Cette fois, les participants doivent être totalement libres. Ils peuvent poser toutes les questions qu'ils veulent ; ils peuvent regarder les casse-têtes autour d'eux. Ils doivent faire tout ce qui est en leur pouvoir pour assurer que le casse-tête est fini correctement. Le volontaire peut répondre à toutes les questions, donner des exemples, et encourager les participants – tout ce qui est en son pouvoir pour que chaque participant réussisse à assembler le casse-tête

Traitement de l'exercice

- Il est très important de donner un traitement approprié à cet exercice. Tout d'abord, remerciez les volontaires pour un travail bien fait. Les participants peuvent être en colère contre le volontaire
- Rappelez aux participants que le volontaire suivait des instructions précises

à suivre

suite

- Révélez le tableau papier intitulé « Premier Tour ». Demandez à tous les participants de vous parler de certains des problèmes survenus durant le premier tour. Pourquoi est-ce qu'il était difficile de faire le casse-tête ? Qu'est-ce que ce tour avait de bien ? Frustrant ? Qu'est-ce qui faciliterait l'assemblage du casse-tête ? Comment t'es-tu senti durant le tour ? Assurez-vous de demander au volontaire de dire comment il ou elle s'est senti(e) durant ce tour.
- Ensuite montrez la feuille du tableau papier intitulée Deuxième tour. Posez des questions directrices sur la deuxième tentative. Est-ce que c'était mieux cette fois-ci ? Est-ce que des choses se sont améliorées ? Quelles étaient les frustrations ? Un grand nombre de participants peuvent être en colère ou frustrés parce que les volontaires les ont ignorés durant cette partie de l'exercice. Quels étaient les sentiments associés au fait d'avoir été ignoré par le volontaire ? Qu'est-ce que cela signifie pour les aptitudes à communiquer ?
- Continuez avec le troisième tour. Pourquoi était-ce tellement plus facile d'achever le casse-tête cette fois-ci ? Énumérez toutes les choses utiles qui se sont passées dans ce tour.
- Voici quelques idées pour le troisième tour :

Animateur

- S'est promené dans la salle et nous a aidés
- Plus d'encouragement, amélioration du langage corporel et contact visuel
- Réponse à nos questions ; Réponse à nos besoins
- A eu l'air plus amical et serviable
- A permis aux jeunes de s'aider mutuellement, davantage de soutien

Finalement, révélez la feuille du tableau papier sur les bonnes aptitudes à communiquer ou écrivez ce titre sur le tableau. Utilisez l'exercice pour aider le groupe à créer une liste de bonnes aptitudes à communiquer Exemples :

Langage corporel, gestes, bon contact visuel

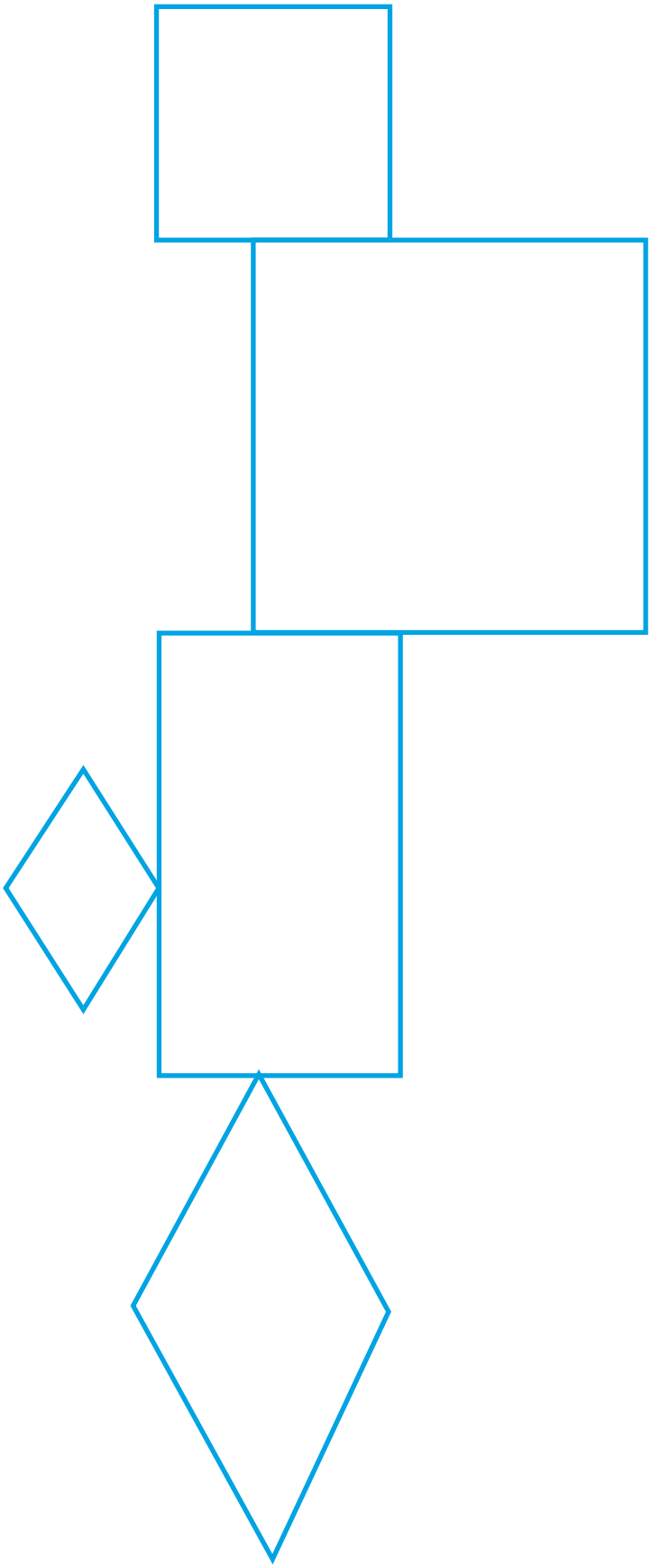
- Réceptif aux questions, attitude encourageante
- Important de ne pas présumer que vous savez ce que la personne dit, mais de garder l'esprit ouvert

Mots et bruits encourageants

- Aptitudes d'écoute
- Rétroaction
- Est-ce que vous pensez que vous pourriez le faire plus rapidement si vous essayez à nouveau ?

Source : Peace Corps Life Skills Manual. http ://www.peacecorps.gov/multimedia/pdf/library/M0063_lifeskillscomplete.pdf

Casse-tête de communication



B. Charades de sentiments

Objectifs de l'activité

- Comprendre ce à quoi les sentiments « ressemblent »
- Commencer à comprendre ce que le langage corporel dit au sujet de ce que les personnes ressentent
- Comprendre son propre langage corporel

Temps requis

- 20-30 minutes

Matériels

- • Cartes de charades
- Chronomètre
- Prix

Instructions pour les participants

- Divisez le groupe en deux équipes.
- Utilisez les cartes de charades de la page suivante ou faites les vôtres.
- Expliquez que les sentiments peuvent être exprimés de nombreuses manières, notamment par le langage corporel.
- Un à la fois, chaque équipe choisira quelqu'un pour tirer une carte de charades. Cette personne mimera alors le sentiment sur la carte sans rien dire. Leur équipe doit deviner quelle est l'émotion ou quel est le sentiment.
- Donnez un point à chaque équipe pour avoir deviné le sentiment. Distribuez des prix

Questions pour faire le bilans

- *Est-ce que les sentiments des autres ont été faciles à deviner ?*
- *Est-ce que les sentiments avaient l'air de convenir à la situation ?*
- *Est-ce qu'un de ces sentiments pourrait mener à un conflit ou à la violence ?*
- *Comment est-ce que vous pouvez empêcher cela de se produire ?*

Source : Prends C.E.L.A. à la légère ! Projet de prise en Charge et d'Estime de soi chez Les Adolescents, Clubs Garçons et Filles du Canada

Charades des sentiments – Cartes de charade

Tu entends de mauvaises rumeurs te concernant qui ne sont pas vraies.
Tu es en COLÈRE !

Un membre du Club te dit que tu as fait un bon travail. Tu es FIER

Tu fais partie d'une équipe de sports et vous venez de gagner un match serré.
Tu es HEUREUX !

Tu entends des camarades de classe dire que tu es prétentieux. Tu es BLESSÉ

Tu es seul à la maison et tu entends des bruits bizarres qui viennent du sous-sol.
Tu as PEUR

Tu viens de découvrir que tu as gagné un million de dollars. Tu es EXCITÉ !

Tu aimes bien quelqu'un de ta classe qui t'ignore. Tu te sens REJETÉ

Tu es allé à l'école toute la journée et tu as joué au basket-ball après la classe, tu as fait tes devoirs et tu as aidé à faire les corvées à la maison. Tu es ÉPUISÉ

Tu es à l'entraînement et l'équipe travaille sur quelque chose que tu connais déjà.
Tu t'ENNUIES

Ta mère t'a dit qu'elle pourrait aller te chercher au Club à 18 h. Tu attends jusqu'à 19 h 30 pour qu'elle arrive. Tu es FRUSTRÉ

C. Détectives des voix

Cette activité se produit en deux séances à environ deux semaines d'intervalle

Objectifs de l'activité

- Apprendre comment le ton de la voix affecte la signification
- Comprendre l'impact du ton de la voix sur les sentiments des autres

Matériels

SÉANCE 1

- Cartes d'émotion
- Feuilles à distribuer pour les détectives des voix

SÉANCE 2

- Papier graphe
- Marqueurs
- Feuilles à distribuer supplémentaires
- Stylos

Instructions

SÉANCE 1

- Expliquez, « Durant une journée on entend un grand nombre de voix différentes qui racontent des choses différentes. Certains parlent fort, d'autres doucement, d'autres voix ont une tonalité heureuse, d'autres une tonalité triste. » Demandez des exemples des divers types de voix qu'ils entendent durant la journée.
- Coupez les cartes d'émotion sur la page suivante et mettez-les dans un chapeau ou à l'envers au milieu du groupe. Demandez aux membres de tirer une carte du chapeau et de dire quelque chose avec le ton de voix qu'ils ont tiré. Le reste du groupe doit deviner la signification du ton de la voix

SÉANCE 2

- Distribuez la feuille Détectives des voix et expliquez qu'entre maintenant et la réunion suivante, ils doivent écouter cinq voix différentes. Écoutez ce qu'ils disent, et comment ils le disent et ce qu'ils ressentent quand ils le disent.

Questions pour faire le bilans

- *Est-ce que les sentiments des autres ont été faciles à deviner ?*
- *Est-ce que les sentiments avaient l'air de convenir à la situation ?*
- *Est-ce qu'un de ces sentiments pourrait mener à un conflit ou à la violence ?*
- *Comment est-ce que tu peux empêcher cela de se produire ?*

Adapté de « Détectives des voix »

Les voix de mon pays : guide d'activités sur le thème de l'appartenance, pour enseignants et responsables de jeunes. Citoyenneté et immigration Canada, 2001

Détectives des voix – Cartes des émotions

HEUREUX	HONTEUX	FATIGUÉ
SURPRIS	EFFRAYÉ	TRISTE
DÉCONCERTÉ	ENNUYÉ	EXCITÉ
GRINCHEUX	INTELLIGENT	FRUSTRÉ
SOURNOIS	CURIEUX	EN COLÈRE

Détectives des voix

Tu es un détective de voix. Ta mission entre maintenant et la prochaine réunion est d'écouter les voix des personnes qui t'entourent. Qu'est-ce que le ton de la voix te dit qu'ils ressentent ? Remplis le tableau ci-dessous avec tes résultats.

Qu'est-ce qui a été dit ?	Qui l'a dit ? (N'utilisez pas de vrais noms, simplement des noms descriptifs tels qu'« ami », « enseignant » ou « propriétaire de magasin »)	Quel était le ton de leur voix ?	Comment est-ce que cela t'a fait te sentir ?

Sensibilité culturelle

Nous entendons souvent l'expression « village planétaire » avec l'intégration croissante de la culture, de l'économie, des préoccupations environnementales et des frontières. Canada reste un pays exceptionnel qui a également été décrit comme une « mosaïque culturelle ». Les nations autochtones et des gens du monde entier constituent la population actuelle du Canada — chaque groupe apporte sa propre histoire et ses traditions. Nous avons de la chance de pouvoir faire l'expérience de tant de cultures différentes si proche de chez nous !

Toutefois, nous devons également savoir qu'avec la diversité culturelle sont associés des problèmes de racisme et d'autres tensions liées à l'ethnie, à la religion, au territoire, au sexe et à la politique. Lorsqu'ils discutent de la culture et de l'ethnie, les conseillers du Club Keystone doivent être prêts à traiter ces problèmes et à aider les membres du Club à établir des règles fondamentales en conséquence. Parce que des discussions sur la culture, les pays d'origine et les relations familiales peuvent être très délicates pour certains, il est conseillé d'autoriser les membres du Club Keystone à passer ou à ne pas participer à certains exercices. Offrir des options pour d'autres manières de participer – aider les personnes dirigeant la discussion ou l'activité est également utile.

N'oubliez pas, cette partie n'a pas été écrite pour donner une analyse en profondeur des questions délicates telles que le racisme et le préjudice – mais ce sont plutôt des activités offertes pour inciter les jeunes à réfléchir sur les éléments positifs de la diversité culturelle et sur l'importance de la sensibilité à la différence culturelle. La sensibilisation culturelle peut être très enrichissante et importante pour les membres du Club Keystone, surtout avec un monde qui devient de plus en plus petit et parce que la société canadienne profite des avantages de la diversité culturelle.

.

A. D'où est-ce que tu es ?

Objectifs de l'activité

- Présentez le concept de la sensibilisation culturelle
- Lever autant que possible la gêne de parler de cultures différentes
- Augmenter la sensibilisation à la diversité culturelle

Temps requis

- 15-20 minutes

Matériels

- Une carte du monde (sur un tableau en liège ou sur une surface sur laquelle on peut enfoncer des punaises) ou une carte du Canada ou de la province, selon la composition de votre groupe
- Punaises de couleur
- Atlas

Instructions

- Marquez votre Club Garçons et Filles sur la carte
- Expliquez que l'activité a pour objectif d'en savoir plus sur les autres et d'apprendre d'où nous venons et de voir jusqu'où nos racines s'étendent
- Donnez à chaque membre une punaise de la même couleur. À tour de rôle, demandez aux membres de marquer l'endroit où ils sont nés
- Donnez à chaque membre autant de punaises que nécessaire et demandez-leur de marquer l'endroit d'où leurs parents viennent
- D'une couleur différente, marquez d'où viennent les grands-parents, où les membres de la famille tels que des oncles, tantes, cousins, demi-frères, demi-sœurs, etc. vivent ou ont vécu.
- Allez aussi loin dans le passé que les gens veulent aller

Discussion

• En quoi est-ce que la carte que nous avons créée est intéressante ?

• As-tu appris quelque chose sur quelqu'un que tu ne savais pas auparavant ?

Vous pouvez utiliser cette activité pour amorcer d'autres discussions sur la culture et les antécédents personnels..

Remarque : Certains membres du Club Keystone pourraient ne pas vouloir parler de leurs antécédents culturels ou ethniques ou de leurs relations familiales. Nous recommandons de donner aux membres la possibilité de passer sur certains points de la discussion ou sur toute la discussion. Donner aux participants l'option d'assister ou d'observer peut être utile

Source : Le Guide du Leader Torch Club, Clubs Garçons et Filles du Canada

B. Poème qui je suis

Objectifs de l'activité

- Développer la sensibilité et encourager l'épanouissement de soi-même
- Donner aux participants l'opportunité de faire des connexions entre les diverses lignes culturelles et à l'intérieur de celles-ci
- Réfléchir sur les influences qui ont formé leur identité et les partager
- Cette activité peut également être une excellente DERNIÈRE activité permettant aux participants de se reconnecter à fin d'une expérience durant laquelle des sujets difficiles ont été abordés

Temps requis

- 45 Minutes

Instructions :

- Demandez aux participants de prendre 10 à 15 minutes pour écrire un poème appelé « Qui je suis ». Dites-leur que la seule règle est que chaque ligne doit commencer avec la phrase « Je suis... »
- Laissez-les interpréter comme ils veulent, mais suggérez qu'ils peuvent, s'ils veulent, inclure des déclarations relativement à l'endroit d'où ils viennent, régionalement, ethniquement, religieusement, etc., des souvenirs des diverses époques de leur vie, des intérêts et des passe-temps préférés, leurs devises ou crédos, leurs expressions préférées, des traditions et coutumes familiales et tout ce qui les définit
- N'oubliez pas de leur dire qu'ils partageront leurs poèmes
- Pour assurer que tout le monde ait l'occasion de faire connaître son histoire, vous pouvez, si nécessaire, diviser le groupe en petits groupes divers de 8 à 10 personnes. Donnez aux participants l'option soit de lire leur poème soit d'en dire une partie de mémoire

N'oubliez pas :

- Parce que certaines personnes mettent des renseignements très personnels dans leur poème, ils peuvent hésiter à le lire aux autres, même en petits groupes. Parfois, dans de telles situations, il vaut peut-être mieux que l'animateur lise son poème le premier. Pensez à partager votre poème avant de demander aux participants d'en écrire un. Si vous vous mettez en situation vulnérable, d'autres seront plus à l'aise pour en faire autant.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment de temps pour que tout le monde puisse parler, que ce soit en lisant leur poème ou en le disant de mémoire.
- Si cette activité est la dernière, il n'est pas nécessaire d'en faire un traitement extensif.
- Si vous utilisez cette activité, préparez des questions de traitement. Lorsque tout le monde a dit son poème, demandez aux participants ce qu'ils ont ressenti lorsqu'ils ont partagé leur poème.
- Demandez quelles sont les connexions, s'il y en a eu, que les gens ont établi entre eux grâce à cette activité. Quels étaient les points communs des poèmes ? Est-ce que quelque chose vous a surpris ?
- Vous pourrez également demander aux gens de se lever et de parler à quelqu'un avec qui ils ont senti une connexion grâce au poème.

Exemple – Mon poème personnel « Je viens de »

Je suis un ballon de basket sur un accès au garage enneigé.

Je suis des bâtonnets de poisson, des frites congelées ondulées et une macédoine de légumes congelés.

Je suis surtout blanc, de quartiers de classe moyenne de premier rang et d'écoles racialement diverses.

Je suis Donkey Kong, Melle Pac Man, Atari 2600 et des jeux vidéo de sport.

Je suis des matchs de football américain le jour de Grâce et le Nouvel An.

Je suis « unité dans la diversité » et « parlant de ton expérience. »

Je suis triple Wahoos, j'obtiens trois diplômes de l'Université de Virginie.

Je suis diversité, éducation multiculturelle, introspection, auto-réflexion et action sociale.

Je suis Daffy Duck, M. Magoo, Hong Kong Phooey, Foghorn Leghorn, et autres dessins animés.

Je suis Tae Kwon Do, basket-ball, la cage des frappeurs, une famille de football européen, et le gymnase.

Je suis une famille fantastique, proche et aimante et très positive.

Je suis des films basés sur des histoires vraies et des documentaires

Je suis la chaîne Histoire, CNN, ESPN, BRAVO, et les équipes de sport locales.

Je suis une passion pour l'éducation, l'animation, l'épanouissement personnel et l'établissement de liens.

Source : http ://www.edchange.org/multicultural/activityarch.html

C. Jeu de cultures

Objectifs de l'activité

- Les participants explorent leurs réactions lorsqu'ils affrontent des comportements et des caractéristiques différents des leurs. Cette activité peut également servir de brise-glace

Temps requis

- 30 Minutes

Matériels et organisation

- 6 cartons de couleur différente (ou des porte-noms de couleur) et des rubans adhésifs ou épingles pour identifier la culture différente à laquelle chaque personne appartient
- Au moins un exemplaire des instructions pertinentes pour chaque groupe culturel
- De préférence pour un groupe d'au moins 10 personnes, plus le groupe est grand mieux c'est

Instructions

- Divisez le groupe en six petits groupes et distribuez les cartons/porte-noms de couleur ainsi que les photocopies avec des instructions pour chaque culture. (Si vous avez peu de participants, vous devrez peut-être diminuer le nombre de cultures et par conséquent, le nombre de petits groupes.) Donnez à chaque groupe le temps de lire leurs instructions culturelles. Prévenez les participants que les groupes n'ont pas le droit de dire aux autres quelles sont leurs caractéristiques culturelles !
- Une fois que tout le monde est prêt, demandez aux participants de se promener dans la pièce et de communiquer avec les membres d'autres cultures conformément aux instructions reçues.
- Après 10 minutes ou le délai qui semble approprié, demandez à tout le monde de s'arrêter

Discussions et récapitulation

Lancez une discussion avec tout le groupe à l'aide de ces questions guides :

- *Qu'as-tu pensé du jeu ?*
- *Qu'est-ce que tu penses des membres des autres cultures ?*
- *As-tu été frustré à un moment quelconque ? Pourquoi ?*
- *Y avait-il une culture en particulier avec laquelle il était facile de communiquer ? Y avait-il une culture avec laquelle il était difficile de communiquer ?*
- *Quelles méthodes est-ce que vous auriez pu utiliser pour vous permettre de mieux comprendre les membres des autres cultures ?*

Pour récapituler, vous voudrez peut-être dire quelque chose comme – lorsque nous affrontons quelque chose que nous ne connaissons pas, nous avons tendance à avoir peur ou à être frustrés parce que nous nous sentons incompris dans cette situation particulière. Avec ce jeu par exemple, nous avons été facilement frustrés par le comportement des autres. Nous faisons souvent l'expérience de situations similaires à l'école ou dans notre environnement lorsque nous avons des interactions avec des gens ayant des antécédents différents des nôtres. En notre qualité de jeune, nous devons relever le défi de trouver les moyens de communiquer entre nous au lieu de réagir de manière négative les uns envers les autres et de perpétuer les stéréotypes et les divisions.

***Si l'exercice d'interaction dure trop longtemps, les participants pourraient s'ennuyer. Si vous voyez que les membres du groupe ont compris et s'ils montrent des signes de ralentissement, demandez-leur de s'arrêter et commencez la discussion immédiatement. Par ailleurs, si se frotter le nez est trop intime pour le groupe ou certains membres du groupe, choisissez un autre moyen de se saluer pour la culture jaune.*

Source : The Whole World...My World : Racism and Youth : Facilitators Guide to Workshops and Activities

Jeux des cultures
Cartes d'instructions pour le jeu des cultures

Culture bleue : Cette carte te dit à quelle culture tu appartiens. Durant le jeu, tu dois agir conformément à ta culture.
Tabou : N'utilise jamais la main ou le bras gauche.
Salutation : Croise les bras.
Attitude envers la culture jaune : Ils te font pitié et tu essaies de les défendre. Assure-toi de faire savoir aux autres cultures ce que tu penses.

Culture jaune : Cette carte te dit à quelle culture tu appartiens. Durant le jeu, tu dois agir conformément à ta culture.
Tabou : Ne communique jamais sans toucher.
Salutation : Se frotter le nez les uns les autres
Attitude envers la culture verte : Tu as le sentiment d'être inférieur aux Verts

Culture verte : Cette carte te dit à quelle culture tu appartiens. Durant le jeu, tu dois agir conformément à ta culture.
Tabou : N'utilise jamais la main ou le bras gauche.
Salutation : Touche légèrement l'autre personne sur l'épaule
Attitude envers la culture rouge : Tu as le sentiment de leur être supérieur.

Culture rouge : Cette carte te dit à quelle culture tu appartiens. Durant le jeu, tu dois agir conformément à ta culture.
Tabou : Ne touche jamais les autres.
Salutation : Double clin d'œil
Attitude envers la culture orange : Tu penses qu'ils sont drôles et bizarres.

Culture orange : Cette carte te dit à quelle culture tu appartiens. Durant le jeu, tu dois agir conformément à ta culture.
Tabou : Tu ne peux pas regarder quelqu'un dans les yeux
Salutation : Serre la main de la main droite seulement
Attitude envers la culture violette : Tu penses qu'ils sont intéressants et ce sont tes idoles.

Culture violette : Cette carte te dit à quelle culture tu appartiens. Durant le jeu tu dois agir conformément à ta culture.
Tabou : Pas de négativité ! Tu apprécies tout et tout est merveilleux à tes yeux.
Salutation : Serre la main avec la main gauche seulement.
Attitude envers la culture bleue : Tu essaies de les éviter sans que ce soit évident.

C. Proverbes

Objectifs de l'activité

- Donner aux participants l'occasion de découvrir que les gens ayant des cultures et des antécédents différents ont en fin de compte des valeurs et des convictions similaires

Temps requis

- 15- 20 Minutes

Matériels

- Un ensemble de fiches de proverbes appareillés

Instructions

- À l'avance, imprimez la paire de proverbes sur la page suivante sur des fiches de sorte que chaque proverbe apparaisse sur une carte différente
- Comptez le nombre de participants dans le groupe et choisissez assez de fiches pour qu'il y en ait une par participants. S'il y a un nombre impair de participants, l'animateur doit participer à cette activité. Vérifiez que les fiches sont choisies en série couplée (une carte avec un proverbe canadien et une carte avec un proverbe similaire d'un autre pays)
- Mélangez les fiches et donnez-en une à chaque participant. Lorsque toutes les fiches ont été distribuées, demandez aux participants de trouver la personne qui a une carte avec un proverbe similaire. Demandez aux partenaires de se mettre ensemble lorsqu'ils se sont trouvés. Pour chaque ensemble de partenaires, une personne doit avoir un proverbe du Canada et l'autre un proverbe d'un autre pays
- Demandez à chaque partenaire de lire son proverbe à haute voix.
- La discussion doit traiter du fait que bien que nous ayons beaucoup de différences lorsque nous nous comparons à d'autres, nous avons aussi un grand nombre de similarités. Nous avons peut-être des manières différentes de parler et de nous comporter, mais un grand nombre de nos besoins et intérêts élémentaires sont similaires. Comment est-ce que les proverbes sont similaires ? Comment sont-ils différents ?

Source : Anti-Defamation League. http ://www.adl.org/tools_teachers/lesson_proverbs.asp

Fiches de proverbe

Tu peux forcer un homme à fermer les yeux, mais tu ne peux pas le forcer à dormir. (Danemark)	Tu peux mener un cheval à un point d'eau, mais tu ne peux pas le forcer à boire. (Canada)
Ma maison a brûlé, mais j'ai été soulagé de constater la destruction des punaises de lit. (Japon)	À quelque chose malheur est bon. (Canada)
Celui qui a un capuchon n'est pas forcément un moine. (Russie)	L'habit ne fait pas le moine (Canada)
Si tu grimpes à un arbre, tu dois descendre ce même arbre. (Ghana)	Tout ce qui monte doit redescendre. (Canada)
On ne pense pas à celui que l'on ne voit pas. (Tanzanie)	Loin des yeux, loin du cœur. (Canada)
Une personne qui arrive tôt à la source ne boit jamais de l'eau sale. (Zaïre)	L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt (Canada)
À force d'essayer, le singe apprend à sauter de l'arbre (Zaïre)	C'est en forgeant qu'on devient forgeron. (Canada)
Je ne vais pas pleurer sur un accident et me faire mal aux yeux. (Tanzanie)	Inutile de pleurer sur le lait répandu. (Canada)
Chaque graine sait que le moment est venu. (Russie)	Chaque chose en son temps. (Canada)

D. Soirée internationale

Objectifs de l'activité

- Sensibiliser les gens à la diversité dans la communauté
- Mieux comprendre les autres cultures
- Améliorer les aptitudes à la recherche

Qu'est-ce qu'est la « Soirée internationale » ?

Une « Soirée internationale » est un événement qui peut prendre plusieurs formes selon vos communautés et vos ressources. Cette soirée a pour objectif de souhaiter la bienvenue à la communauté, de partager des histoires, des traditions, des témoignages, des aliments et bien d'autres choses qui rendent la culture unique. Voici plusieurs suggestions :

- Demandez aux membres du Club Keystone de se mettre par paires et de dessiner un pays ou une région qu'ils ont tiré au sort. Chaque groupe fait ensuite une recherche sur cette région et fait une exposition pour la Soirée internationale. Avec davantage de ressources, ils peuvent aussi chercher des recettes et cuisiner pour l'événement.
- Y a-t-il des gens dans votre communauté qui aimeraient venir au Club et parler de leur culture ou de leur patrimoine ? Invitez les gens au Club pour partager leurs histoires et leurs expériences. Y-a-t-il quelqu'un qui peut venir et diriger un événement, enseigner une danse ou un chant ou vous aider à préparer un repas traditionnel ?

Présenté par : Wainwright Boys and Girls Club

E. Conférencier

Au Canada, un grand nombre de gens sont venus d'un endroit autre que celui où ils vivent aujourd'hui... une autre ville, province/territoires ou pays.

Invitez un nouvel arrivant dans votre communauté à venir et à parler de son voyage vers ou dans le Canada ou recherchez des parents proches ou éloignés de vos jeunes qui viennent parler de leurs expériences (ou les jeunes eux-mêmes).

Posez à vos invités des questions telles que :

- Quelle a été la chose la plus précieuse que vous avez apportée ?
- Qui vous a aidé à vous installer ici ?
- Pourquoi avez-vous choisi de vous installer dans cette ville, dans cette province, au Canada ?
- Quelle est la chose la plus importante que vous avez apprise durant ce voyage ?

Variation

Des histoires de voyage sont également un moyen de stimuler l'imagination et l'intérêt des jeunes – surtout lorsqu'on présente aussi des photos et des vidéos des endroits que les gens ont visités.

Lorsque la personne a fini de parler, posez des questions comme

- Quelle a été la partie préférée de votre voyage ?
- Qu'est-ce qui vous a le plus surpris aux endroits que vous avez visités ?
- Quelle est la chose la plus importante que vous avez apprise lors de votre voyage ?

Source : Les voix de mon pays : guide d'activités sur le thème de l'appartenance, pour enseignants et responsables de jeunes. Citoyenneté et immigration Canada, 2001

Choix sains 3.

Les jeunes commencent à former des habitudes pour toute la vie dès le début de leur adolescence. Les choix de styles de vie saine ne sont pas toujours faciles à acquérir par les jeunes – des facteurs tels que la pression du groupe vers la conformité, la représentation des médias, l'image négative de son corps, la mauvaise estime de soi et le manque d'uniformité peuvent affecter les décisions des jeunes.

La discussion liée aux questions de santé, à l'accès à l'information, à l'appui qu'apportent famille et amis peut aider les jeunes à prendre des décisions sécuritaires et en toute connaissance de cause. S'ils apprennent tôt à faire des choix intelligents relativement à la santé, ils reconnaîtront les avantages immédiatement et plus tard dans leur vie.

Choix sains et les médias

Dans un monde de plus en plus technologique, tous ces facteurs sont largement influencés par les communications de masse. Chaque jour les jeunes sont accablés de messages de communications de masse sur l'apparence physique « idéale » et sur des substances nocives telles que l'alcool et le tabac. Examinez les éléments suivants :

- En 2003, on estimait que 99 % des ménages canadiens possédaient au moins une télévision couleur ; 61,2 % en possédaient au moins deux (Statistique Canada, 2005)
- 72 % des jeunes âgés de 8 à 17 ans utilisent l'Internet de chez eux au moins une fois tous les deux jours
- Les annonceurs dépensent plus de 12 milliards de dollars par an pour des messages publicitaires visant les jeunes
- L'enfant moyen regarde 40 000 publicités télévisées chaque année
- 98 % des films et 45 % des vidéo-clips présentent des drogues illégales, de l'alcool, du tabac ou des médicaments sans ordonnance

Les médias sont une solide base pour que les jeunes donnent une signification à leur quotidien. Les jeunes recourent aux médias (télévision, magazines, internet, publicité, films) pour les aider à définir, expliquer et former le monde qui les entoure. Sans vraiment s'en rendre compte, ils ont tendance à se comparer

aux images vues dans les médias. Cela peut affecter comment ils se voient physiquement, sexuellement et psychologiquement. Cela peut également influencer la manière dont ils voient certains comportements tels que la toxicomanie, l'activité sexuelle et l'entraînement physique

Examinez les éléments suivants :

- Comment est-ce que l'alcool est présenté dans les publicités de bière/alcool ? À quoi est-ce que les acteurs ressemblent ? Est-ce qu'ils s'amusent avec d'autres belles gens ?
- Est-ce que les publicités alimentaires montrent des gens obèses sans aucun entraînement physique, pourquoi pas ? Est-ce que les aliments sont présentés comme étant sains et frais ?
- Dans les films et émissions télévisées populaires, à quoi est-ce que les jeunes gens et les jeunes filles ressemblent généralement ? Est-ce qu'ils sont actifs sexuellement ?

En réfléchissant brièvement sur les questions antérieures, il est facile de voir comment les choix des jeunes peuvent être si influencés par les médias. Alors que vous animez des sections dans le chapitre sur les choix sains, n'oubliez pas que cette section concerne les choix sains. Mais c'est aussi l'occasion pour les jeunes de réfléchir de manière critique sur le rôle que les médias ont dans leur vie.

Les objectifs

« Choix sains » a pour objectif de donner aux membres du Club Keystone les connaissances et les aptitudes nécessaires pour les aider à prendre des décisions saines dans les divers domaines de leur vie. Ce domaine principal se concentre sur les importantes questions de choix sains pour ce groupe d'âge à travers le pays – activité physique, nutrition, image du corps, toxicomanie et questions liées à la sexualité. La section « Choix sains » a également été écrite pour encourager la discussion sur la manière dont la télévision et les médias de masse influencent les décisions « de santé » au quotidien chez les jeunes.

Le chapitre des choix sains du manuel Keystone couvre un large éventail de sujets très compliqués. Des sujets tels que la toxicomanie et la sexualité peuvent faire l'objet de leur propre manuel ! Il est important que les conseillers gardent à l'esprit que ces renseignements ne sont qu'une introduction aux sujets et que certains domaines puissent nécessiter une plus grande attention selon l'intérêt des membres Keystone. En outre, il n'est pas nécessaire de couvrir chaque élément du domaine principal « Choix sains » dans une année. Vous

Source : http ://www.edchange.org/multicultural/activityarch.html

voudrez peut-être demander une rétroaction de votre Club Keystone et choisir un ou deux sujets sur lesquels vous concentrer puis en changer lorsque vous pensez que le moment est venu de le faire.

A. Activité physique

- Sensibiliser à l'importance d'un style de vie physiquement actif
- Augmenter les occasions des jeunes de participer à diverses activités physiques
- Encourager les jeunes femmes à être plus actives dans les sports et activités physiques en encourageant l'inclusion des sexes
- Soulignez le développement d'une bonne estime de soi et une appréciation des différents types de corps

B. Nutrition et image du corps

- Permettre aux jeunes de développer des habitudes alimentaires saines, d'augmenter leurs connaissances des aliments et de leur préparation de manière sûre
- Encourager la réflexion critique relativement à la mauvaise nutrition et aux régimes et les sensibiliser au rôle des médias dans la représentation de l'image du corps
- Encourager les jeunes à comprendre et à réfléchir à une image positive du corps et à l'apparence physique

C. Consommation et abus d'alcool et autres substances

- Sensibiliser les jeunes aux conséquences de la consommation abusive de substances, notamment du tabac et de l'alcool
- Aider les jeunes à comprendre pourquoi certains deviennent toxicomanes
- Encourager la réflexion critique sur la manière dont les médias représentent des substances nuisibles telles que le tabac et l'alcool

D. Questions touchant la sexualité

- Encourager les jeunes à explorer les diverses questions relativement à la contraception, notamment les valeurs et convictions personnelles
- Développer les aptitudes à maintenir des relations saines
- Encourager les jeunes à réfléchir sur la relation entre la consommation abusive d'alcool et autres substances et la prise de décisions sexuelles
- Engager les membres dans des discussions critiques relativement au rôle des médias dans la création de normes sexuelles pour les jeunes

A. Activité physique

Pourquoi est-ce que les jeunes devraient participer à des activités physiques ?

Il y a un grand nombre d'avantages dans l'accroissement des niveaux d'activité physique. En voici des exemples :

Avantages immédiats

– AMUSEZ–VOUS !

– Se réunir avec des amis et se faire de nouveaux amis

– Se sentir plus fort

– Augmenter les niveaux d'énergie

– Améliorer la posture et l'équilibre

– Augmenter l'estime de soi et l'auto efficacité

– Améliorer le développement et l'épanouissement

– Améliorer le sommeil

– Maintenir un poids du corps sain

Avantages à long terme

– Amélioration visible

– Maintien d'un poids sain

– Réduction du risque de certains cancers, de maladies cardiaques, d'ostéoporose et de diabète

– Développe des os solides et la musculature

– Ouvre les portes à des activités sociales agréables

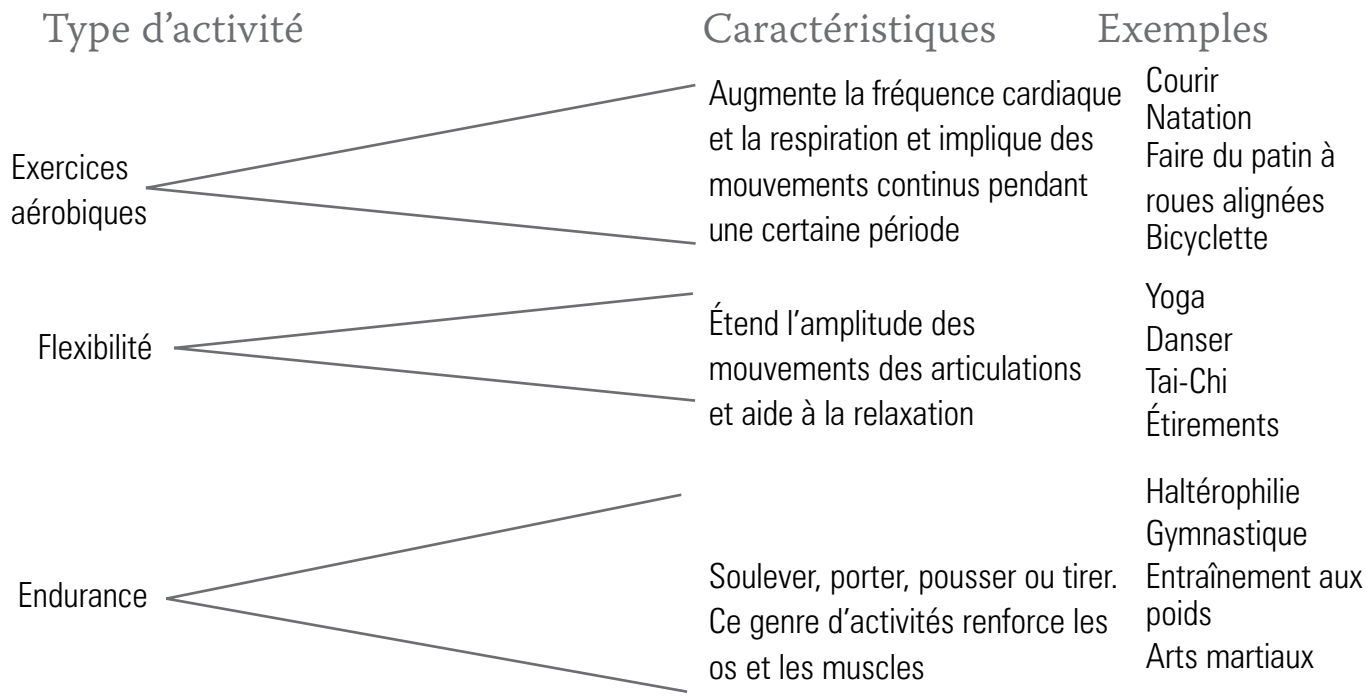
Antécédents sur les activités physiques

Le Guide d'activité physique canadien pour les jeunes recommande que pour que les jeunes Canadiens restent en santé, nous devons augmenter de 30 minutes par jour le temps consacré à des activités physiques et à diminuer de 30 minutes par jour le temps passé à activités passives telles que regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo et utiliser l'ordinateur.

Il est important de ne pas oublier qu'il peut être difficile de commencer ou continuer à suivre un programme d'exercices physiques. Un grand nombre de gens, jeunes et vieux, hommes et femmes qui commencent un programme d'exercices physiques ont du mal à continuer. Admettons-le – tout le monde n'aime pas faire des exercices. C'est pourquoi il est tellement important d'encourager les jeunes à choisir le genre d'exercices qu'ils aiment même si c'est différent de ce que les autres jeunes font.

Types d'activité

L'activité physique peut tomber dans trois catégories : Activités aérobiques ou d'endurance, activités de flexibilité et activités de musculation.



Il est important d'équilibrer les divers types d'activités pour obtenir le maximum d'avantages pour le développement et l'épanouissement – passons maintenant aux choses intéressantes : comment est-ce que vous les incorporez à votre programme ?

Le Club Keystone est différent des autres programmes de Club parce qu'il se concentre sur la formation des chefs et la prise en charge. La petite taille du groupe du Club Keystone est idéale pour présenter des activités physiques nouvelles. De plus, si l'activité que les jeunes veulent faire coûte de l'argent, elle peut être liée aux domaines de base de leadership ou de service au Club et à la communauté.

Il y a des opportunités fabuleuses pour incorporer l'amusement, les jeux non compétitifs et coopératifs dans vos réunions qui non seulement font bouger les gens, mais qui les font aussi travailler en équipe.

L'activité physique ne signifie pas simplement le sport compétitif traditionnel. N'oubliez pas ces conseils lorsque vous prévoyez vos activités :

Jeux coopératifs – ce sont des jeux et des activités qui nécessitent une activité physique, mais qui ne sont pas compétitifs. Faites bouger les membres de votre Club et aidez-les à devenir des leaders et à acquérir des aptitudes pour le travail en équipe.

Égalisateurs – Il y a un grand nombre d'expériences de leadership et de travail en équipe que l'on peut avoir dans un sport adapté. Donnez à tous les mêmes chances en adaptant des jeux traditionnels pour inclure tout le monde – les personnes athlétiques et non athlétiques. Essayez des activités telles que le soccer à trois jambes ou le water-polo avec chambre à air.

Activités adaptées – Ces activités donnent aux débutants et aux jeunes chevronnés l'occasion d'être en forme physique et de voir les choses sous un autre angle. Essayez d'incorporer des activités adaptées telles que le basket-ball en fauteuil roulant ou hockey sur traîneau dans votre programme. S'ils aiment vraiment ces jeux, ils peuvent organiser un tournoi de basket-ball en fauteuil roulant pour d'autres membres du Club en tant que service au Club et activité communautaire.

Vous pensez ne pas avoir de temps pour une activité physique dans votre programme ?

Essayez d'incorporer l'activité physique dans les activités qui sont généralement sédentaires.

- Utilisez un jeu pour faire le bilan d'une activité. Par exemple, vous pouvez appeler un côté de la salle de réunion « d'accord », l'autre côté « pas d'accord » et « neutre » au milieu. Faites des déclarations relativement aux activités que vous venez de finir (par ex., « C'est la meilleure activité que j'ai jamais faite ! ») et demandez aux participants de courir, marcher, sauter à cloche-pied ou sautiller pour donner leur réponse.
- Élaborez vos autres programmes principaux en gardant à l'esprit l'activité physique – prévoyez un marathon de marche pour faire une collecte de fonds pour le Club ou un organisme de charité local et ainsi vous travaillez pour les Choix sains et les Services au Club et à la communauté en même temps
- L'activité physique ne signifie pas seulement le sport organisé – essayez des brise-glace actifs et novateurs, des jeux stimulants pour faire bouger les gens.

Activité physique, jeunes filles et l'estime de soi

Des recherches ont montré que le sport, la vie active et les loisirs et l'éducation physique peuvent avoir un effet positif sur l'estime de soi des adolescentes. Les efforts pour améliorer l'estime de soi chez les adolescentes par le sport et l'activité physique devraient se concentrer sur le plaisir, l'acquisition d'aptitudes et la coopération et les activités doivent être réalistes et réalisables. L'estime de soi est améliorée par le développement d'interaction sociale positive durant les événements de sport et d'activités physiques, le sentiment d'être appuyé par un entraîneur ou un leader et le sentiment d'avoir maîtrisé un entraînement physique et une image positive de son corps.

Si les Clubs Garçons et Filles sont sérieux dans l'amélioration de l'estime de soi des jeunes filles, ils doivent traiter la question de l'inégalité entre les sexes qui fait partie intégrante des politiques et pratiques dans leurs propres processus et systèmes. Voici une liste à cocher des façons qui pourraient rendre l'activité physique plus inclusive, accessible et habilitante pour les jeunes filles.

Source : Prends C.E.L.A. à la légère ! Projet de prise en Charge et d'Estime de soi chez Les Adolescents, Clubs Garçons et Filles du Canada

Promotion et Communication

- Représentez le sport, la vie active et l'éducation physique comme étant des activités inclusives de coopération qui encouragent les jeunes filles à acquérir une image de soi positive et active
- Utilisez des images multiculturelles des deux sexes dans tous les documents de promotion et couvrez les événements des garçons et des filles. Illustrez diverses formes et tailles et décrivez les jeunes filles qui réussissent dans des activités non traditionnelles
- Utilisez un langage non sexiste dans toutes les communications

Programmation

- Encouragez une image du corps et un comportement sains dans tous les aspects des programmes
- Offrez des programmes de loisirs physiques qui soulignent le plaisir, les opportunités sociales et le développement d'aptitudes
- Offrez des séances de formation aux entraîneurs et aux leaders sur les besoins particuliers au sexe et qui influencent l'estime de soi
- Offrez des opportunités accessibles d'acquisition d'aptitudes pour les jeunes femmes désavantagées ou handicapées

Politique

- Examinez les politiques et pratiques de votre Club. Est-ce que votre Club encourage l'égalité des sexes et une bonne estime de soi ? Est-ce qu'il interdit le harcèlement, les mauvais traitements et les pratiques négatives ?
- Adoptez des politiques interdisant le harcèlement basé sur le sexe, l'âge, la capacité, l'orientation sexuelle, la race, l'ethnie ou la situation de famille
- Offrez des programmes de promotion sociale et des occasions de développement professionnel qui encouragent les femmes à assumer des rôles de chef et d'entraîneur
- Aidez le groupe à comprendre l'activité physique saine et à dissiper le mythe de pas de résultat sans douleur. Expliquez que l'activité physique modérée peut aider à gérer son poids, à se sentir bien et à réduire le stress

A. Qui aime faire des exercices ?

Objectifs de l'activité

- Décrivez les avantages des exercices réguliers pour la santé physique, mentale et sociale

Temps requis

- 30 minutes

Nombre de personnes :

- 5 minimum

Matériels et organisation

- Photocopies du registre d'activités de la semaine
- Tableau blanc ou tableau papier
- Marqueurs

Instructions

- Dites aux jeunes que vous allez faire une enquête informelle. Commencez par demander combien d'entre eux aiment nager. Écrivez les résultats sur le tableau blanc ou le tableau papier. Faites la même chose pour le hockey, le basketball, la bicyclette, le ski ou toute autre activité accessible à votre communauté.
- Prétendez que vous changez le sujet de discussion en disant au groupe que vous avez une dernière question. « Combien d'entre vous aimez faire des exercices ? » Permettez les soupirs et les grognements.
- Écrivez le mot exercices sur le tableau à côté de la liste que vous avez créée. Encerclez la liste et faites une flèche qui pointe sur ce mot. Expliquez que tous ces sports agréables et activités de loisir sont des formes d'activité physique qui offrent les mêmes avantages que les exercices. Remarquez qu'en plus d'être agréables, ces activités offrent un grand nombre d'avantages pour la santé.
- Commencez une liste des avantages que le sport apporte à la santé physique, mentale et sociale.
- Ayez une discussion sur les raisons pour lesquelles les exercices font peur à tant de gens.
- Distribuez aux membres des photocopies du registre d'activités de la semaine. Demandez aux participants d'inscrire toutes leurs activités dans le registre. Cela peut être sortir le chien, monter à pied pour accéder à l'appartement, des marches quotidiennes depuis l'arrêt de bus. Revoyez le registre une semaine plus tard et discutez des réactions des membres devant leurs activités physiques. Certains veulent peut-être établir des buts personnels, d'autres peuvent être préoccupés par leur manque d'activités de loisirs. Rendez vous disponible pour une discussion en tête à tête.

Source : Discover Healthy Eating. Region of Peel Health Dept. Toronto Public Health, 2000

Qui aime faire des exercices ?

Registre hebdomadaire des activités

	Activité	Minutes	Totaux
Lundi			
Mardi			
Mecredi			
Jeudi			
Vendredi			
Fin de semaine			
Total			

B. Rendez les exercices physiques amusants !

Objectifs de l'activité

- Pour encourager le travail en équipe et le leadership par le biais de l'organisation d'un événement d'entraînement physique amusant

Temps requis

- Quelques semaines pour la planification !

Matériels et organisation

- Selon l'événement

Organisation et instructions

- Demandez aux membres de faire un remue-méninges pour des idées d'activités physiques telles qu'un marathon de marche, un événement interclubs de volleyball, une randonnée dans une zone protégée du coin, un marathon d'exercices aérobiques... les idées sont infinies.
- Les membres du Club Keystone peuvent également prévoir un conférencier formidable pour introduire ou clore l'événement avec une discussion sur le style de vie saine. Les organismes locaux de vie saine pourraient être invités à l'endroit de l'événement pour installer des stands sur les programmes de santé locaux.
- Créez un comité pour des exercices amusants. Consultez la section des services à la communauté pour organiser un événement.

C. Publicité pour l'entraînement physique

Objectifs de l'activité

- Encourager les participants à réfléchir sur la manière dont l'entraînement physique est décrit dans les médias
- Se concentrer sur les autres manières de décrire l'entraînement physique et les exercices

Temps requis

- 1 heure

Matériels et organisation

- De vieux magazines, des ciseaux, du papier de couleur et de la colle

Instructions

- Questions pour créer un contexte pour la discussion : demandez aux jeunes quels genres de sociétés profitent de l'industrie de l'entraînement physique. Des exemples pourraient être des sociétés d'équipement de sports, des centres de culture physique, des sociétés de médicaments pour mincir, etc. Discutez comment ces entreprises « vendent » l'entraînement physique dans les publicités. Quels sont les pour et les contre de ce genre de publicités ?
- Demandez aux participants de créer une publicité qui illustre comment l'activité physique favorise la bonne santé. Ces publicités doivent :
- Être axées sur des messages ne touchant pas le régime alimentaire (par ex., l'activité physique t'aide à bien dormir, l'activité physique stimule ton énergie)
- Ne pas parler de perte de poids ou de culturisme excessifs
- Inclure un slogan
- Ne pas discriminer
- Exposez les affiches dans tout le Club. Ou demandez aux membres d'interpréter les « publicités » pour les autres membres du Club.

.

Source : Discover Healthy Eating. Region of Peel Health Dept. Toronto Public Health, 2000

D. Qui en est bonne santé

Objectifs de l'activité

- Encourager les jeunes à examiner les divers déterminants du comportement sain et malsain

Temps requis

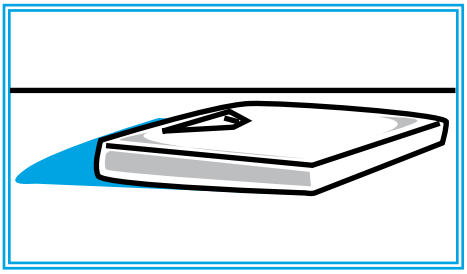
- 1-2 heures

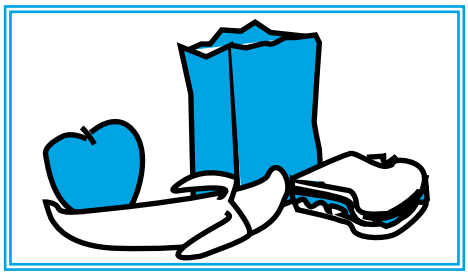
Organisation et matériels

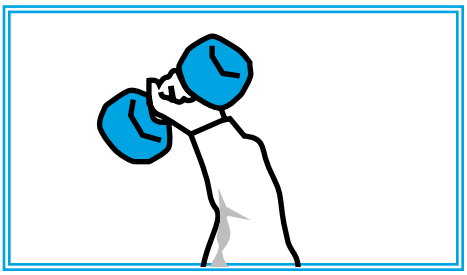
- Documentation d'étude de cas à distribuer

Instructions

- Commencez par demander au groupe : est-ce que votre santé vous préoccupe ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Divisez le groupe en petits groupes (si possible deux ou trois personnes dans chaque groupe). Donnez à chaque groupe une feuille de travail par étude de cas. Demandez à chaque groupe de discuter le cas. Demandez-leur de présenter le cas au reste de la classe en lisant ou en faisant un jeu de rôles puis demandez au groupe si la personne décrite dans l'étude de cas est en bonne santé, et pourquoi. Cette activité permet aux participants de faire connaître à leurs pairs, leurs opinions relativement à la santé.
- Inscrivez les réponses sur un tableau ou sur un tableau papier en utilisant comme tires les caractéristiques de santé positives et les caractéristiques de risques pour la santé.







Source : Do You Think You're Healthy ? Innovation in Nutrition Education. BC Dairy Foundation.

Étude de cas 1

Josh est très populaire depuis qu'il a été élu le garçon le plus élégant de l'année. Toutes les filles meurent d'envie de sortir avec lui. Il sort avec une nouvelle petite amie presque chaque semaine. Josh fait beaucoup d'exercices pour maintenir son allure. Il passe 2 heures au gymnase chaque jour et fait beaucoup d'haltérophilie. Pour maintenir sa musculature, il mange beaucoup d'aliments élevés en protéines tels que des œufs, du poisson, du poulet et de la viande. Il boit également beaucoup d'eau. Josh fréquente également un salon de bronzage 3 fois par semaine.

Les fins de semaine, Josh rencontre des amis et ils vont à des boîtes de nuit et des pubs et ils boivent beaucoup. Ils passent leur nuit à boire et à danser. Parfois, ils fument aussi des cigarettes et de la marijuana.

Le dimanche, Josh fait des randonnées ou de la bicyclette très tôt le matin alors qu'il n'a dormi que quelques heures. Et une autre semaine recommence.

Étude de cas 2 :

Ian est un jeune homme de 15 ans qui a été victime d'un accident de voiture il y a un an. Depuis lors, il est paralysé et il a besoin d'un fauteuil roulant. Bien que cet accident ait été très traumatique, Ian a été capable de s'adapter avec l'aide et le soutien de sa famille et de ses amis. Ses parents ont reconfiguré la maison pour la rendre accessible en fauteuil roulant. Il a participé à des séances de réadaptation et a appris à être autonome pour les tâches du quotidien. Ian est très heureux d'être en vie et profite de chaque jour.

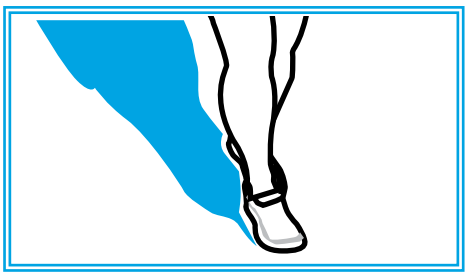
Étude de cas 3

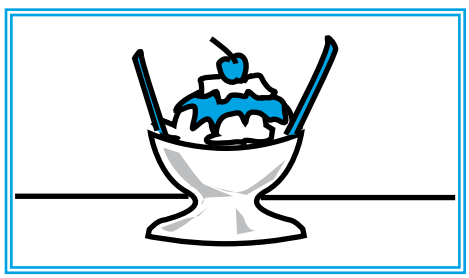
Sara a toujours eu une surcharge pondérale. Après tant de régimes qui ont échoué, elle a finalement cessé de se concentrer sur un poids idéal. Tout ce qu'elle veut c'est avoir une bonne opinion d'elle-même et aimer ce qu'elle mange. Elle essaie de manger un régime équilibré chaque jour, mais de temps en temps, elle se laisse tenter par son dessert préféré, une coupe glacée au chocolat. Elle sait que c'est hypercalorique, mais puisqu'elle ne le fait qu'occasionnellement, elle ne se culpabilise pas. Sarah participe à des classes de yoga deux fois par semaine et fait du patin en ligne dans le quartier chaque jour après l'école. Elle fait aussi de la natation les fins de semaine. Depuis, elle est aime la forme de son corps, elle est plus extravertie et elle s'est fait beaucoup de nouveaux amis.

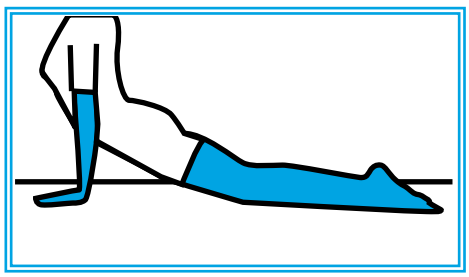
à suivre

Étude de cas 4

Pamela a si peur de prendre du poids qu'elle se pèse chaque jour. Si elle a pris quelques grammes, elle se met au régime pour perdre l'excédent pondéral. Pamela court également six miles chaque jour après dîner pour brûler les calories supplémentaires. Dernièrement, Pamela fait tellement attention aux aliments qu'elle mange, qu'elle a cessé de sortir avec ses amis les fins de semaine. Elle n'a pas besoin de la graisse et des calories supplémentaires. Elle reste à la maison et écoute de la musique au lieu de sortir. Récemment elle s'est mise à fumer. Elle a moins faim et au moins elle peut continuer à le faire avec ses amis.







B. Nutrition, image du corps et régime alimentaire

Lorsque les jeunes entrent dans la puberté et l'adolescence, la nutrition et un régime alimentaire équilibré deviennent encore plus essentiels pour un bon développement physique. Toutefois, un grand nombre de jeunes ont des difficultés à suivre un régime alimentaire équilibré, à rester physiquement actifs et à se sentir bien dans leur peau. Pour les jeunes de notre société, maintenir des habitudes alimentaires saines n'est pas aussi facile que ça en a l'air. Un grand nombre de jeunes ont une image négative de leur apparence physique et de leur poids. Par conséquent, il est important que nous les éduquions et leur donnions des outils pour une alimentation saine (Recettes nutritives du Guide alimentaire canadien) ; il est également important que nous reconnaissions l'importance que l'image de son corps et l'estime de soi ont sur une alimentation saine.

La section sur la Nutrition a pour but de :

- Aider les jeunes à comprendre et à réfléchir sur une image positive du corps et sur l'apparence physique
- Permettre aux jeunes de développer des habitudes alimentaires saines, et à comprendre les conséquences de la mauvaise nutrition et du régime amaigrissant
- Améliorer les aptitudes de préparation des aliments et habiliter les jeunes à préparer de manière sécuritaire des collations ou des repas sains

Augmenter les connaissances liées aux aliments sains et à la préparation sûre.

Source : Prends C.E.L.A. à la légère ! projet de prise en Charge et d'Estime de soi chez Les Adolescents, Clubs Garçons et Filles du Canada

Nutrition, image du corps et régime alimentaire

En votre qualité de personnel au Club Garçons et Filles vous entendez souvent ces commentaires des jeunes relativement à leur image du corps :

« Je grossis »

« Je n'ai pas le temps de manger »

« Je dois mincir »

« Cette fille est vraiment grosse, elle devrait se mettre au régime »

Qu'est-ce que nous voulons dire par l'expression « image du corps ? » C'est le concept de soi ou l'image qu'une personne se fait d'elle-même relativement à ses aptitudes physiques, sa taille, sa couleur, son poids et sa force et son apparence générale. Il est fondé sur une comparaison que nous faisons de notre corps par rapport à la taille, le poids, la force, la couleur d'un corps « idéal » et des aptitudes attendues et décrites dans nos cultures. Bien que les corps soient de couleurs, de tailles, de formes et de structures variées, notre société a perdu la valeur de cette diversité. Et bien que nous ne sachions pas vraiment ce qu'est « l'idéal », la nécessité de le rechercher nous est imposée au quotidien.

Bien que les femmes nord-américaines ne se préoccupent de leur poids que depuis le XXe siècle, les hommes comme les femmes ont une image négative de leur corps et de leur apparence physique même s'ils ont un poids moyen. Les images des médias par l'intermédiaire de la télévision, des films, de magazines montrent des acteurs et des mannequins extrêmement minces, d'une allure parfaite qui est irréaliste pour la plupart des gens. Les images des médias illustrent aussi la minceur comme la voie vers le bonheur et le succès – là encore une idée irréaliste et fausse.

Les adolescents se découvrent et se développent physiquement de manière qui les surprend et les embarrasse. Le moment de la puberté leur apporte non seulement des changements physiques, mais aussi des changements dans leurs sentiments et leurs réactions devant les autres jeunes hommes et femmes. Ces changements sont conformes au développement normal, mais lorsque l'idéal est l'extrême minceur, ou une musculature impossible pour un jeune homme de 15 ans, les jeunes peuvent devenir déprimés et contrariés par leur corps.

Malheureusement, les jeunes qui ont du surpoids font l'objet d'une discrimination, d'intimidation et de traumatismes.

Nutrition et régime

Les régimes alimentaires, surtout les régimes extrêmes ne sont généralement pas de bons moyens pour que les jeunes perdent du poids. Le régime a tendance à encourager une perte de poids rapide qu'il est souvent difficile de maintenir. La plupart des gens regagnent du poids très vite. Les jeunes devraient plutôt considérer manger des aliments plus sains et plus nutritifs au lieu de commencer des régimes qui promettent la lune en matière de perte de poids.

Saviez-vous que ?

- Environ 1/4 jeune femme et1/10 jeunes hommes suivent actuellement un régime
- La plupart des gens au régime ont essayé au moins quatre autres régimes dans le passé
- Les études confirment que l'intérêt dans la perte de poids est au plus haut alors que celui dans la nutrition est au plus bas

Conseils rapides pour un style de vie saine

- Nourris ton corps tout au long de la journée et ne saute pas de repas
- N'oublie pas les groupes d'aliments et sois conscient de ce que tu manges !
- Plutôt que de te préoccuper par ce qui est bon ou mauvais, tout en modération est la clé
- Bois beaucoup d'eau, cela réduit la fatigue
- Sois modéré dans ton utilisation de la caféine

Écoute les signaux de ton corps – il te dira quand tu as faim et quand tu n'as plus faim

Les activités de discussion suivantes encouragent le débat et la discussion sur le sujet de l'image du corps.

Source : BC Partners for Mental Health and Addiction : Here to Help

A. Images de Ken et Barbie : Parlons réalité ! !

Objectifs de l'activité

- Encourager la discussion sur l'impact des médias de masse sur l'image du corps

Temps requis

- 1 -2 heures

Matériels et organisation

- Magazines

Instructions

- Dans des magazines divers, découpez 3-4 photos de mannequins typiquement minces – hommes et femmes. Découpez 3-4 photos de gens ordinaires faisant des choses ordinaires. Les membres du groupe peuvent aussi découper les photos eux-mêmes. Collez-les au mur ou au tableau.
- Divisez le groupe en 3 ou 4 petits groupes. Demandez-leur de discuter des différents groupes de photos.

Questions pour la discussion

- *Comment est-ce que les images des mannequins influencent l'image que les jeunes ont d'eux-mêmes et des autres ?*
- *Est-ce que nous voyons les mêmes images à la télévision ? Pourquoi est-ce que tant d'acteurs sont représentés comme ayant une allure parfaite et étant minces ?*
- *Y a-t-il vraiment quelque chose comme la femme ou l'homme parfait ?*
- *Pourquoi ces images sont-elles souvent irréalistes et malsaines ?*
- *Pourquoi est-ce que les images des médias nous donnent parfois le sentiment d'être mal dans notre peau ?*

B. Ton corps est bien ! ! !

Objectifs de l'activité

- Les participants discuteront de la préoccupation par le poids, la force et la taille dans des scénarios d'étude de cas

Temps requis

- 1 - 2 heures

Nombre de personnes

- 5 personnes minimum

Matériels et organisation :

- Études de cas « Ton corps est bien »
- Stylos
- Crayons

Instructions

- Suggestions pour l'animateur afin de créer un contexte de discussion : Alors que tu grandis et que tu changes, surtout dans les quelques années à venir, ton corps grandira avec toi. Certains penseront que leur corps ne grandit pas assez vite et d'autres pensent qu'il grandit trop vite. Il y a déjà ici dans le Club des gens qui ne sont pas satisfaits par l'allure de leur corps. C'est vraiment dommage ! Et c'est parce que nous sommes influencés par le monde extérieur pour que nous nous comparions à « l'idéal ». Bien que nous sachions que nous ne pourrons jamais l'atteindre, nous essayons toujours. Nous devons donc être patients et rester en bonne santé et reconnaître toutes les choses qui nous font nous sentir mal dans notre peau pour les éviter.
- Parfois il est difficile de te persuader que te sens mieux dans ta peau, mais si tu as un meilleur ami qui n'est pas bien tu voudrais probablement l'aider, n'est-ce pas ? Eh bien, j'ai des études de cas pour t'aider à donner des conseils à un ami.
- Les groupes peuvent fonctionner avec 3-4 autres pour discuter d'un scénario. Certains groupes auront le même scénario. Donnez 5 à 8 minutes aux groupes puis rappelez-les pour discuter.

Questions pour la discussion :

- *Quel genre de conseils est-ce que les gens donnent dans l'étude de cas ?*
- *Est-ce que tu penses que si c'était de vraies gens, ils suivraient le conseil ? Pourquoi ou pourquoi pas ?*

Que dirais-tu si un ami parlait de son corps de manière négative ?

- *Est-ce que tu suivrais le conseil d'un ami ? Est-ce que suivrais ce conseil si c'était toi ?*

Concluez avec une discussion sur la manière dont chaque participant réagira à l'avenir quand il/elle entendra un/e ami/e parler négativement de son corps.

Source : Prends C.E.L.A. à la légère ! projet de prise en Charge et d'Estime de soi chez Les Adolescents, Clubs Garçons et Filles du Canada

Ton corps est bien ! Études de cas

Étude de cas 1

Tu penses que Pat a des problèmes. Pat a commencé à se sentir grosse, elle saute des repas et quand vous sortez quelque part, elle refuse de manger. Honnêtement, tu penses qu'elle n'a pas de problème de poids. Pat commence à être fatiguée et n'a pas l'énergie de faire quoi que ce soit. Quel conseil lui donnes-tu en tant qu'amie ?

Étude de cas 2

Kelly devient obsédée par ses exercices physiques. Elle court avant d'aller à l'école, et va au gymnase après l'école. Il semble qu'elle ne veut rien faire d'autre. Il semble qu'elle mange beaucoup moins. Lorsque tu lui dis qu'elle fait trop d'exercices, elle se met sur la défensive et dit que tu n'en fais pas assez et que tu vas grossir. Comment traites-tu cette situation ?

Étude de cas 3

Jamie utilise des béquilles pour marcher parce qu'il est atteint de Spina Bifide. Jamie ne peut pas participer à beaucoup d'activités et sports au Club et il est toujours assis en spectateur. Kevin et Dimitri veulent parfois inclure Jamie à des activités et ils essaient de le pousser à participer. Cela s'est terminé par une dispute entre les trois. En ta qualité d'ami, quel conseil donnerais-tu aux trois autres ?

Étude de cas 4

Sarah a recouvert les murs de sa chambre et son armoire-vestiaire à l'école avec des affiches de son super mannequin préféré. Récemment, elle s'est fait couper les cheveux et s'est fait faire des mèches pour imiter le mannequin. Elle parle d'un nouveau régime alimentaire et d'exercices qui lui permettront de ressembler en tous points au super mannequin. Elle rêve d'être mannequin et actrice. Quel conseil lui donnerais-tu ?

Créez vos propres études de cas !

C. Entendre entre les lignes

Objectifs de l'activité

- Interpréter les paroles de chansons
- Pour comprendre que les difficultés de l'image de soi font partie du fait d'être un être humain et affectent tout le monde.
- Pour être capable de mieux déterminer les pressions d'avoir l'allure et d'agir d'une certaine manière, et d'où viennent ces pressions

Pour être capable d'exprimer ses propres attitudes, expériences et sentiments relativement à l'image de soi et comment ils sont influencés par les médias.

Temps requis

- 1 heure

Matériels

- Lecteur de CD ou de cassette
- Des chants sur le CD ou la cassette (au moins 2 de préférence) :
  - " At Seventeen" – Janis Ian (de l'album Between The Lines)
  - "Perfect"- Alanis Morissette (de l'album Jagged Little Pill)
  - "Ana's Song" – Silverchair (de l'album Neon Ballroom)
  - "Reflection" – Christina Aguilera (de l'album Christina Aguilera)
- Feuilles de paroles des chansons :
  - At Seventeen – Janis Ian
  - Perfect – Alanis Morisette
  - Ana's Song – Silverchair
  - Reflection – Christina Aguilera

Instructions

Commencez l'activité avec des questions sur des discussions qui aideront le groupe à se concentrer sur le sujet :

- Quels sont tes vedettes/artistes préférés ? Qu'est-ce que tu aimes le plus chez eux ? Est-ce que tu aimes leur allure ?

à suivre

- Si tu pouvais être un « artiste du spectacle » qui voudrais-tu être et pourquoi ?
- Est-ce que tu penses que les vedettes aiment toujours leur allure et qu'elles sont toujours bien dans leur peau ?
- Est-ce que tu as regardé, vu ou entendu, cette semaine, un type de divertissement qui t'a fait te sentir mal dans ta peau ? Quelque chose t'a fait te sentir bien dans ta peau ?

Expliquez que vous vous concentrerez sur un média, à savoir la musique, qui traite des problèmes de l'image de son corps, de l'estime de soi et des troubles de l'alimentation. En examinant ce que certains artistes ont dit sur le sujet, nous verrons qu'ils sont tous liés et que tout le monde a ces sentiments à un moment ou à un autre, même si de l'extérieur ils semblent « avoir réussi » ou « être parfaits ».

Jouez une de ces chansons et demandez aux jeunes simplement d'écouter, et de remarquer comment ça les fait se sentir.

Distribuez les paroles de la chanson et rejouez-la en demandant aux élèves de suivre.

Discutez de la chanson. Des questions générales pourraient être :

- Que signifie le titre de la chanson et quelle est sa relation avec les paroles ?
- Si tu pouvais donner un autre titre à cette chanson quel serait-il ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce que le parolier essaie de te dire ? Selon toi quels étaient leurs sentiments quand ils ont écrit cette chanson ?
- Est-ce que tu es d'accord ou pas d'accord avec que ce qu'ils disent ? Pourquoi ?
- Comment est-ce que cette chanson te fait te sentir ? Est-ce que tu penses qu'elle exprimait des sentiments similaires aux tiens ?

Soulevez des questions sur cette chanson et ses paroles :

- Questions suggérées pour **"At Seventeen" :**
  - Janis Ian a écrit cette chanson voilà plus de 25 ans. Y a-t-il des thèmes dans ses paroles qui n'existaient qu'en 1975, ou sont-ils encore présents ? Est-ce que vous pensez que ces choses seront vraies lorsque l'on jouera cette chanson dans 25 ans ?
  - De quelle « vérité » est-ce que Janis Ian parle ?
  - De quel « jeu » s'agit-il dans sa chanson ?

à suivre

- Pourquoi chante-t-elle l'âge de 17 ans et pas 30, ou 12 ans ou aucun autre moment de sa vie ?

- Questions suggérées pour **"Perfect" :**
  - Alanis Morissette a admis qu'elle a des problèmes d'anorexie. Dans cette chanson, elle envoie un message à quelqu'un. Qui est-ce ? Quel est le ton du message ? Est-ce que le message est sérieux ou sarcastique ?
  - Quels mots et idées connus entendez-vous dans les paroles ?

  Exemples : "assez bien", "obtiens la première place" et "gentille fille".
  - À quels problèmes d'adolescence ces idées sont-elles associées ?

  Exemples : pression des parents, concurrence, pression des pairs,etc.
- Questions suggérées pour **"Ana's Story" :**
  - Daniel Johns, la première voix de Silverchair qui a écrit les paroles de cette chanson a admis qu'il avait des antécédents de troubles alimentaires. Es-tu surpris d'apprendre qu'un garçon ait des troubles alimentaires ? Pourquoi un jeune homme serait-il vulnérable à un trouble alimentaire ? Quelles sont les pressions infligées aux garçons pour qu'ils aient une certaine allure ? Quel est le stéréotype du « corps masculin parfait » ?
  - Qui – ou plutôt qu'est-ce qu'est « Ana » ? (Une maladie : anorexie mentale). Qu'est-ce qui indique dans cette chanson qu'affronter cette maladie est une véritable lutte ?
- Questions suggérées pour **"Reflection" :**
  - "Réflexion" qu'est ce que c'est ? Quel genre de réflexions avons-nous au quotidien ?

  Exemples : miroirs, nous comparer aux autres, autoréflexion interne.
  - Est-ce que tu penses que tout le monde a le sentiment que personne ne voit "le vrai eux" ? Que peux-tu faire pour avoir le sentiment que les gens VOIENT le "vrai toi" ?

Si vous avez le temps, refaites cette discussion avec une autre chanson.

Autres suggestions

Demandez aux jeunes de trouver une chanson qui parle de l'estime de soi et de l'apporter à la prochaine activité Keystone pour que le groupe l'écoute et discute des paroles.

"AT SEVENTEEN"
(Traduction "À dix-sept ans")

par Janis Ian

J'ai appris la vérité à dix-sept ans

Que l'amour était réservé aux reines de beauté

Et aux lycéennes à la peau de pêche et au sourire étincelant

Qui se marient jeunes puis prennent leur retraite

Les Valentins que je n'ai jamais connus

Les charades de jeunesse du vendredi soir

Se passaient chez les beaux

À dix-sept ans, j'ai appris la vérité...

Et ceux d'entre nous avec des visages ravagés

Sans bonnes manières

Restaient désespérément à la maison

Inventant des amoureux au téléphone

Qui appelaient pour dire « Viens danser avec moi »

Et murmuraient de vagues obscénités

On n'a pas toujours tout à dix-sept ans...

Une fillette aux yeux châtains en vêtements de deuxième main

Dont je ne pouvais jamais prononcer le nom

Disait : « Ayez pitié de ceux qui servent

Ils n'ont que ce qu'ils méritent »

La reine de beauté riche de la ville natale

Se marie avec la personne dont elle a besoin

Avec une compagnie garantie

Et le paradis pour le troisième âge...

N'oubliez pas ceux qui gagnent le jeu

Perdent l'amour qu'ils cherchaient à gagner

En obligations de qualité et intégrité douteuse

Leurs yeux de villageois s'écarquillent sur vous

En surprise molle lorsque le montant à payer
Dépasse les comptes reçus à dix-sept ans...

Ceux d'entre nous qui ont connu la douleur

Des Valentins qui ne sont jamais venus

Et ceux dont le nom n'a jamais été appelé

Lorsque l'on choisissait des équipes pour le basket-ball

C'était il y a longtemps et c'était loin

le monde était plus jeune qu'aujourd'hui

lorsque les rêves étaient tout ce qu'ils donnaient gratuitement

aux filles vilains petits canards comme moi...

Nous jouons tous le jeu, et quand nous en avons le courage

Nous nous trichons au solitaire

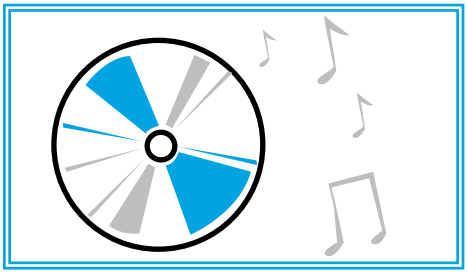
Inventant des amoureux au téléphone

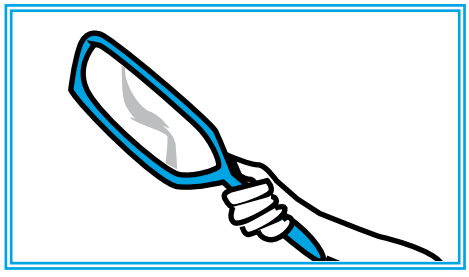
Se repentant de vies inconnues

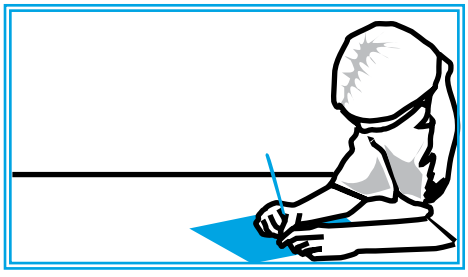
qui appellent et disent « Viens danser avec moi»

Et murmurent de vagues obscénités

à des filles, vilains petits canards comme moi, à dix-sept ans...







"PERFECT" "(Traduction "Parfait")

par Alanis Morissette

Parfois ce n'est jamais assez
Si tu es parfait, alors tu gagneras mon amour
N'oublie pas d'obtenir la première place
N'oublie pas de garder ce sourire
Sois un bon garçon
Fais un peu plus d'efforts
Tu dois être à la hauteur
Et me rendre plus fier
Dans combien de temps tu vas foirer
Combien de fois faut-il te dire de te dépêcher ?
Avec tout ce que je fais pour toi
Au moins, tu pourrais te taire
Sois une bonne fille
Tu dois faire un peu plus d'efforts
Ce n'est simplement pas assez bien
Pour que nous soyons fiers
Je ne vis que par toi
Je ferai de toi ce que je n'ai jamais été
Si tu es le meilleur, alors peut-être le serais-je aussi
Comparé à lui, comparé à elle
Je le fais pour toi, pour ton bien
Tu rattraperas mes fautes
Où est ton problème ? Pourquoi pleures-tu ?
Sois un bon garçon
Pousse un peu plus maintenant
Tu n'as pas été assez rapide
Pour nous rendre heureux
Nous t'aimons comme tu es...
Si tu es parfait

"ANA'S SONG (OPEN FIRE)" (Traduction de la "Chanson d'ANA (Ouvrir le feu)"

par Daniel Johns/Silverchair

Meure Ana s'il te plaît
Aussi longtemps que tu es ici, nous ne le sommes pas
Tu fais le bruit du rire
Et tes ongles affûtés ont l'air plus doux
Et j'ai besoin de toi maintenant, je ne sais pas pourquoi
Et j'ai besoin de toi maintenant, je ne sais pas pourquoi
Ouvre le feu sur les besoins conçus
à genoux pour toi
Ouvre le feu sur les désirs de mes genoux
Ce que j'ai besoin que tu m'apportes
Imagine le défilé historique
Dans ma tête la chair semble plus épaisse
Les déchirures du papier de verre corrodent le film
Et j'ai besoin de toi maintenant, je ne sais pas pourquoi
Et j'ai besoin de toi maintenant, je ne sais pas pourquoi
Ouvre le feu sur les besoins conçus
à genoux pour toi
Ouvre le feu sur les désirs de mes genoux
Ce que j'ai besoin que tu m'apportes
Et tu es mon obsession
Je t'aime jusqu'aux os
Et Ana détruit ta vie
Comme une vie Anorexie
Ouvre le feu sur les besoins conçus
à genoux pour toi
Ouvre le feu sur les désirs de mes genoux
Ce que j'ai besoin que tu m'apportes
Ouvre le feu sur les besoins conçus
Ouvre le feu sur les désirs de mes genoux
à genoux pour toi

"REFLECTION" (traduction "Réflexion")

Interprétation de Christina Aguilera

Regarde-moi

Tu penses peut-être que tu vois qui je suis vraiment

Mais tu ne me connaitras jamais

Chaque jour, c'est comme si je joue un rôle

Maintenant je vois, si je porte un masque, je peux tromper le monde

Mais je ne peux pas tromper mon cœur

Qui est cette fille que je vois, qui me fixe dans les yeux ?

Quand ma réflexion montrera qui je suis au dedans ?

Je suis maintenant dans un monde où

Je dois cacher mon cœur et mes convictions

Mais d'une manière ou d'une autre, je montrerai au monde

Ce que j'ai dans le cœur et on m'aimera comme je suis

Qui est cette fille que je vois, qui me fixe dans les yeux ?

Pourquoi ma réflexion est de quelqu'un que je ne connais pas ?

Dois-je prétendre que je suis quelqu'un d'autre pour toujours ?

Quand ma réflexion montrera qui je suis au dedans ?

Il y a un cœur qui doit être libre de voler

qui brûle du besoin de connaître la raison

Pour laquelle nous cachons tous ce que nous pensons, ce que nous ressentons ?

Doit-il y avoir un moi secret que je suis obligé de cacher ?

Je ne prétendrai pas être quelqu'un d'autre pour toujours

Quand ma réflexion montrera qui je suis au dedans ?

Quand ma réflexion montrera qui je suis au dedans ?

Outils pour une alimentation saine

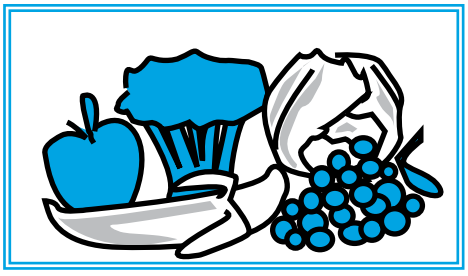
Qu'est-ce que le Guide alimentaire canadien ?

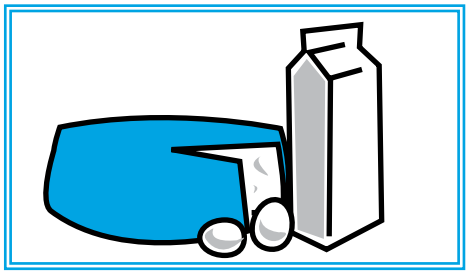
Le Guide alimentaire canadien recommande la quantité et le type d'aliments que les adultes et les jeunes devraient manger pour un développement sain et pour le maintien d'un poids sain. Il est très important pour la tranche d'âge du Club Keystone d'encourager des habitudes saines alors que les jeunes atteignent l'adolescence et qu'ils grandissent vite. Ils deviennent aussi plus indépendants et commencent à choisir leurs propres aliments. Donner aux jeunes l'option et les aptitudes de faire des collations rapides, saines et délicieuses peut aider à lutter contre la tentation de prendre du chocolat ou un sac de croustilles pour être rapidement énergisé.

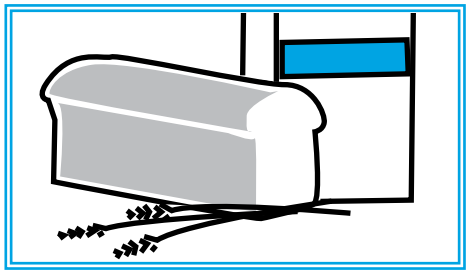
Introduction du Guide alimentaire dans votre programme

Incorporer le Guide alimentaire canadien dans votre Club Keystone ne nécessite pas une session – faites-le activement ! Selon leur âge et les ressources locales, les jeunes connaissent déjà peut-être le guide. Évaluez votre programme en tenant compte de ce qu'ils savent déjà – s'ils n'ont pas beaucoup de connaissances ; assurez-vous que vous leur donnez une fondation solide. S'ils ont déjà beaucoup de connaissances, c'est le moment de jouer !

Vous pouvez obtenir des exemplaires gratuits du Guide alimentaire avec des matériels supplémentaires auprès de Santé Canada







A. Ateliers d'alimentation et de nutrition

Objectifs de l'activité

- Apprenez ce qu'est l'alimentation saine
- Donnez des renseignements aux membres du Club Keystone pour les aider à faire des choix sains

Temps requis

- 1 -2 heures

Matériels et organisation

- Contactez des organismes locaux et organisez une présentation par un conférencier ou des experts, par ex., diététiciens, professionnels de la santé, professionnels du conditionnement physique, etc. Un grand nombre d'organismes le feront gratuitement pour avoir l'occasion de diffuser leur message auprès de jeunes !

Instructions

- Demandez au conférencier de parler de l'alimentation et de la nutrition saines
- Faites des activités pratiques prévues par le conférencier
- Discussion

Questions et idées pour faire le bilan :

- *Qu'as-tu appris ?*
- *Comment est-ce que ces renseignements vous aideront à faire des choix plus sains ?*
- *Pouvons-nous incorporer ces idées dans nos réunions ordinaires du Club Keystone*

Variations : Si les installations sont disponibles et si vos invités sont capables de le faire, vous pourriez ajouter une activité de préparation de repas ou de collation.

Présenté par : Club Garçons et Filles de Lethbridge

B. Programme personnel d'alimentation

Objectifs de l'activité

- Encourager les membres à évaluer leurs propres habitudes d'alimentation et trouver des moyens pour les améliorer.

Temps requis

- 3-4 heures sur un mois

Matériels et organisation

- Exemplaires du Guide alimentaire canadien

Instructions

- Étudiez le Guide alimentaire canadien pour une alimentation saine (groupes alimentaires, taille des portions et nombre de portions recommandées)
- Demandez aux participants d'utiliser les étapes décrites ci-dessous pour élaborer un programme personnel d'alimentation.
- Individuellement, les participants déterminent et inscrivent leurs objectifs personnels pour améliorer ou maintenir leurs habitudes alimentaires.
- Par paires, les participants s'entraident à élaborer un programme alimentaire personnel pour le lendemain en utilisant la feuille d'activité du Programme personnel d'alimentation. Ce programme doit incorporer leurs objectifs personnels et satisfaire les recommandations du Guide alimentaire canadien.
- Les participants énumèrent les défis et les solutions correspondantes pour atteindre leurs objectifs. Par exemple

  Objectif personnel : Inclure plus de lait dans mon régime

  Défi : La famille boit des sodas durant le dîner

  Solution : Demande que du lait soit aussi servi au dîner.

- Les participants essaient d'atteindre leur objectif pendant un mois.
- Les participants inscrivent les défis qui ont rendu difficile l'atteinte de leurs objectifs avec les solutions correspondantes.
- Ayez une discussion de suivi sur les difficultés et les solutions que les participants ont utilisées pour atteindre leurs objectifs.

Source : Discover Healthy Eating ! Region of Peel Health Department, Toronto Public Health, 2000

C. Super Size Me : malbouffe à l'américaine

Objectifs de l'activité

- Encourager les jeunes à réfléchir sur les implications négatives de la restauration rapide.

Temps requis

- 1 à 3 heures sur quelques jours

Matériels et organisation

- Un lecteur de DVD et le DVD du documentaire Super Size Me

Instructions

Contexte : Super Size Me : malbouffe à l'américaine » est un documentaire qui soulève de nombreuses questions liées à la nutrition et aux influences de son environnement sur les choix de l'individu. Le documentaire suit Morgan Spurlock alors qu'il a décidé de se nourrir chez McDonald's durant un mois entier en suivant trois règles simples : pas d'options (il ne pouvait consommer que ce qui était offert au menu) ; pas de portions géantes (sauf si elles lui étaient proposées) ; pas d'excuses (il devait consommer chaque article du menu au moins une fois).

Spurlock a relevé ce défi suite à des poursuites judiciaires infructueuses contre McDonald's, le tribunal ayant décrété que le fait de manger chez McDonald's n'était pas à l'origine de l'obésité du plaignant. Durant cette « Mc Attack », Spurlock a également mis son propre corps en jeu. En 30 jours, il a pris près de 11 kg (24,5 lb) et sa masse graisseuse a augmenté de 7 %. Il a développé des niveaux de cholestérol et d'acide urique élevés, et sa pression artérielle a augmenté. Il a commencé à souffrir de maux de tête, de changements d'humeur, de douleurs dans la poitrine, de perte de la libido, de douleurs d'estomac et de dépression ; son foie s'en est également trouvé atteint. La diminution de son activité physique a aussi contribué à son gain de poids. Ce documentaire s'intéresse par ailleurs aux menus des cantines scolaires et au déclin de l'éducation physique et sanitaire dans les écoles

.

Suggestions de discussions :

Pourquoi les gens mangent-ils dans des restaurants de restauration rapide ?

- *L'une des raisons pour lesquelles les gens mangent dans des restaurants de restauration rapide est le manque de temps, dans notre monde où tout va de plus en plus vite, pour préparer un repas et pouvoir le manger ensemble. Comment peut-on faire face à ces difficultés ?*
- *Comment décrirais-tu le moment des repas chez toi ?*
- *Est-il juste de montrer McDonald's du doigt ? Où s'arrête la responsabilité de l'entreprise et où commence la responsabilité personnelle ?*
- *Quelles sont quelques-unes des méthodes utilisées par McDonald's pour attirer les gens et les familles dans ses restaurants ?*
- *Penses-tu que les cafétérias scolaires devraient proposer des pommes de terre frites et des hamburgers ?*
- *Y a-t-il des changements que tu aimerais effectuer dans la nourriture et les boissons qui te sont offertes à l'école ?*
- *En quoi ce documentaire a-t-il influencé tes futurs choix alimentaires et la perception de ta santé ?*

Source : Do You Think You're Healthy ? (Vous pensez être en santé ?) Innovations in Nutrition Education (Innovations dans le domaine de l'éducation en nutrition). BC Dairy Foundation

D. La nourriture du monde entier

Objectifs de l'activité

- Prendre connaissance de recettes, d'ingrédients et de normes alimentaires en provenance de différents pays et de différentes cultures

Temps requis

- 1 à 2 heures

Matériels et organisation

- De délicieux repas !

Questions et idées pour faire le bilan :

- *Qu'as-tu appris ?*
- *T'es-tu amusé ?*
- *Étais-tu prêt à goûter à de nouveaux aliments ?*
- *As-tu, grâce à la nourriture, appris des choses sur d'autres cultures et d'autres ethnies*

Instructions

- Demandez aux membres du Club Keystone de réfléchir à une nourriture ethnique qu'ils connaissent bien ou qu'ils ont découverte après une recherche (par exemple samossas, poulet jerk, salade grecque, etc.)
- Chacun des membres devra préparer un petit plat à partager lors d'un repas-partage dédié aux « nourritures du monde entier ». Il devra également rédiger une petite description du plat comportant ses ingrédients, ses caractéristiques particulières et ses avantages nutritionnels. Cette description pourra être rédigée sur des cartes ou lue à haute voix.
- Avant le repas-partage, demandez à tous les membres de respecter les contraintes de ceux qui sont végétariens ou qui ont des restrictions diététiques particulières. Les ingrédients de chaque plat devront être clairement indiqués

Des chefs célèbres !

Y a-t-il parmi les membres de votre famille ou de votre communauté des gens ayant un talent particulier pour la cuisine ou participant à un cours ou à des ateliers de cuisine et qui seraient d'accord pour faire profiter les autres de leur savoir-faire ? Invitez-les à une réunion Club Keystone pour partager leur expertise et préparer un repas ou une collation pour le Club Keystone ou pour d'autres membres du club. Si vous êtes en mesure de développer une relation régulière, vous pourriez même organiser une journée de clôture avec un repas où vous inviteriez les parents et les amis à se régaler tous ensemble !

E. L'heure de la collation

Objectifs de l'activité

- Pratiquer la préparation de collations santé et promouvoir le plaisir de la cuisine !

Temps requis

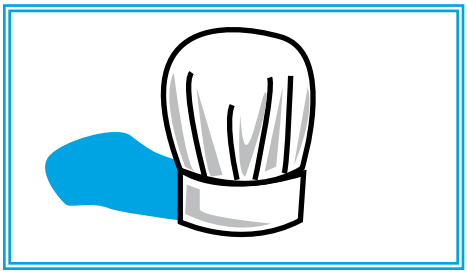
- 1 - 2 heures

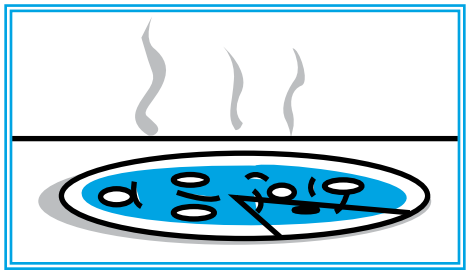
Matériels et organisation

- En fonction de la recette choisie par les participants. La plupart des recettes nécessiteront un endroit propre pour couper les fruits et les légumes (une planche à découper), un couteau, un bol-mélangeur et des ustensiles. Certaines recettes nécessiteront un four ou un four grille-pain et, s'ils sont disponibles, un petit fourneau et un petit réfrigérateur.

Instructions

- Trois recettes simples sont proposées à la page suivante. Il s'agit de recettes nutritives, faciles à réaliser et qui constituent une bonne entrée en matière pour des apprentis-chefs ! Toutefois, encouragez les participants à venir avec leurs propres recettes ou à essayer celles qu'ils auront pu trouver dans des livres de cuisine. Le principe est de demeurer simple. Les chefs pourront cuisiner en groupe ou individuellement





Source : Do You Think You're Healthy ? Innovations in Nutrition. BC Dairy Foundation.

Sauce aux fruits !

Ingrédients

- 1 ou 2 pommes hachées dont on a enlevé le trognon
- Des fraises hachées
- 3 kiwis ou d'autres fruits de saison hachés
- 1 cuillère à soupe de gelée de pommes
- 1 cuillère à soupe de jus d'orange
- 1/2 cuillère à soupe de zeste d'orange

Instructions

- Mélanger les pommes, les fraises et les kiwis dans un bol. Ajoutez en mélangeant délicatement la gelée, le jus d'orange et le zeste d'orange. Réfrigérer couvert jusqu'au moment de servir.

Pizza Pita !

Ingrédients

- 4 pitas au blé entier
- 1 tasse de sauce tomate en boîte ou en bocal
- 1 tasse de mozzarella partiellement écrémée râpée
- 1 cuillère à thé d'origan séché
- 2 tasses de champignons tranchés (vous pouvez ajouter tous les légumes que vous aimez !)

Instructions

- Préchauffer le four à 400 °F (205 °C). Découper horizontalement chaque pita en deux pour obtenir deux ronds. Placer ces ronds sur une plaque à pâtisserie. Étaler la sauce tomate, le fromage, l'origan et les tranches de champignons. Mettre les plaques au four et laisser cuire les pitas 10 à 12 minutes. Et voilà ! Un repas délicieux et sain.

Rouleaux de tortillas !

Ingrédients

- 1 paquet de fromage à la crème
- 1 tasse de crème sure
- 1 oz (28 g) de mélange sec pour sauce « Ranch »
- 1 tasse de salsa
- 1 1/2 tasse de fromage râpé
- 10 tortillas de blé
- Oignons, poivrons verts et rouges coupés en dés

Instructions

- Dans un bol moyen, mélanger le fromage à la crème, la crème sure, le mélange pour sauce « Ranch », la salsa et le cheddar. Étaler des quantités égales de mélange sur les tortillas. Rouler les tortillas et laisser refroidir au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Découper les tortillas refroidies en tranches de 2 cm d'épaisseur et disposer sur un grand plat de service. Miam-miam ! Bon appétit !

La consommation et l'abus d'alcool et d'autres drogues chez les jeunes

La plupart des jeunes ont déjà fait l'expérience du tabac, de l'alcool et d'autres drogues avant la fin du secondaire. Le fait d'avoir consommé des drogues ne conduit pas toujours à l'accoutumance, toutefois certains jeunes finiront par abuser des drogues et par se mettre en danger

La consommation excessive de boissons alcoolisées durant les fins de semaine, la surconsommation de médicaments sur prescription, la consommation de drogues de synthèse et de nouvelles tendances, et le fait de boire plus de cinq tasses de café par jour constituent tous des comportements représentant des formes potentiellement problématiques d'abus de drogues.

Les adolescents consomment des drogues pour plusieurs raisons. Pour certains, la consommation d'alcool et de drogue fait partie de leur vie habituelle même si elle représente un certain risque. L'adolescence est une période où l'on est curieux et prêt à prendre des risques. Les adolescents peuvent commencer à consommer des drogues pour faire une expérience, pour défier l'autorité, pour tromper l'ennui, pour impressionner leurs amis ou pour faire face à la dépression et à l'anxiété. Ils peuvent également consommer des drogues pour avoir l'air « cool » ou pour perdre du poids.

Le matraquage quotidien de messages à destination des jeunes, que ce soit dans les différents médias, dans les paroles des chansons, dans les films, dans les programmes télévisés ou sur Internet, concernant les dangers du tabac, de l'alcool et des drogues illicites, s'avère peu efficace. Une récente évaluation des feuilletons télévisés que les adolescents aiment regarder a montré que les drogues illégales étaient mentionnées ou montrées dans 20 % de tous les épisodes, le tabac dans 22 % des épisodes et l'alcool dans 77 % des épisodes.

Dans de nombreux messages en provenance des médias, l'alcool, le tabac ou les drogues sont décrits de façon positive et séduisante. Les paroles des chansons populaires contiennent souvent des messages positifs concernant la drogue, et les séries télévisées font souvent référence de façon humoristique à l'abus de drogues. Ces messages sont susceptibles de renforcer la perception que la consommation de drogue constituerait un plaisir sans danger.

La plupart des problèmes des adolescents relativement à la consommation de la drogue ne proviennent pas d'une exposition accidentelle ou expérimentale. Les adolescents qui consomment de la drogue régulièrement le font pour les mêmes raisons que les adultes. Les problèmes attribuables à la consommation excessive d'alcool et d'autres drogues font en général partie d'un problème plus large, par exemple un défaut d'adaptation à l'école, des problèmes à la maison, le fait de ne pas répondre aux attentes, ou un stress ou un traumatisme personnels. La consommation d'alcool ou d'autres drogues peut apparaître comme une aide pour traiter ce type de stress ou pour permettre d'y échapper et de ne pas avoir à y faire face. Le jeune peut alors avoir le sentiment d'avoir besoin d'alcool ou d'autres drogues pour se relaxer ou pour traverser ces situations.

Prévenir les problèmes attribuables à la consommation excessive d'alcool et d'autres drogues

L'une des choses les plus importantes que nous pouvons faire pour prévenir les problèmes liés à l'abus de drogues par les adolescents consiste à leur fournir des informations honnêtes s'appuyant sur des faits. Les tactiques basées sur la peur ne fonctionnent pas et sont souvent contre-productives. S'ils sont confrontés avec de la désinformation, les adolescents ignoreront totalement nos avertissements et seront exposés à un vrai danger. Par contre, des études montrent que les élèves qui cessent d'utiliser des drogues le font souvent parce qu'ils sont préoccupés par leur santé et en raison de leur propre expérience négative. Des programmes de prévention efficaces doivent respecter les capacités des adolescents à comprendre, analyser et évaluer les choix qui leur sont offerts.

Les problèmes attribuables à la consommation d'alcool et d'autres drogues sont fortement liés à des expériences infantiles très négatives comme la violence physique, émotionnelle ou sexuelle, ou le fait d'avoir grandi avec un parent qui était chroniquement déprimé, qui souffrait d'une maladie mentale, qui était suicidaire, en prison, toxicomane ou absent.

Sources : Helping Youth Navigate the Media. Media Campaign. Office of the CAN National Drug Control Council. BC Partners for Mental Health and Addictions : Here to Help

Quelques-unes des raisons pour lesquelles les adolescents consomment des drogues :

Facteurs émotionnels	Physical Reasons	Intellectual Reasons	Social Reasons	Environmental Reasons
• Tenter d'accroître l'estime de soi • Échapper à un choc émotionnel • Réduire l'anxiété • Éviter de prendre des décisions	• Tenter de se sentir relaxé • Arrêter la douleur • Diminuer les sensations • « Planer » • Accroître l'énergie • Perdre du poids	• Dissiper l'ennui • Satisfaire sa curiosité • Désirer voir le monde d'une nouvelle façon	• Obtenir la reconnaissance de ses amis • Faire partie de la bande • Surmonter sa timidité • Échapper à la solitude • Favoriser la communication	• Acceptation de l'alcool ou d'une autre drogue • Situation familiale difficile • Modèles d'identification

A. Atelier bons choix

Objectifs de l'activité

- Apprendre à prendre des décisions positives relativement à la consommation de drogue et d'alcool
- Discuter de la pression exercée par l'entourage
- Apprendre à refuser

Temps requis

- 1 à 2 heures (ou 2 séances d'une heure)

Matériels et organisation

- Contactez un organisme local de promotion de la santé ou un programme local de sensibilisation aux drogues

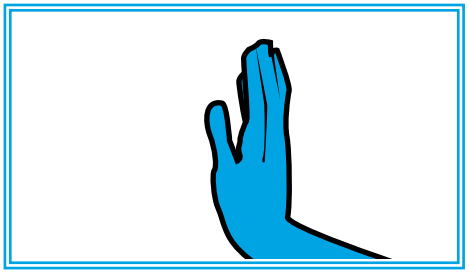
Instructions

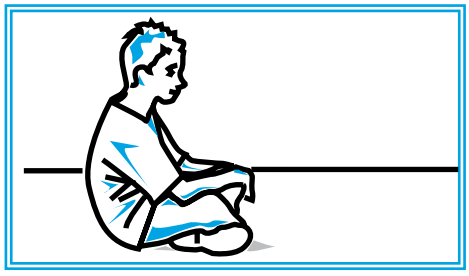
- Demandez à un intervenant invité d'animer pour les membres du Club Keystone un atelier sur la sensibilisation aux drogues et sur la consommation et l'abus d'alcool et d'autres drogues
- Effectuez les activités de l'atelier comme prévu par l'intervenant invité ; ces activités devront inclure des informations contextuelles sur le sujet, des opportunités pour discuter des problèmes et de la façon dont ils produisent des effets sur la santé à court terme et à moyen terme, ainsi que des exercices pratiques pour déterminer et pratiquer les compétences permettant de refuser
- Toutes les activités ci-dessus devront se dérouler dans un milieu détendu et exempt de jugement afin d'encourager la participation.

Questions et idées pour faire le bilan :

- *Qu'as-tu appris sur les drogues et sur l'alcool en rapport avec ta santé ?*
- *Quels sont les facteurs qui influencent ta décision de consommer ou pas des drogues ou de l'alcool ?*
- *Comment peut-on faire face à la pression négative de l'entourage ?*
- *Quels sont les moyens « cool » de dire non aux drogues ou à l'alcool ? ?*

Remarque : Il est très important que l'animateur conduisant cette séance soit non seulement un expert dans le domaine des drogues et de l'alcool, mais qu'il ait également une très bonne relation avec les jeunes.





B. Avoir une meilleure compréhension de la consommation excessive d'alcool et d'autres drogues

Objectifs de l'activité

- En apprendre plus sur les dangers de la consommation de drogue et d'alcool
- Pratiquer les compétences de recherche

Temps requis

- 1 à 2 heures (ou 2 séances d'une heure)

Matériels et organisation

- Un tableau à feuilles, un accès à Internet ou à des ressources sur la consommation excessive d'alcool et d'autres drogues, du papier et des stylos, etc.

Instructions

- Commencez avec une séance de remue-méninges sur les noms de différentes drogues, les effets négatifs des drogues et les raisons pour lesquelles les jeunes se droguent.
- Demandez aux jeunes de choisir un ou deux types de drogues, de préparer trois ou quatre questions à leur sujet et de rechercher les réponses. Expliquez que ces questions seront utilisées plus tard pour un jeu de questions réponses. Encouragez les participants à explorer les effets que ces drogues peuvent avoir sur la santé, l'estime de soi et les décisions en matière de sexualité des jeunes.
- Organisez un après-midi consacré à un questionnaire créatif avec des prix, etc. Essayez de rendre ce questionnaire aussi amusant que possible… tout en gardant comme priorité la précision des réponses et un apprentissage responsable !

C. Déconstruction des messages des médias concernant l'alcool

Objectifs de l'activité

- Encourager les jeunes à comprendre comment les messages des médias influencent leur façon de penser et leur comportement

Temps requis

- 1 à 2 heures (ou 2 séances d'une heure)

Matériels et organisation

- Un tableau blanc
- Un accès Internet
- Des vieux magazines

Instructions

- Écrivez sur une affiche ou sur un tableau blanc : "Déconstruire les messages des médias"
- Discutez sur la signification de ces termes

Déconstruire peut signifier extraire un élément d'un ensemble, l'analyser et le critiquer.

Les médias peuvent inclure la télévision, Internet, l'affichage, la musique, les magazines, les films, etc.

Pourquoi est-il important de comprendre que les messages des médias contiennent des techniques de persuasion et de manipulation ? Parmi les réponses possibles :

- Pour aider les gens à interpréter et à évaluer les messages qu'ils lisent ou qu'ils voient dans les médias.
- Pour aider les gens à comprendre que tous les messages en provenance des médias ne doivent pas être pris pour argent comptant. Il existe différentes façons de lire et de comprendre les médias.
- Pour comprendre qu'il existe des préjugés dans les médias.
- Pour aider les gens à comprendre que les messages des médias, en particulier la publicité, ont en général un contenu économique.
- Comment ces techniques peuvent-elles influencer les processus de prise de décisions des jeunes ?

Exercices pratiques : Demandez aux membres Keystone de rechercher dans les magazines, dans les messages publicitaires ou sur Internet des publicités qui véhiculent des messages positifs sur l'alcool. Chaque membre devra présenter sa publicité au groupe et discuter du message ambivalent que le publicitaire transmet à l'audience.

Discutez pour déterminer pourquoi les publicités pour les cigarettes sont tombées en désuétude dans les publications canadiennes. Demandez aux membres d'effectuer une recherche sur les modifications intervenues dans la publicité pour les cigarettes entre il y a 10 ans et maintenant.

L'objectif de la section suivante est d'aider les membres

- À explorer les différentes questions entourant la contraception, y compris les valeurs et les croyances personnelles
- À développer des capacités à maintenir des relations saines
- À favoriser chez les élèves la prise en compte de la relation existant entre la consommation excessive d'alcool et d'autres drogues et les décisions en matière de sexualité

Les animateurs et les discussions sur la sexualité

Les jeunes doivent être encouragés à réfléchir à la signification qu'ils donnent à la sexualité. La sexualité, la contraception et les infections transmissibles sexuellement (ITS) sont des problèmes complexes, et les animateurs du Club Keystone Club Garçons et Filles peuvent ne pas se sentir très à l'aise pour conduire des discussions sur ces sujets. Voici quelques conseils utiles destinés aux animateurs dans l'exercice de leur rôle d'éducateur et de conseiller dans le domaine de la sexualité :

1. Vous n'êtes pas censé avoir toutes les réponses ! L'utilisation de bonnes techniques de formation et le fait de poser les bonnes questions et de discuter les réponses favorisent l'apprentissage et la réflexion sur n'importe quel sujet. Il est cependant utile de savoir où trouver les réponses. En conséquence, essayez de conserver une trace des ressources qui peuvent être utiles dans le domaine de la sexualité. Soyez honnêtes à propos de ce que vous savez et de ce que vous ignorez !

2. Exploitez toutes les opportunités qui s'offrent pour accroître vos compétences. Participez à des ateliers traitant de la sexualité des adolescents, de la grossesse, de l'orientation sexuelle, de l'homophobie, du SIDA, etc. Contactez des associations actives dans le domaine du VIH/SIDA, de la grossesse des adolescentes et de l'homosexualité pour leur demander des ressources, des affiches, etc. Les animateurs du Club sont encouragés à solliciter l'assistance de promoteurs de la santé formés et d'éducateurs sexuels. Ces experts disposeront des compétences et des connaissances nécessaires pour engager les jeunes dans une discussion saine tout en respectant les différences de sexe, d'orientation sexuelle ou de religion.

3. Faites en permanence le point sur vos propres valeurs et vos propres attitudes en termes de sexualité, mais excluez-les de vos discussions avec les membres. Votre responsabilité vis-à-vis des membres consiste à faciliter leur apprentissage et non pas à les embrouiller avec vos propres perspectives et opinions.

4. Favorisez la création d'un lieu respectant la vie privée, la confidentialité, l'honnêteté et l'intégrité pour des discussions sur la sexualité face à face ou en groupe. Prenez ce travail au sérieux, contrôlez les discussions pour ne pas heurter des sensibilités et créez des règles qui permettent à chacun de se sentir à l'aise.

5. Les programmes doivent être à l'écoute des besoins et inclusifs pour ce qui est du sexe et de l'orientation sexuelle. Les aspects culturels doivent également être pris en considération lors de la planification des programmes

Pour obtenir des informations supplémentaires et plus en profondeur sur la planification de programmes d'éducation sexuelle, veuillez consulter le manuel « Prends C.E.L.A. à la légère ! », projet de Prise en Charge et d'Estime de soi chez Les Adolescents, des Clubs Garçons et Filles du Canada.

La sexualité et les jeunes

La sexualité est une dimension complexe de la personnalité qui englobe ce que nous avons expérimenté et appris, nos relations, notre personnalité, nos rêves et nos désirs, notre dimension sociale et biologique, l'expression de notre sexe et notre orientation sexuelle.

Les relations sexuelles signifient des choses différentes selon les personnes. Pour certains, il s'agit nécessairement d'une relation sexuelle complète (pénétration), tandis que pour d'autres, le sexe oral ou la masturbation mutuelle constituent une relation sexuelle.

L'expression de ce qu'est pour chacun la sexualité s'appuie sur un ensemble de convictions, d'attitudes et de comportements. La sexualité dépasse l'usage que nous faisons avec d'autres ou nous-mêmes de certaines parties de notre corps. Si ce n'était pas le cas, ceux qui choisissent l'abstinence totale (pas de baisers, pas de contacts physiques, pas de masturbation, pas d'activités sexuelles avec ou sans pénétration) ne seraient pas sexués. Toutefois, la réalité est que chacun est sexué à la manière qui lui est propre.

Les jeunes qui choisissent l'abstinence demeurent des êtres sexués, dotés d'une orientation sexuelle, de rêves, de désirs et d'une image de leur corps, ayant besoin de recevoir une attention, des valeurs et des attitudes qui guident leur choix de comportements. Leurs préférences personnelles s'appuyant sur leur propre sexualité les ont conduits à décider d'éviter certains comportements. Ils expriment leur sexualité en optant pour l'abstinence de la même façon que d'autres choisissent de participer à de nombreuses activités sexuelles.

Une sexualité saine n'est pas simplement d'éviter les ITS et les grossesses précoces. Une sexualité saine comprend :

- Le fait de te sentir à l'aise par rapport à ton apparence physique
- La confiance nécessaire pour prendre des décisions sûres et informées à propos de ton corps et de ta sexualité
- La capacité de faire des choix sains en termes de nutrition et d'exercices physiques
- La compréhension du fait que l'intimité est physique et également émotionnelle
- Le fait de te sentir à l'aise vis-à-vis de l'attirance que ressens pour d'autres
- La compréhension du fait que les autres doivent te respecter et respecter ton corps, et que tu as des droits sexuels

Source : Fédération canadienne pour la santé sexuelle

A. Questionnaire sur la contraception

Objectifs de l'activité

- Passer en revue les informations et les données de base sur les contraceptifs. Ce questionnaire peut être utilisé pour évaluer le niveau de connaissance des participants sur la contraception ou pour évaluer l'apprentissage après des ateliers sur la sexualité.

Temps requis

- 1 à 3 heures

Matériels et organisation

- Document remis : questionnaire de révision sur la contraception

Instructions

Passez en revue les différentes méthodes de contraception

- Distribuez le questionnaire de révision sur la contraception et demandez aux élèves de le remplir individuellement. Corrigez le document via des discussions de groupe en utilisant la grille de réponses fournie.

Certains jeunes ont des rapports sexuels. Toutefois, d'autres jeunes n'en ont pas. La culture et la religion véhiculent différentes valeurs et influencent les décisions des jeunes. Il est important de comprendre que ces valeurs et ces croyances peuvent se refléter dans les attitudes des membres. Ces derniers éprouvent peut-être des difficultés vis-à-vis des prises de décision en matière sexuelle. De plus, certains de ces jeunes peuvent être en désaccord avec des comportements comme la sexualité avant le mariage ou l'utilisation de la contraception.

Questionnaire de révision sur la contraception

Q : Quelle est la seule méthode sûre à 100 % pour la planification des naissances ?

R : L'abstinence

Q : Qu'est-ce qu'un préservatif pour homme ou pour femme ?

R : Un préservatif pour homme ou pour femme est une méthode contraceptive pour éviter les grossesses et protéger contre les maladies transmissibles sexuellement (MTS), notamment le VIH, la chlamydia et la gonorrhée

Q : Un préservatif protège-t-il des infections de la peau comme l'herpès ou les crêtes-de-coq ?

R : Non, le préservatif ne protège pas contre les infections qui peuvent être transmises par un contact cutané lorsque la peau n'est pas couverte par le préservatif durant l'activité sexuelle

Q : Comment la pilule de planification des naissances tente-t-elle d'empêcher les femmes de tomber enceintes ?

R : La pilule de planification des naissances prévient la grossesse en empêchant l'ovule d'être expulsé de l'ovaire.

Q : A-t-on besoin de l'accord des parents pour obtenir la pilule de planification des naissances ?

R : Il n'y a pas d'âge minimum pour la prescription de la contraception, et les jeunes n'ont aucune obligation légale d'informer leurs parents de la prescription reçue

Q : : Les préservatifs peuvent-ils être utilisés avec des lubrifiants à base d'huile comme de la vaseline ou de la lotion pour les mains ?

R :Les lubrifiants à base d'huile peuvent entraîner la déchirure ou la fissure des préservatifs.

Q : Les spermicides utilisés seuls constituent-ils une méthode efficace de planification des naissances ?

R : Non, les spermicides doivent être utilisés avec une autre méthode de contraception.

Q : Est-il possible pour une femme de tomber enceinte si elle a des rapports sexuels avec pénétration vaginale pendant ses règles ?

R : Il est peu probable qu'une femme tombe enceinte durant ses règles. Cependant, certaines femmes avec un cycle mensuel court ovulent avant le 14e jour et les spermatozoïdes peuvent survivre de quatre à sept jours à l'intérieur du corps de la femme.

Q : Faut-il expulser l'air du sommet du préservatif avant de le placer ?

R : Cela peut éviter que le préservatif ne se brise.

Q : Dans quel délai la pilule du lendemain doit-elle être prise après un rapport sexuel non protégé ?

R : 3 jours

B. Exercice de clarification des valeurs concernant la contraception

Objectifs de l'activité

- Encourager les participants à explorer les différents problèmes entourant la contraception, y compris les valeurs et les convictions personnelles à propos de la contraception et les raisons pour lesquelles les adolescents n'utilisent pas la contraception ou l'utilisent de façon inadéquate. Explorer les scénarios encourageant une utilisation adéquate de la contraception dans le cadre du choix d'une sexualité active.

Temps requis

- 1 heure

Matériels et organisation

- Affiches : grands titres parcourant le continuum des valeurs
- Ruban adhésif

Instructions

- Placez autour de la pièce les affiches des grands titres parcourant la gamme des niveaux d'acceptation par rapport à différentes déclarations. Les titres possibles sont les suivants :
  - Oui, complètement d'accord
  - Oui, d'accord
  - Neutre
  - Non, pas d'accord
  - Non, absolument pas d'accord

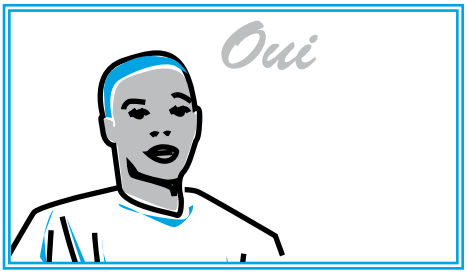
Déclarations

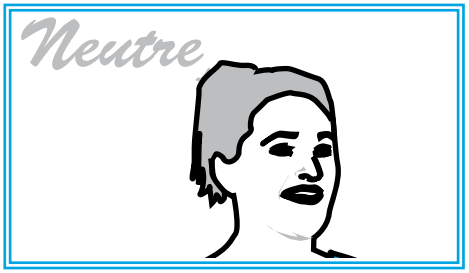
Ce sont les garçons qui ont principalement la responsabilité d'acheter des préservatifs.

- Il est acceptable de dire « non » même si l'on a déjà eu des relations sexuelles avec quelqu'un.
- Les adolescents qui s'abstiennent d'avoir des rapports sexuels ont moins de chance d'être victimes d'un préjudice émotionnel.
- Les adolescents qui s'abstiennent d'avoir des rapports sexuels ont moins de chance d'être victimes de préjudices physiques.

à suivre

- Si tu ne peux pas parler à l'avance avec ton ou ta partenaire à propos de sexe et de contraception, alors il vaudrait mieux ne pas envisager d'avoir des rapports sexuels avec lui ou avec elle.
- Prendre la pilule de planification des naissances est un excellent moyen d'avoir des rapports sexuels sûrs.
- Je n'achèterai jamais des préservatifs dans une boutique où je pourrais rencontrer quelqu'un que je connais.
- Avoir des rapports sexuels sans moyens de contraception pour les quelques premières fois n'est pas un problème parce que les risques de tomber enceinte sont minimaux.
- Demandez aux jeunes de se tenir à proximité ou sous l'affiche qui décrit le mieux leurs valeurs ou leurs croyances en réponse à chacune des déclarations prises individuellement. Rappelez aux jeunes que chacun a le droit à sa propre opinion. Assurez-vous que la confidentialité est renforcée.
- Après la lecture de chaque déclaration et après que les jeunes se sont placés sous un grand titre, encouragez-les à expliquer pourquoi ils ont choisi de se mettre sous ce titre plutôt que sous un autre. Utilisez les questions suivantes pour guider la discussion :
- Qu'est-ce qui t'a fait te décider de te tenir là où tu t'es tenu ?
- En quoi ta décision de te tenir là a-t-elle eu un effet sur les autres ?
- Es-tu à l'aise là où tu te tiens ?
- Étais-tu préoccupé de suivre la majorité ? Pourquoi ?





C. Jeux questions réponses sur la sexualité !

Objectif de l'activité

- Les participants donneront une réponse, correcte ou incorrecte, à des questions concernant la santé sexuelle et discuteront d'informations sur la sexualité.

Temps requis

- 1 heure

Matériels :

- Sexuality Jeopardy Sheet
- Sexuality Jeopardy Answer Sheet
- Pens/pencils

Instructions

Indiquez aux membres du groupe qu'ils devront former des sous-groupes de deux ou quatre personnes (idéalement, c'est l'animateur qui devrait les regrouper pour former des équipes diversifiées). Informez les jeunes que les différentes catégories de questions sont les suivantes :

- Les différentes parties et fonctions du corps
- Les ITS (infections transmissibles sexuellement)
- Les contraceptifs et la planification des naissances

En utilisant la feuille du jeu questions réponses sur la sexualité, demandez à la première équipe de choisir une catégorie et de donner une réponse sous la forme d'une question. Donnez au groupe environ une minute pour trouver la réponse. Si ce groupe ne peut pas répondre à la question, passez au groupe suivant jusqu'à ce que l'un d'entre eux y réponde. Le groupe qui répond à la question obtient le point. L'équipe suivante doit répondre à la question n° 2. Continuez. Ajoutez aussi vos propres questions !

Questions pour la discussion

- *Y a-t-il des questions ou des réponses avec lesquelles vous n'êtes pas d'accord ?*
- *Certaines réponses vous ont-elles surpris ?*
- *Pensez-vous que les gens ont besoin de ce type d'informations à propos du sexe ?*
- *Pensez-vous que les gens ont ce type d'informations à propos du sexe ?*
- *Où les ont-ils obtenues ? Où peuvent-ils les obtenir ?*
- *Qu'est-ce qui pourrait décourager les jeunes de rechercher ces informations par eux-mêmes ?*

Concluez avec une liste des meilleures sources d'informations sur la sexualité incluant une liste de cliniques locales, des sites Web utiles, etc..

Source : Prends C.E.L.A. à la légère ! : projet de prise en Charge et d'Estime de soi chez Les Adolescents — Clubs Garçons et Filles du Canada

Jeu questions réponses sur la sexualité

Catégorie : Les différentes parties et fonctions du corps

Réponse nº 1 : Commence chez les femmes vers l'âge de 12 ou 13 ans, et se produit tous les mois.

Question nº 1 : Qu'est-ce que le cycle menstruel ou les menstruations ?

Réponse nº 2 : Produisent des hormones chez les garçons et les hommes qui ont un effet sur les sentiments et les modifications du corps.

Question nº 2 : Que sont les testicules ?

Réponse nº 3 : Ils peuvent vivre jusqu'à cinq jours dans le corps de la femme.

Question nº 3 : Que sont les spermatozoïdes ?

Réponse nº 4 : Il s'agit d'un changement physique et biologique qui commence à l'adolescence.

Question nº 4 : Qu'est-ce que la puberté ?

Réponse nº 5 : C'est l'endroit où se rencontrent l'ovule et les spermatozoïdes.

Question nº 5 : Que sont les trompes de Fallope ?

Réponse nº 6 : Produisent des hormones chez les filles et les femmes qui ont un effet sur les sentiments et les modifications du corps.

Question nº 6 : Que sont les ovaires ?

Réponse nº 7 : Il s'agit d'une toute petite particule qui est produite par l'ovaire et qui ne vit que 24 heures.

Question nº 7 : Qu'est-ce que l'ovule ?

Réponse nº 8 : Il s'agit de l'endroit où la grossesse se développe et où le bébé grandit.

Question nº 8 : Qu'est-ce que l'utérus ?

Catégorie : ITS

Réponse nº 1 : Au moins 10 % des gens contracteront cette maladie avant l'âge de 25 ans.

Question nº 1 : Qu'est-ce que la chlamydia ?

Réponse nº 2 : Il s'agit d'une ITS incurable, mais pas fatale.

Question nº 2 : Qu'est-ce que l'herpès génital ?

Réponse nº 3 : Une femme peut avoir une chlamydia ou une gonorrhée et n'avoir aucun de ces…

Question nº 3 : Qu'est-ce qu'un symptôme ?

Réponse nº 4 : Environ 50 % des femmes, mais peu d'hommes auront cette infection.

Question nº 4 : Qu'est-ce qu'une infection aux levures ?

Réponse nº 5 : Il s'agit de la première cause de mortalité pour les femmes de moins de 35 ans à New York.

Question nº 5 : Qu'est-ce que l'infection VIH ou le SIDA ?

Réponse nº 6 : Grâce à lui, vous pouvez obtenir une certaine immunité contre l'hépatite B.

Question nº 6 : Qu'est-ce que le vaccin contre l'hépatite B ?

Réponse nº 7 : Cette maladie, si elle n'est pas traitée, peut entraîner la stérilité chez la femme

Question nº 7 : Qu'est-ce que la chlamydia ?

Catégorie : Planification des naissances

Réponse nº 1 : Il s'agit de la seule méthode sûre à 100 % pour la planification des naissances.

Question nº 1 : Qu'est-ce que l'abstinence ?

Réponse nº 2 : Elle prévient la grossesse en empêchant l'ovule d'être expulsé de l'ovaire.

Question nº 2 : Qu'est-ce que la pilule de planification des naissances ?

Réponse nº 3 : Une femme doit voir cette personne pour obtenir une prescription pour la pilule de planification des naissances.

Question nº 3 : Qui est le médecin ?

Réponse nº 4 : Il s'agit d'une méthode de prévention des ITS et de planification des naissances.

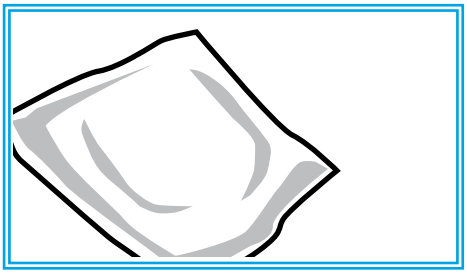
Question nº 4 : Qu'est-ce qu'un préservatif ?

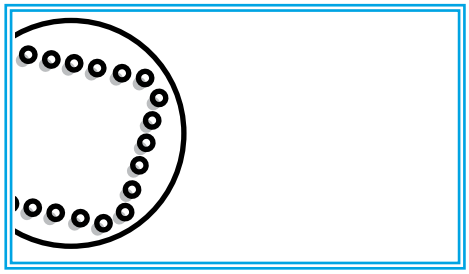
Réponse nº 5 : Chez la femme, ces deux appareils doivent être posés par un médecin

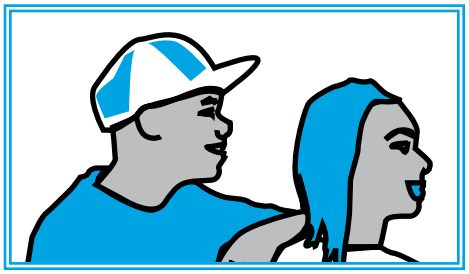
Question nº 5 : Que sont le diaphragme ou la cape cervicale ?

Réponse nº 6 : Lorsqu'il l'accompagne, il renforce l'efficacité du préservatif.

Question nº 6 : Qu'est-ce qu'un spermicide ?







D. Déclaration des droits et des responsabilités dans le domaine sexuel

Objectif de l'activité

- Les participants vont élaborer en petits groupes (ou seuls) une déclaration des droits et des responsabilités dans le domaine des relations sexuelles ou intimes.

Temps requis

- 1 heure

Matériels

- Feuille de la Déclaration des droits et des responsabilités dans le domaine sexuel
- Stylos ou crayons

Contexte

- Cette activité concerne les relations personnelles. De nombreuses personnes pensent qu'elles n'ont aucun droit dans le cadre d'un partenariat sexuel. Elles pensent qu'elles doivent faire tout ce que leur partenaire veut. Le sentiment d'avoir des droits en matière sexuelle est lié à l'estime de soi et à la perception du fait que nous sommes suffisamment importants pour avoir des convictions et dire ce que nous voulons.

Instructions

- Passez rapidement en revue les différences entre droits et responsabilités.
- Donnez aux groupes trois à cinq minutes pour établir une liste de ces droits. Il pourrait être utile de leur donner un exemple d'un droit du type « Refuser une relation sexuelle et ne pas se sentir coupable ». Réunissez de nouveau tous les participants en un seul groupe.
- Demandez :

  Quels sont les droits que vous avez trouvés ?

  Demandez aux groupes de retourner la feuille et de remplir l'autre côté avec les responsabilités. Répétez la même procédure que ci-dessus.

Questions pour la discussion :

- *Quelle a été la liste la plus difficile à établir, les droits ou les responsabilités ? Pourquoi ? Pourquoi pas ?*
- *Y a-t-il des différences entre ce que pensent les groupes de filles et les groupes de garçons à propos de ce que sont les droits et les responsabilités dans le domaine sexuel ? Pourquoi ? Pourquoi pas ?*
- *Ces droits changent-ils lorsque vous avez un partenaire sexuel régulier ?*
- *Les responsabilités changent-elles lorsque vous avez un partenaire sexuel régulier ?*
- *Pour quelles raisons les gens ne prennent-ils pas leurs propres droits et les droits des autres au sérieux ?*
- *Que pouvez-vous faire pour être sûrs que vos droits sont protégés ?*

Source : Prends C.E.L.A. à la légère : projet de Prise en Charge et d'Estime de soi chez Les Adolescents, Clubs Garçons et Filles du Canada

Déclaration des droits dans le domaine sexuel

E. Le sexe et les médias

Objectifs de l'activité

- Accroître la sensibilisation aux messages sexuels auxquels les jeunes sont exposés dans les médias

Temps requis

- 1 heure

Matériels

- Aucun

Instructions

- Discussion contextuelle : une étude menée par Kaiser Family Foundation sur 1 351 émissions de télévision pour la saison 1998-1999 montre que 5 % des émissions de télévision décrivaient une forme de comportement sexuel. À l'heure de grande écoute, ce chiffre grimpait à 67 %. Sur les 88 programmes analysés par la Fondation, aucune scène, décrivant des conduites sexuelles, ne faisait référence à un risque sexuel ou à une responsabilité sexuelle quelconque. La capacité à faire la distinction entre les images issues des médias et la réalité est importante pour les jeunes. Tandis qu'ils sont submergés avec des images de rapports sexuels suggérés, le report de relations sexuelles ou d'un comportement sexuel responsable ne sont pratiquement jamais mentionnés.
- Si le nombre de personnes le permet, répartissez le groupe en plusieurs petits sous-groupes ; autrement, chacun travaillera individuellement. Demandez à chaque groupe de choisir une personne célèbre ou un acteur de télévision populaire parmi les jeunes. Demandez au groupe de discuter de cette personne en particulier et de ses comportements sexuels. Préparez vous-mêmes quelques exemples, les élèves pouvant avoir certaines difficultés à choisir un personnage. Demandez-leur de répondre aux six questions suivantes :
  1) Quelles décisions cette personne a-t-elle prises dans le domaine sexuel ?
  2) À ton avis quelles sont les règles qui régissent ses relations sexuelles ?
  3) Selon toi quelles devraient être ces règles ?
  4) Quel type de message cette personne transmet-elle aux adolescents à propos de la sexualité ?
  5) Vos amis ou vos amies se comporteraient-ils ou se comporteraient-elles de la même façon ?
  6) Ce message peut-il être amélioré ? Comment ?
- Demandez à chaque sous-groupe ou chaque individu de présenter les résultats de ses discussions ou réflexions au groupe dans son ensemble.

4. *Service au Club et à la communauté*

Dans le domaine principal du service au Club et à la communauté, les membres du Club Keystone déterminent les besoins de leur Club Garçons et Filles et de la communauté générale, et ils élaborent des projets pour satisfaire ces besoins.

Grâce à des services bénévoles, les membres du Club Keystone en viennent à comprendre l'importance d'aider les autres et prennent conscience du fait que leurs efforts peuvent faire une différence, ce qui en retour leur permet de se sentir bien eux-mêmes ! À long terme, ce type d'implication permet la promotion du bénévolat, favorise le développement de citoyens responsables, et renforce un sentiment de valeur personnelle acquis en aidant les autres.

Les objectifs

Grâce à une implication dans les services au Club et à la communauté, les jeunes :

- Développeront une meilleure compréhension de la communauté dans laquelle ils vivent
- Verront leurs talents et leurs capacités utilisés à bon escient
- Accroîtront leur accès à des opportunités et à des ressources pour les bénévoles
- Appliqueront les compétences acquises dans les autres domaines principaux
- Établiront des liens avec d'autres organismes communautaires ou d'autres Clubs Keystone
- Soutiendront leur Club Garçons et Filles et contribueront au succès du Club

Quelques trucs pour les conseillers :

Dans ce domaine principal, les jeunes ont l'opportunité d'appliquer leurs compétences et leurs expériences à des projets qu'ils conçoivent eux-mêmes. Durant cette étape, votre soutien et vos directives sont essentiels. Voici quelques suggestions pour vous aider :

- Supprimez les obstacles : vous apercevrez à l'avance des obstacles que les jeunes ne verront pas avant de s'y heurter. Il est important qu'ils puissent identifier les obstacles potentiels, mais pour ce faire ils auront besoin que vous les guidiez. Une étude minutieuse des plans et de la logistique les aidera à prendre en charge ce processus.
- Établissez des liens : en tant que travailleur communautaire expérimenté, vous connaissez certainement des réseaux communautaires qui ne sont pas apparents pour les jeunes. Mettez en relation les jeunes avec des organismes communautaires ayant le type d'activités qui intéresse les membres de votre Club.
- Fournissez des ressources : lorsqu'un jeune vient et demande des informations, donnez-lui les directives et l'aide nécessaires. Montrez-lui comment et où il peut accéder aux informations et au besoin offrez-lui une formation. Il peut s'agir par exemple de se déplacer à la bibliothèque ou dans un autre organisme communautaire ou d'un tutoriel sur la façon de faire des recherches sur Internet.

Les avantages des services…

La participation au sein de la communauté apporte de nombreux avantages pour différentes personnes et pas uniquement pour les jeunes !

Pour la communauté	Pour le Club Keystone	Pour l'individu
• Des services nécessaires pour la communauté sont réalisés • Les réseaux communautaires sont renforcés • Les jeunes sont considérés comme des citoyens importants et dévoués • La communauté apprend à valoriser les jeunes et à utiliser leurs talents et leur perspicacité	• Obtenir une exposition au sein de la communauté • Des compétences de travail en équipe sont développées • Les jeunes acquièrent une expérience de développement et de gestion de projet • Le Club Keystone développe sa propre identité au sein des Club Garçons et Filles	• Accroître l'efficacité et l'estime de soi • Les jeunes peuvent voir les effets positifs de leurs actions sur les autres • Développement de compétences liées au milieu professionnel et à la formation • Acquisition d'expériences et de compétences en communication, gestion du temps, gestion des ressources, collecte de fonds et utilisation d'un ordinateur

Les membres du Club Keystone participent à deux types de services. Le premier concerne leur Club Garçons et Filles. Les membres du Club Keystone sont importants au sein du club. Ils servent de modèles d'identification pour les autres jeunes et d'ambassadeurs de ce que les Clubs Keystone ont à offrir. Le deuxième concerne la communauté dans son ensemble. Les jeunes vont évaluer les besoins de leur communauté et concevoir un projet ou un programme pour répondre au moins à l'un de ses besoins.

Quelques suggestions pour commencer

Suggestions de services communautaires

- Organiser une campagne de collecte d'aliments pour une banque alimentaire locale
- Collecter des vêtements pour les sans-abri
- Pelleter la neige pour les voisins du Club ou pour des personnes âgées
- Nettoyer un parc communautaire
- Organiser un marathon de marche pour collecter des fonds pour un organisme communautaire

Suggestions de services pour le Club

- Servir de guide à des invités spéciaux
- Être les ambassadeurs du Club lors d'événements spéciaux
- Accrocher et tenir à jour un tableau d'affichage des activités ayant lieu au Club et des opportunités pour les autres jeunes de s'impliquer dans la communauté
- Être bénévole auprès des plus jeunes membres du Club Garçons et Filles ou organiser pour eux un événement spécial

A. Réfléchissez-y, agissez !

Il peut être utile d'amener les gens à réfléchir au concept de service lors d'une séance de remue-méninges. Utilisez les questions et les suggestions d'activité suivantes pour commencer

Objectifs de l'activité

- Accroître la compréhension de ce que signifie le service et des raisons pour lesquelles il s'agit d'un domaine principal du programme des Clubs Keystone
- Apprendre un processus efficace et judicieux pour créer un changement positif
- Comprendre la façon dont les jeunes peuvent avoir une influence constructive sur le changement social en devenant les défenseurs d'intérêts sociaux
- Commencer à réfléchir aux types d'activités de service qui seraient bons pour le Club et pour la communauté

Temps requis

- De 30 minutes à une heure

Matériels et organisation

- Un tableau à feuilles ou un tableau blanc pour la séance de remue-méninges
- Des marqueurs
- Des cartes bristol ou du papier grand format

Instructions

- Commencez par une réflexion en commun sur ces questions :
  - Qu'est-ce que le service à la communauté ? (contribution communautaire et assistance aux individus dans le besoin, engagement civique, bénévolat, etc.)
  - Pourquoi le service à la communauté fait-il partie du Club Keystone ? (Les jeunes participent à un engagement communautaire, acquièrent de nouvelles compétences, travaillent ensemble et avec la communauté, etc.)
- Partagez votre Club Keystone en petits groupes (les groupes de trois à quatre personnes fonctionnent bien)
- Faites passer entre les groupes un chapeau ou une boîte contenant des scénarios de défis pour la communauté et pour le Club auxquels il faut répondre. Voici quelques idées : manque de financement pour de nouveaux équipements sportifs pour le Club, besoin de bénévoles pour les programmes du Club, les sans-abri doivent faire face à la dureté de l'hiver, manque de soutien pour la banque alimentaire locale, absence de parc ou d'espaces verts locaux pour les mamans et leurs enfants, etc.
- Demandez aux groupes de discuter des effets que leurs initiatives auront. La détermination préalable des résultats attendus permet non seulement de créer un objectif ayant un sens pour s'embarquer sur le projet, mais cela permet également aux membres de savoir, une fois qu'il a pris fin, si leur projet a été une réussite. Une opération de collecte de manteaux et de couvertures permettra par exemple d'aider les sans-abri qui ne peuvent pas avoir accès à un refuge à être au chaud, de sauver des vies et de montrer à ces personnes qu'elles ne sont pas oubliées et qu'elles valent la peine d'être aidées.
- Les petits groupes devront évaluer leurs scénarios et rédiger des idées sur la façon dont leur groupe pourrait répondre aux besoins du Club et de la communauté dont ils ont discuté. Après la séance de remue-méninges, le groupe devrait prévoir une petite présentation ou un jeu de rôle sur la manière de traiter le problème.

Questions et idées pour faire le bilan :

- *Comment le CGF sert-il la communauté ?*
- *Comment le Club Keystone sert-il le Club et la communauté ?*
- *Qu'as-tu fait en tant qu'individu pour servir la communauté ou ton club ?*
- *Que se passerait-il si les citoyens ne s'entraidaient pas et ne luttaient pas pour résoudre les problèmes relatifs à des sujets auxquels ils croient ?*

B. L'échelle de participation

Objectifs de l'activité

- Au début du manuel Keystone, il y a une courte discussion concernant un modèle de prise en charge par les jeunes intitulé « L'échelle de participation des jeunes ». Cette activité fournit à vos membres Keystone l'occasion de parler réellement des degrés de participation et d'établir une relation entre « L'échelle de participation » et leurs expériences.

Temps requis

- 45 minutes

Matériels

- Exemplaires du diagramme « L'échelle de participation »
- Exemplaires des huit cartes de participation pour chaque groupe

Instructions

Partie I

- Répartissez les membres Keystone en groupes de deux, trois ou quatre, en fonction de la taille de votre groupe
- Donnez à chaque groupe au moins un exemplaire du diagramme de l'échelle ainsi qu'un ensemble de huit cartes de participation.
- Les participants liront alors chacune des cartes de participation et les positionneront sur l'échelle. Le groupe devra discuter pour savoir où les cartes de participation devraient être placées en fonction du degré réel de participation et de consultation

Partie II (facultative)

- Les membres Keystone réalisent leurs propres cartes de situation en utilisant des expériences qu'ils ont vécues.
- Ce travail peut être réalisé par paires ou lors d'une séance de remue-méninges de groupe.

Partie III

- Les membres Keystone discutent de la façon dont ils souhaitent participer à l'école, au Club et dans leur communauté.
- Comment se sentent-ils lorsqu'ils ne peuvent pas participer de la façon dont ils le souhaiteraient ?
- De quelle façon les jeunes peuvent-ils participer au bénévolat, etc. de manière utile et réelle ?
- Demandez à chaque sous-groupe ou à chaque individu de présenter les résultats de ses discussions ou réflexions au groupe dans son ensemble.

Source : Adapté de "What is Participation ?" UNICEF

Échelle de participation des jeunes*

9. Initié et dirigé par les jeunes

8. Initié par les jeunes et prise de décisions par consensus

7. Initié et dirigé par les jeunes et les adultes

6. Initié par les adultes, prise de décisions par consensus avec les jeunes

5. Consultés et informés

4. Affectés et informés

3. Geste symbolique

2. Décoration

1. Manipulation

Participation maximale des jeunes

Participation minimale des jeunes

** Adapté de « Hart's Ladder » de « Youth Participation in Community Planning », un rapport de l'American Planning Association Innovation Center for Community and Youth Development*

Cartes de situation sur l'échelle de participation

A.

Situation : on a demandé à un club qu'un jeune le représente dans un groupe d'experts devant discuter des changements à apporter à un parc local.

Mesures prises : le directeur du club a choisi à la hâte un élève qui avait un bon comportement et une bonne présentation, mais qui en fait ne vivait pas dans le secteur.

B.

Situation : une société de télévision voulait des conseils et des idées pour des émissions de télévision pour les jeunes.

Mesures prises : une classe de 10e année a passé toute la matinée avec des gens de la station de télévision ; quelques semaines plus tard, la station de télévision est revenue pour montrer à la classe ses idées et redemander son opinion.

C.

Situation : des parents de votre ville se sont joints à une manifestation demandant un nombre plus important de places de garde d'enfants pour leurs enfants d'âge préscolaire.

Mesures prises : les parents ont emmené leurs jeunes enfants manifester avec eux et leur ont donné des affiches à porter avec des slogans du type « Je veux aller à l'école ».

D.

Situation : : le maire devait offrir un dîner et divertir 50 personnes importantes qui participaient à une conférence en ville.

Mesures prises : on a demandé à un groupe de jeunes du Club Garçons et Filles aimant chanter ensemble de venir chanter pour les invités durant la réception.

Cartes de situation sur l'échelle de participation

E.

Situation : un conseil municipal a fait venir des planificateurs pour améliorer un grand ensemble d'habitations.

Mesures prises : chaque participant du projet d'habitation a été invité à une réunion pour discuter de la façon d'améliorer les choses pour tous. Le conseil souhaitait particulièrement savoir ce que les jeunes voulaient, et souhaitait créer un groupe de travail de jeunes qui collaboreraient avec les planificateurs et qui leur fourniraient des idées.

F.

Situation : certains élèves ayant entendu parler de la médiation par les pairs comme un moyen de traiter les conflits à l'école souhaitaient mettre en œuvre une idée similaire dans leur école.

Mesures prises : les élèves intéressés ont commencé par en parler aux autres élèves. Puis ils ont présenté le projet au conseil scolaire où le représentant des enseignants a donné son accord ; il a ensuite aidé les élèves à mettre sur pied le plan pour mettre en œuvre un système de médiation par les pairs à l'école.

G.

Situation : une école voulait améliorer les installations pour la pause et le déjeuner des élèves.

Mesures prises : une élection s'est tenue à l'école et on a demandé aux élèves de nommer des candidats pour un comité devant déterminer ce qu'ils voulaient. Le comité a alors organisé la meilleure façon de mettre en œuvre le travail conjointement par les élèves et les travailleurs.

H.

Situation : le Club Garçons et Filles avait besoin que certains de ses membres fassent visiter l'édifice à des visiteurs importants, et a demandé à quelques jeunes de bien vouloir apporter leur aide.

Mesures prises :les jeunes se sont rendu compte que les visiteurs pourraient grandement améliorer la situation du Club. Ils ont été heureux de leur faire visiter le Club.

Activités concernant les services au Club et à la communauté.

C. Le monde des 10

Objectif de l'activité

- Amener les jeunes à réfléchir sur les inégalités dans le monde
- Offrir aux jeunes l'occasion de discuter des problèmes locaux et mondiaux

Temps requis

- 45 à 90 minutes

Matériels optionnels

- Du papier
- Des marqueurs
- Du ruban-cache

Instructions

- Invitez 11 volontaires à se tenir en face du groupe. Désignez une personne comme étant le « directeur », les 10 autres personnes devant ultérieurement se répartir en sous-groupes en fonction des instructions du groupe
- Demandez au groupe d'imaginer que les 10 volontaires représentent la population totale du monde. Chaque fois que vous posez l'une des questions qui se trouvent sur la page suivante, le directeur devra former deux files séparées avec les volontaires. Les autres membres du groupe devront dire s'ils sont d'accord ou pas avec cette division :

  - en tambourinant avec deux doigts sur un bureau ou une chaise s'ils sont d'accord avec le placement

  - en tapant des pieds (doucement) s'ils ne sont pas d'accord

Autre possibilité : partagez la pièce en deux. Une moitié représente la réponse « d'accord », l'autre moitié représente la réponse « pas d'accord ». Après avoir écouté chaque question, demandez aux participants de courir sur le côté de la salle qui représente leur réponse. De cette façon, vous pouvez faire bouger tout le monde !

Example : "Si ces 10 personnes représentaient l'ensemble de la population mondiale, combien d'entre eux seraient des enfants ?"

- La réponse est proche de quatre, quatre personnes devront donc se trouver d'un côté de la ligne de division imaginaire et les six autres de l'autre côté.
- Lorsque la majorité des jeunes tambourinent avec leurs doigts en signe d'accord, faites une pause et lisez la bonne réponse au groupe.
- Donnez à une personne un morceau de papier et un marqueur pour inscrire la statistique et accrochez-le au mur pour que tout le monde le voie.
- Continuez à lire les questions et demandez au directeur de déplacer les personnes en fonction de ce qu'il pense être la bonne réponse. N'hésitez pas à changer de personnes pour jouer le rôle du directeur et des autres volontaires.

à suivre

Les questions
suite

1.. Si ces 10 personnes représentaient l'ensemble de la population mondiale, combien d'entre elles seraient des enfants de moins de 18 ans ?

Réponse : 4
Les enfants de moins de 18 ans représentent 35 % de la population mondiale et 50 % de la population des pays moins développés

2. Combien de personnes dans le monde des 10 vivent avec moins de deux dollars par jour ?

Réponse : 5
La moitié de la population mondiale, soit environ 3 milliards de personnes

3. Combien n'ont pas accès à de l'eau potable, propre et salubre ?

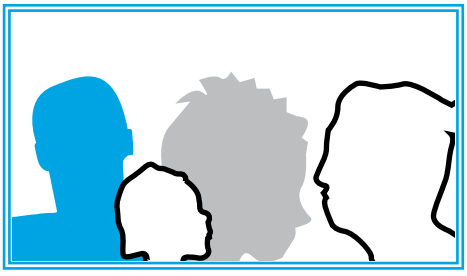
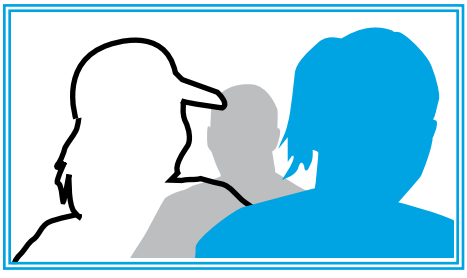
Réponse : 2
Une personne sur six dans le monde n'a pas accès à de l'eau salubre

4. Combien n'ont pas accès à Internet ?

Réponse : 8
Environ un milliard de personnes utilisent Internet.

5. Si ces 10 personnes représentaient toutes les femmes adultes du monde, combien ne sauraient ni lire ni écrire ?

Réponse : 3
26 % des femmes dans le monde sont illettrées. Pour les hommes, le pourcentage est de 16 %. Dans les pays les moins développés, les pourcentages s'élèvent à 58 % pour les femmes et 38 % pour les hommes.

6. Si ces 10 personnes représentaient tous les jeunes du monde en âge d'aller à l'école secondaire, combien d'entre elles n'iraient pas à l'école ?

Réponse : 4
38 % des jeunes dans le monde en âge d'aller à l'école secondaire ne sont pas scolarisés. Dans les pays les moins développés, ce pourcentage est de 72 %.

7.Si ces 10 personnes représentaient tous les enfants du monde âgés de moins de cinq ans, combien d'entre elles souffriraient d'insuffisance pondérale ?

Réponse : 3
27 % des enfants âgés de moins de cinq ans dans le monde souffrent d'insuffisance pondérale. Dans les pays les moins développés, ce pourcentage est de 36 %.

Imaginez maintenant que chacune des personnes dans le groupe représente 100 milliards de dollars américains.

Discussion :

- *Que penses-tu des statistiques sur lesquelles tu viens de travailler ?*
- *Quelle information t'a le plus surpris ?*
- *Quelle information t'a fait réagir le plus fortement ?*

8. Combien de centaines de milliards de dollars sont-elles consacrées chaque année à des dépenses militaires ?

Réponse : 8
Chaque année, plus de 800 milliards de dollars sont dépensés à des fins militaires.

Remarque :

On peut trouver des statistiques à jour sur les problèmes mondiaux dans les rapports de l'UNICEF sur la situation des enfants dans le monde. Les informations sont disponibles à l'adresse www.unicef.org/sowc.

9. Combien de centaines de milliards de dollars les Nord-Américains dépensent-ils en restauration rapide chaque année ?

Réponse : 1
Nous dépensons plus de 100 milliards de dollars chaque année uniquement pour de la nourriture en restauration rapide.

10. Combien de centaines de milliards de dollars les Nord-Américains dépensent-ils en aide aux pays étrangers ?

Réponse : 0
Les États-Unis et le Canada dépensent ensemble 18 milliards de dollars pour l'aide à l'étranger chaque année.

Source : Travailler pour le changement : Citoyenneté globale active. UNICEF

Service au Club et à la communauté- planifier un événement ou un projet

Penser globalement, agir localement...

Le service du club et de la communauté offre de grandes opportunités pour établir des relations au sein de votre communauté, de votre province, de votre région et même au-delà ! Essayez quelques-unes de ces suggestions…

Les Clubs Keystone locaux – Les autres Clubs Keystone de votre région sont-ils intéressés par les mêmes problèmes que vous ? Pourquoi ne pas travailler ensemble pour atteindre vos objectifs ? Organisez un projet à l'échelle de votre ville ou de votre province. Mettez en œuvre un événement à l'échelle de votre ville, comme nettoyer un parc ou organiser un cours pratique sur la sécurité à vélo pour les membres les plus jeunes du Club. Organisez des concours amicaux pour voir quel club pourra recueillir le plus de nourriture pour la banque alimentaire… Votre imagination constitue la seule limite de ces projets.

Les Clubs Keystone dans l'ensemble du Canada – Vous aimeriez savoir comment on traite le problème qui vous intéresse dans les autres parties du pays ? Pourquoi ne pas contacter un autre Club Keystone pour apprendre les uns des autres ?

Les jeunes autour du monde – Planifiez un événement pour la Journée mondiale du service des jeunes qui a lieu chaque année à la mi-avril afin de célébrer le service bénévole des jeunes pour la communauté. C'est une excellente occasion pour participer à un mouvement mondial et pour sensibiliser les autres à vos projets. Pour de plus amples renseignements, consultez les sites **www.volunteer.ca/gysd/** ou **www.gysd.net.**

TakingITGlobal - est une communauté sur Internet qui connecte les jeunes entre eux pour trouver une inspiration et un accès aux informations, et pour s'impliquer et agir au niveau de leur communauté locale et mondiale. Il s'agit de la communauté sur Internet la plus populaire au monde pour les jeunes désirant améliorer la situation, avec des centaines de milliers de visiteurs chaque mois. Consultez le site **http ://www.takingitglobal.org/** ou contactez le bureau national du CGFC pour en apprendre plus sur les occasions de formation TakingITGlobal.

Planifiez votre activité

Maintenant que votre Club Keystone a une bonne idée de ce qu'est le service au Club et à la communauté, c'est aux membres de décider des projets qu'ils souhaitent entreprendre pour répondre aux besoins qu'ils ont cernés. Ils devront mettre sur pied un plan qui non seulement décidera de ce qui doit être fait et de la façon de procéder, mais qui montrera également les améliorations

Soyez connectés

produites par leurs initiatives. Vous pourriez avoir l'impression qu'il s'agit d'une tâche insurmontable, mais prenez votre temps, allez-y étape par étape et vous pourrez y arriver !

Vous avez peut-être commencé à faire des plans durant votre première séance de remue-méninges, mais il s'agit maintenant de vous montrer plus concret. La liste des étapes indiquées dans les quelques pages qui suivent vous aidera à détailler les tâches qui doivent être réalisées et à faire des plans pour un événement réussi. Vous pouvez choisir d'utiliser toutes ces étapes ou simplement certaines d'entre elles pour travailler sur des aspects particuliers de votre planification ; à vous de décider !

Nous avons recueilli de très nombreuses bonnes idées… et maintenant qu'est-ce qu'on fait ?

- Recherchez ! – Que savez-vous de la cause pour laquelle vous allez être impliqué ou du type d'événements que vous allez organiser ? – Savoir ce que vous ne savez pas encore est tout aussi important que savoir ce que vous savez !
- Be clear about the outcome – Une étape importante de la planification, mais qui est souvent négligée consiste à déterminer en quoi votre projet améliorera la situation. Déterminer en quoi les choses seront différentes avant de commencer un projet aidera les membres Keystone à établir des priorités entre les projets en fonction de l'importance qu'ils accordent aux résultats attendus des différents projets.
- Soyez clair à propos des résultats attendus – Préparez-vous une activité à l'extérieur de votre Club et l'offre d'un certain type de service (par exemple, pelleter la neige, ratisser les feuilles, visiter un hôpital pour enfants ou un centre pour personnes âgées), ou un événement pour lequel vous souhaiteriez la participation des gens (une campagne de collecte d'aliments, une collecte de fonds pour une cause particulière, le lavage de voitures, etc.) ? La réponse à cette question vous aidera à déterminer comment procéder.
- Prenez certaines décisions – Par exemple, si votre objectif est de nourrir des enfants et des familles, contactez votre banque alimentaire locale. Peut-elle vous fournir une boîte à outils pour vous aider à organiser votre propre campagne de collecte d'aliments ? Si vous souhaitez organiser un lavage de voitures, mais que vous avez besoin d'un lieu offrant une bonne visibilité, demandez au responsable de votre station-service locale s'il vous autoriserait à travailler sur son site.

Les documents à distribuer que vous trouverez dans les quelques prochaines pages vous fourniront certaines suggestions sur la façon de détailler les tâches qui doivent être réalisées et sur la façon de créer des plans qui vous permettront d'achever avec succès des projets. Vous pouvez choisir d'utiliser l'ensemble de ces suggestions ou seulement certaines d'entre elles en fonction de votre projet. Vous trouverez ci-dessous un bref aperçu de chacun des documents à distribuer que vous pourrez utiliser pour permettre à votre groupe de passer des idées à l'action.

a. Préparez-vous pour le service

Ce document à distribuer aidera les membres de votre Club Keystone à lancer le processus visant à rendre opérationnelles leurs idées pour des projets de service. Discutez de ce qui est important pour eux individuellement, de ce qui est important pour le groupe et également de ce qui pourrait être important pour améliorer la vie du Club ou de la communauté. Une fois que vous arrivez à deux ou trois idées, vous pouvez utiliser la feuille de travail du profil de la communauté pour aider les membres du Club Keystone à réfléchir aux projets précis qu'ils pourraient entreprendre pour la communauté ou le club.

b. Définissez votre projet : le profil de la communauté

Chaque communauté a des atouts et des besoins sociaux qui lui sont propres. Ce document à distribuer aidera votre Club Keystone à déterminer les atouts et les besoins particuliers de la communauté ou du Club. Votre Club sera alors plus à même de déterminer clairement l'orientation principale de votre projet de service.

c. Mes ressources personnelles

Une fois que vous avez choisi un petit nombre d'idées, cette feuille de travail permet à chaque membre d'établir un inventaire personnel rapide. Elle peut être utilisée pour les aider à déterminer leurs compétences et comment ils peuvent les exploiter. Cela fait, rassemblez le groupe pour mettre le plan en œuvre

d. Assembler le tout

Ce document à distribuer considère le groupe comme un tout… Il est probable que vous ayez un groupe plein de talents !

e. Les étapes vers le succès

Cette feuille vous aidera à détailler toutes les tâches qui doivent être réalisées pour mettre en œuvre votre activité. Tout mettre sur le papier peut prendre un certain temps, mais le processus vaut largement la peine. Une fois que vous avez terminé votre liste, demandez à un membre du groupe de rédiger la copie finale et donnez-en un exemplaire à tous les membres pour suivre des tâches à réaliser et la date de réalisation prévue.

f. Abattre les obstacles

Cette activité vous aidera à prévoir les difficultés que vous pourriez rencontrer dans la mise en œuvre de votre activité ou de votre événement et permettra aux membres du Club Keystone de planifier plus facilement des solutions pour surmonter ces difficultés.

g. Faites-le savoir

Cette feuille de travail vous donne des idées sur la façon de communiquer sur votre événement et vous indique l'audience cible de votre communication.

h. Impliquer les médias

Cette feuille vous donne des idées sur la façon de procéder pour voir votre activité mentionnée dans les médias locaux

i. Le grand moment

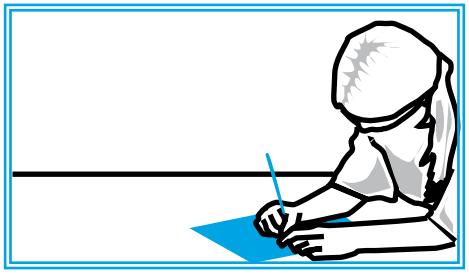
Cette liste de contrôle rappelle aux membres Keystone les points essentiels qu'il faudra traiter avant le grand jour. Chaque Club souhaitera modifier cette liste pour l'adapter à sa propre activité.

j. Remerciements et suivi

Cette feuille vous indique différentes suggestions sur la manière dont les clubs peuvent remercier leurs commanditaires, les bénévoles, les organismes locaux, etc.

k. Évaluer

Cette feuille vous aidera à suggérer différentes façons d'évaluer le succès de votre activité.



A. Prêts pour le service !

Avant de décider ce que nous allons faire pour le service du club et de la communauté, prenons une minute pour réfléchir à ce que nous pourrions aimer faire.

Voici un certain nombre de choses qui sont importantes pour moi…

Voici un certain nombre de choses qui sont importantes pour le groupe…

Voici des choses que nous pouvons faire relativement à ce qui est important pour nous…

B : Définissez votre projet : le profil de la communauté

Étape 1 : Donnez à chaque groupe une grande feuille de papier. Demandez-leur de tracer une ligne au milieu du papier : une colonne pour les atouts de la communauté (ce qu'il y a de bien dans la communauté), et une colonne pour les besoins de la communauté (ce dont la communauté manque).

Étape 2 : Les membres Keystone discutent et établissent une liste pour remplir chaque colonne : les atouts de la communauté (par exemple des espaces ouverts pour que les enfants puissent jouer, des associations de voisinages, des clubs comme CGFC, etc.) et les besoins de la communauté (par exemple un terrain de jeux sûr, des lieux de rassemblement pour les anciens, des ressources pour une halte-garderie). Lorsque l'on parle de communautés, n'oubliez pas d'inclure votre propre communauté ; les Clubs Club Garçons et Filles sont une petite communauté au sein d'une communauté plus importante, et il y a toutes sortes de projets importants que vous pouvez entreprendre immédiatement dans votre propre Club !

Étape 3 : Proposez un nombre restreint d'options sur lesquelles tout le monde est d'accord et auxquelles chacun a à cœur de s'attaquer. Réduisez vos choix en discutant vos idées avec les équipes du Club.

C : Mes ressources personnelles

Les idées que nous envisageons sont…

1. _____

2. _____

3. _____

Qu'ai-je à offrir ?

Quelles sont les compétences et les capacités dont tu disposes qui pourraient aider le groupe à atteindre ses objectifs ? ?

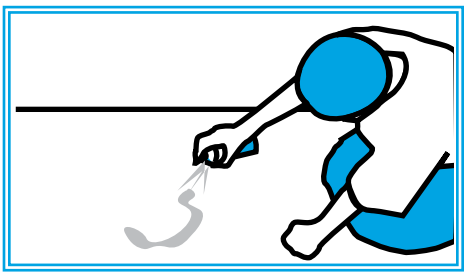
L'art oratoire

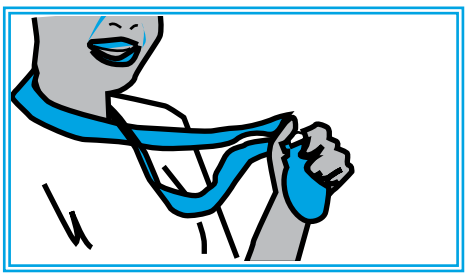
- Le sens de l'organisation
- Les maths
- Des compétences artistiques
- La capacité à résoudre les problèmes
- Le sens des responsabilités
- Un savoir-faire dans l'enseignement
- Des capacités de communication
- Le sens de la coopération
- Un esprit logique
- La capacité à inspirer et à encourager les autres
- Autres : _____
- Autres : _____
- Autres : _____

Comment puis-je utiliser mes compétences ?

Établis une liste décrivant différentes manières d'utiliser tes compétences pour atteindre les objectifs du service à la communauté. ?

Maintenant que nous avons évoqué les compétences que tu as déjà, réfléchis aux nouvelles compétences que tu souhaiterais acquérir en travaillant sur ce projet. Que souhaites-tu apprendre à faire ?





D. Assembler le tout

Vous avez un groupe, vous avez une super idée et vous disposez de plein de talents et de compétences ; maintenant, il faut tout réunir et commencer ! Utilisez ce tableau organisationnel pour déterminer comment les compétences et les intérêts de chacun peuvent être utilisés pour atteindre vos objectifs.

Nom	Compétences	Utilisation possible

E : Les étapes vers le succès

L'organisation d'un événement ou d'une activité de service représente souvent une immense charge de travail, toutefois vous pouvez grandement vous faciliter la vie en divisant cette charge en plusieurs tâches aisément gérables. Utilisez le graphique suivant pour vous aider à définir ces tâches, établissez votre calendrier et allez-y ! Si les tâches sont trop nombreuses, vous pouvez utiliser une deuxième feuille.

Nom de l'événement ou de l'activité :_____

Date : _____

Tâche	Personne(s) responsable(s)	Étapes à suivre	À achever avant le _____	Remarques

F : Abattre les obstacles

Lorsque vous travaillez sur des projets, il est inévitable que des difficultés que vous n'aviez pas prévues apparaissent ; il convient alors de savoir réagir. Essayer de prévoir un certain nombre de ces situations et proposer des plans d'action constitue une excellente idée. Vous pourrez ainsi, si les choses ne se passent pas exactement comme vous l'aviez planifié, tout de même mettre en œuvre un événement ou une activité réellement réussis. Réfléchissez aux types de problèmes qui pourraient se poser et à ce que vous pourriez faire pour y faire face.

Obstacle ou problème possible	Comment vous le saurez	Ce que vous pourrez faire
Vous organisez un événement extérieur et les prévisions météo indiquent qu'il va pleuvoir	Vous vérifiez les prévisions météo	Faites des plans pour une date pluvieuse (un jour de rechange où vous pouvez organiser votre événement) - Planifiez de construire un abri ou envisagez la possibilité de couvrir votre activité extérieure - Planifiez différentes activités pouvant être réalisées sous la pluie ou à l'intérieur

G : Faites-le savoir

Quelles personnes vont participer à votre événement ? Où devez-vous placer la publicité pour attirer leur attention et les faire venir à votre événement ?

Qui ?	Où ?	Comment ?
Les membres du Club s	- Au Club	Affiches Annonces lors des activités du Club Prospectus Bouche-à-oreille Kiosque d'information
D'autres jeunes	- À l'école - Dans un lieu de prédilection des jeunes	Affiches Annonces publiques Prospectus Bulletins d'information Journaux scolaires Kiosques ou tables d'information
Les parents du Club	- At the Club	Tableaux d'affichage Lettre d'information pour les parents Information des parents lorsqu'ils viennent prendre leurs enfants Prospectus dans les boîtes aux lettres
Des membres de la communauté	- Directement - Indirectement	Lettre adressée à des membres particuliers de la communauté Affiches dans les espaces publics Tableaux d'affichage communautaire Publicités dans les magasins ou les entreprises locaux Liste des événements communautaires dans le journal ou sur le réseau câblé
Les CGFC	- En ligne	Nouvelle en exclusivité pour la lettre d'information électronique SCOOP Avez-vous d'autres idées ?
Avez-vous d'autres idées ?		

Belle apparence

- Qui répond au téléphone à votre Club ? Assurez-vous que cette personne dispose des renseignements de base au sujet de l'événement afin de pouvoir répondre aux questions
- Votre Club utilise-t-il un message préenregistré qui est écouté par les personnes en attente au téléphone ? Voyez si vous pouvez ajouter votre événement à ce message
- Votre club a-t-il un site Web ? Postez votre affiche et encouragez les gens à venir !

H : Impliquez les médias

Mettez-vous en œuvre un événement amusant et créatif ?
Montre-t-il les jeunes apportant une contribution positive à la communauté ?
L'implication des médias peut offrir à votre Club une visibilité et montrer à la communauté toutes les bonnes choses qu'il réalise. Mais comment obtenir que le Club soit mentionné dans les médias ?
Incluez votre événement communautaire sur la liste des événements ayant lieu dans votre communauté !
La plupart des journaux locaux et certains journaux plus importants ainsi que les stations de télévision locales ont l'habitude de publier gratuitement la liste des événements communautaires des organismes à but non lucratif. Il s'agit en général d'une brève synthèse qui mentionne les informations essentielles à propos d'un événement :

Quoi. Qu'est-ce qui a lieu ?
Qui. Qui est l'organisateur ?
Pourquoi. Pourquoi l'événement a-t-il lieu ?
Où. Où l'événement a-t-il lieu ?
Quand. Quand l'événement a-t-il lieu ?
Qui contacter

Lavage de voitures ! Le Club Keystone _____ du Club Garçons et Filles de ____ organise un lavage de voitures le samedi 15 mai en vue de collecter de l'argent pour _____. Rendez-vous à la station-service Joe au 123 rue _____ de 10 heures à 15 heures. Pour de plus amples informations, veuillez contacter _____ au 416.555.1122

Les médias locaux sont intéressés par les événements communautaires qui profitent aux autres. Restez en contact avec les stations de radio et les journaux locaux et invitez-les à participer à l'événement. De nombreuses stations vous proposeront une entrevue au sujet de l'événement, c'est pourquoi vous devez être sûr d'être bien préparé à répondre à des questions du type : Qu'est-ce qu'un Club Keystone ? Pourquoi avez-vous décidé de mettre en œuvre ce projet ou d'organiser cet événement ? Quelle amélioration espérez-vous apporter ? Où et quand l'événement a-t-il lieu ? Qui peut participer ? Y a-t-il des frais d'entrée ? Etc.
Vous pouvez aussi rédiger un article mettant en valeur l'événement et en envoyer une copie aux médias locaux. Vous pouvez également rédiger un article une fois que l'événement a eu lieu comprenant des photos ainsi que des commentaires de participants ou de ceux qui ont pu bénéficier du service. (Assurez-vous d'avoir les autorisations nécessaires pour utiliser les photos et les citations.)

I : : Le grand moment

Êtes-vous prêt pour l'événement ? Établissez une liste de contrôle et assurez-vous que vous disposez de tout ce dont vous avez besoin. Voici quelques éléments auxquels il conviendrait de penser :

- Tout votre équipement et toutes vos fournitures -- faites une liste !
- Un coffret caisse (si nécessaire)
- Un volant de liquidité (si nécessaire)
- Des reçus pour les dons (si nécessaire)
- Une trousse de premiers soins
- Des pancartes pour signaler l'événement (n'oubliez pas le ruban adhésif)
- Un appareil photo !
- Un écran solaire et un vaporisateur anti-insectes (si nécessaire)

Rien d'autre ?

J : Remerciements et suivi

Il est vraiment très important de marquer votre reconnaissance envers les gens ou organismes qui vous soutiennent. Il y a de nombreux moyens créatifs et amusants pour le faire !

- Envoyez une carte ou une affiche avec votre logo Club Keystone. Incluez une photo de l'événement ou des membres du Club qui pourra être affichée dans un bureau ou sur le tableau communautaire. Demandez à chaque membre de votre Club Keystone de la signer.
- Remettez vos cartes de remerciements en mains propres ou organisez une petite cérémonie.
- Concevez des affiches et des placards d'information pour votre événement qui mentionnent les noms de tous vos commanditaires et demandez aux participants de les soutenir.
- Remerciez vos commanditaires sur les prospectus et la signalisation à l'intérieur du Club. Incluez si possible leur logo et le logo du Club Keystone.
- Rédigez un article dans le journal local dans lequel vous remerciez publiquement les commanditaires de l'événement.

K : Évaluer

Réaliser une évaluation du projet ou de l'événement constitue un outil important pour développer plus encore les compétences et les connaissances. Prendre le temps de réfléchir sur ce qui s'est bien passé et sur ce qui aurait pu être fait de façon différente favorise l'établissement de meilleurs plans dans l'avenir. Cela permet également de garantir que les erreurs ne seront pas répétées et que vous pourrez à l'avenir organiser des événements réussis de plus grande ampleur.

Une évaluation peut simplement consister en une discussion au sein du groupe ou faire participer d'autres personnes comme les participants ou les bénéficiaires des services du Club Keystone. Voici quelques questions que le groupe devrait au minimum se poser :

- Avons-nous réalisé ce que nous avions prévu faire ? (Avons-nous atteint les résultats attendus ?)
- Qu'est-ce qui s'est vraiment bien passé ou a bien fonctionné ?
- Quelles difficultés avons-nous affrontées ?
- Avons-nous réussi à surmonter ces difficultés ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Si nous devions à nouveau offrir ce service dans l'avenir, que faudrait-il changer (s'il convient de changer quelque chose) ?

5. *Apprentissage toute la vie durant*

Le domaine principal de l'apprentissage toute la vie durant a été conçu pour encourager les membres du Club Keystone à considérer l'apprentissage comme une démarche AGRÉABLE pouvant leur ouvrir les portes de nouvelles opportunités et de nouvelles expériences pour le restant de leur vie.

Avoir une attitude positive à propos de l'école est important, et tout ce que nous pouvons faire pour encourager les membres à avoir ce genre d'attitude constitue une précieuse contribution. Mais l'apprentissage ne s'arrête pas quand la cloche sonne ! Il est important que les membres du Club Keystone acquièrent la confiance en leurs capacités à se doter de nouvelles compétences, planifient leur avenir et se lancent des défis en se fixant des objectifs. Les jeunes doivent avoir connaissance de toutes les opportunités extraordinaires existantes susceptibles de donner corps à leurs espoirs ! Qu'il s'agisse d'acquérir les compétences pour une entrevue d'embauche, de faire du bénévolat pour des organismes formidables, d'explorer des opportunités de carrière et d'emplois enthousiasmantes ou d'en savoir plus sur les possibilités de bourses, cette section ouvrira les yeux des jeunes sur les processus de l'apprentissage toute la vie durant.

Grâce à leur participation dans le domaine principal de l'apprentissage toute la vie durant, les jeunes

- Accroîtront la valeur qu'ils accordent à l'apprentissage sous toutes ses formes et le plaisir qu'ils y prennent
- Se fixeront des objectifs d'apprentissage, établiront des plans pour le succès et seront reconnus pour leurs réalisations
- Découvriront leurs compétences et leurs talents et exploreront les voies de la poursuite de leur développement
- Rencontreront des gens avec des carrières professionnelles très diversifiées et prendront connaissance des conditions du succès
- Visiteront des lieux de travail passionnants et comprendront comment ils fonctionnent
- Apprendront à rédiger un CV de qualité, acquerront la confiance nécessaire pour une entrevue, et détermineront un processus pour trouver un emploi ou un stage en bénévolat
- Prendront connaissance d'options enthousiasmantes d'apprentissage non formelles comme le fait de travailler à l'étranger, ou de voyager et de travailler dans tout le Canada pendant huit mois avec 10 autres jeunes

* À l'image des autres domaines principaux, l'apprentissage toute la vie durant se retrouve dans de nombreuses activités du Club Keystone et n'a pas toujours besoin d'être séparé et distinct.

Apprendre à reconnaître les efforts et féliciter avec enthousiasme constitue un outil précieux pour tout conseiller Keystone.

On ne sait jamais…

Posez les bonnes questions

En posant les bonnes questions, vous pouvez faire ressortir les points positifs. Au lieu de demander : « Comment s'est passée l'école aujourd'hui ? », pourquoi ne pas essayer : « As-tu appris quelque chose d'intéressant aujourd'hui ? » Peut-être obtiendrez-vous des informations sur le cours de maths… ou peut-être pas, mais vous pouvez être sûrs que vous apprendrez quelque chose !

Créez un climat positif pour l'apprentissage

Favoriser l'émergence d'une ambiance qui valorise les essais, l'exploration, le risque et le partage des connaissances est un rôle clé du conseiller Keystone, non seulement dans le contexte de l'apprentissage toute la vie durant, mais également pour l'ensemble des cinq domaines principaux.

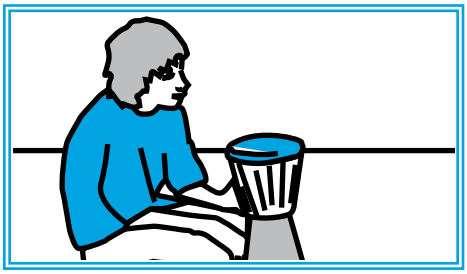
Les conseillers Keystone doivent se montrer aussi encourageants que possible. Tous les membres Keystone ne progresseront pas à la même vitesse ; certains auront accès à des opportunités auxquelles les autres n'auront pas accès. C'est pourquoi il est important de reconnaître également la valeur des membres Keystone à l'aune des efforts accomplis.

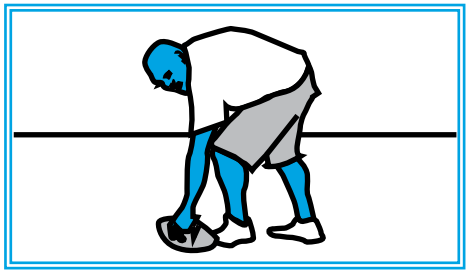
N'oubliez pas que vous avez un rôle de modèle en termes d'attitude positive vis-à-vis de l'apprentissage. Les membres Keystone vous observent, vous devez donc faire attention à la façon dont vous évoquez votre travail et vos expériences scolaires.

Certaines des meilleures opportunités d'apprentissage se présentent spontanément. Seules les activités d'apprentissage « formelles » doivent être planifiées. Les activités informelles se présenteront en permanence dans le domaine de L'APPRENTISSAGE TOUTE LA VIE DURANT et dans les autres domaines principaux. Veillez juste à ouvrir les yeux pour les identifier et ayez vos adjectifs les plus positifs « à portée de la main » !

Récompensez vos membres Keystone !

Au fur et à mesure de vos progrès dans cette section avec les membres Keystone, réfléchissez à des moyens créatifs et amusants de rendre hommage publiquement à leurs réalisations. Des certificats, des notes affichées sur le tableau d'informations, une nuit de remise des prix, etc. peuvent constituer d'excellents moyens de conserver l'inspiration et la motivation des participants. Vous pouvez même choisir quelques membres Keystone pour faire partie d'un comité d'organisation des récompenses.





A. Explorer mon avenir

Dans le chapitre précédent, nous avons exploré et cerné les compétences de leadership. Dans cette section, nous voulons encourager les jeunes à comprendre comment leurs compétences peuvent être appliquées pour des opportunités professionnelles, de bénévolat ou de formation

Dans cette section, on demandera aux membres Keystone de réfléchir sur leur avenir en se concentrant sur un certain nombre d'objectifs potentiels qu'ils souhaiteraient atteindre dans leur vie. Pour certains jeunes, avoir des rêves ambitieux peut sembler irréaliste ou inatteignable. Encouragez-les à essayer tout de même ! Trop souvent, les jeunes sont pris dans les réalités quotidiennes de la vie qui sont parfois difficiles. Ces difficultés peuvent les conduire à penser que leurs espoirs et leurs aspirations se perdent dans un avenir lointain et sont irréalistes. Se fixer des objectifs peut s'avérer une tâche plutôt intimidante pour les jeunes, car cela les force à réfléchir à leur avenir. Il faut impérativement faire comprendre aux jeunes participants que l'exploration d'une option ne signifie pas qu'ils sont engagés sur une voie dont ils ne pourraient plus dévier.

Objectifs de l'activité

- Déterminer des objectifs personnels dans un certain nombre de domaines de la vie
- Évaluer les possibilités d'atteinte et le caractère réaliste de ces objectifs
- Identifier les principales compétences inhérentes à chacun de ces objectifs
- Définir des étapes à court terme et à long terme pour l'atteinte de ces objectifs

Instructions

Demandez aux membres Keystone de prendre le temps de réfléchir à trois périodes dans leur vie : le présent, l'avenir à court terme et l'avenir à long terme. Le court terme peut se situer entre un et trois ans et le long terme entre trois et dix ans. La période actuelle fournit aux participants une opportunité de réfléchir à leur situation présente et à prendre en considération leurs atouts et les domaines dans lesquels ils souhaiteraient changer ou s'améliorer.

- Lorsqu'ils réfléchissent à leur avenir, ils pourraient envisager les domaines suivants : famille et relations personnelles, acquisition de nouvelles compétences, voyages vers des destinations inconnues, application des compétences existantes, vie professionnelle et formation. Encouragez-les à rêver un peu, mais encouragez-les également à réfléchir de façon réaliste autour d'objectifs plus limités.

à suivre

suite

Certains participants auront besoin qu'on leur pose des questions pour les aider à réfléchir plus précisément à leurs objectifs. Vous pouvez essayer les questions suivantes…

- Jusqu'à quel niveau espères-tu poursuivre des études ?
- Quel type d'éducation souhaites-tu ?
- Quel type de travail souhaites-tu ?
- Quel type de vie familiale souhaites-tu ?
- Quel type d'amitiés et de relations personnelles souhaites-tu ?
- Quel type de loisirs et de divertissements souhaites-tu ?
- De quelle façon souhaites-tu participer dans ta communauté ?
- Vers quelles destinations aimerais-tu voyager à l'avenir ? Pourquoi ?

- Les exposés des participants devront explorer leurs objectifs en utilisant la musique, le dessin, le récit ou d'autres moyens créatifs. Dans leurs exposés, les participants pourront traiter à la fois des opportunités qui leur permettraient d'atteindre leurs objectifs et des obstacles et barrières éventuels. Les membres Keystone doivent être encouragés à faire part de leurs objectifs aux autres membres, mais sans pression. La collaboration avec d'autres membres Keystone exige des participants de réfléchir en groupe à différentes stratégies pour surmonter les difficultés personnelles qui pourraient les empêcher d'atteindre leurs objectifs.
- Après avoir examiné leurs espoirs et leurs aspirations de manière créative, les participants doivent utiliser le formulaire suivant pour clarifier leurs objectifs à long terme et à court terme et pour examiner des moyens réalistes de les atteindre.

Mes objectifs	Les compétences ou les ressources dont j'aurai besoin pour atteindre ces objectifs	Les difficultés et les obstacles que je pourrais rencontrer	Quels sont mes plans pour atteindre ces objectifs ?

B.Visions de l'avenir

Objectifs de l'activité

- Aider les jeunes à comprendre que les êtres humains ont des visions différentes de l'avenir, et à prendre en considération les hypothèses qui sous-tendent ces différentes visions.

Temps requis

- 60 à 90 minutes

Matériels

- Exemplaires de quatre visions différentes de l'avenir.

Instructions

PARTIE I

- Les participants devront si possible travailler par groupes de quatre.
- Pour commencer, vous donnerez à chaque groupe une carte « point de vue ».
- Chaque groupe lira sa carte point de vue et en discutera. Les membres du groupe devront déterminer des raisons de soutenir ce point de vue.
- Tous les groupes partageront leur point de vue et leurs raisons.

PARTIE II

- Demandez aux participants, soit par petits groupes soit tous ensemble, de classer ces quatre points de vue (en les numérotant de 1 à 4) du plus probable ou moins probable. Ils peuvent également les classer du plus souhaitable/désirable au moins souhaitable/désirable.

PARTIE III

- Discutez les quatre points de vue (l'ensemble des participants en un seul groupe)
- Pourquoi pourraient-ils se réaliser ? Pourquoi pourraient-ils ne pas se réaliser ?
- Es-tu en accord ou en désaccord avec ce point de vue ?
- Donne des exemples pour justifier ton accord ou ton désaccord
- Que pouvons-nous faire pour changer l'avenir ? Certaines choses se produisent-elles déjà qui pourraient favoriser la non-survenue des prédictions contenues dans ces points de vue ? (par exemple le mouvement environnemental)

Source : D'après James Robertson, The Sane Alternative : A Choice of Futures, 1983

Visions de l'avenir :

Quatre visions différentes de l'avenir

Identique à aujourd'hui

Je pense que la vie dans l'avenir sera très semblable à celle d'aujourd'hui. Pas grand-chose ne devrait changer à l'école, à la maison ou au travail. Les problèmes qui se poseront dans le monde seront assez similaires aux problèmes qui se posent aujourd'hui : la pollution, les conflits interpersonnels, les guerres. Nous les résoudrons comme nous le faisons maintenant. Pas grand-chose n'a besoin de changer.

La croissance technologique

Je pense que des découvertes technologiques importantes résoudront de nombreux problèmes dans l'avenir. L'accroissement des dépenses dans le domaine de la science et de la technologie permettra des développements majeurs dans des secteurs comme la médecine, l'agriculture, l'informatique, les changements climatiques et l'exploration spatiale. Cette croissance technologique nous apportera toutes sortes d'avantages dans l'avenir.

Au bord du gouffre

Je pense que nous sommes à la veille d'un désastre très important et qu'il existe d'ores et déjà de nombreux signes de son arrivée. Nous allons assister à un accroissement de la famine, de la pauvreté et des maladies dans les pays les plus pauvres ; la pollution va également s'accroître et les catastrophes naturelles comme les inondations, les ouragans et les tremblements de terre se multiplieront en raison des changements climatiques. La vie va profondément se modifier et rien ne sera plus comme avant.

La croissance durable

Je pense que d'importants changements commencent à se produire dans la façon dont les gens réfléchissent à la planète et à ses habitants. Nous accordons de plus en plus d'importance à la protection de l'environnement, de la vie animale et de l'humanité. À l'avenir, les hommes protégeront les ressources naturelles afin que les futures générations puissent également satisfaire leurs besoins.

Apprentissage toute la vie durant - exploration de carrière

Commencer l'exploration de carrière le plus tôt possible

À leur âge, de nombreux membres Keystone peuvent réfléchir à ce qu'ils voudraient faire après l'école secondaire. Il existe tellement d'excellentes options ! Nombreux sont ceux qui poursuivront leur formation au collège ou à l'université, toutefois d'autres pourraient choisir ou être contraints de choisir l'option de travailler, d'autres enfin pourraient avoir envie de voyager ou de faire du bénévolat pendant un certain temps. Le message clé que vous souhaitez leur transmettre à ce stade de leur réflexion c'est : « Ne paniquez pas ! » Ils disposent de suffisamment de temps pour envisager leur avenir. Cependant, ce n'est pas une mauvaise idée pour eux de commencer à explorer leurs futures options de carrière afin de pouvoir prendre des décisions informées tout au long du processus.

Déterminer les compétences pour la création d'un CV

Dans le chapitre sur le leadership, les membres Keystone ont identifié et exploré un certain nombre de compétences de leadership dont ils disposent et d'autres qu'ils souhaiteraient acquérir. Dans cette section, les membres Keystone seront encouragés à réfléchir à d'autres compétences qu'ils ont pu développer dans un contexte professionnel, de bénévolat ou d'activités extrascolaires.

Les compétences sont des habiletés ou des capacités qui peuvent être développées et améliorées grâce à l'expérience, à beaucoup de pratique et à de la formation. Les employeurs nous rappellent en permanence que les compétences qu'ils recherchent pour leurs employés sont celles que l'on apprend dans la vie de tous les jours. Ces compétences s'acquièrent en suivant des cours à l'école, en travaillant à temps partiel, en accomplissant des travaux ménagers à la maison, en participant à des activités extrascolaires, et en étant en bons termes avec sa famille et ses amis. La fiabilité, la capacité à communiquer et à collaborer avec les autres et la capacité à résoudre des problèmes sont des compétences qui sont très certainement transférables dans le monde professionnel.

Demandez aux participants de remplir une feuille similaire sur les compétences liées au monde du travail. Ces compétences s'acquièrent à partir d'expériences professionnelles précédentes ou d'expériences de bénévolat. Demandez-leur de réfléchir à des choses qu'ils ont apprises ou à des tâches qu'ils ont réalisées avec succès.

Expérience professionnelle ou de bénévolat	Les compétences que j'ai acquises
Ex. : Shoppers Drug Mart	Manipulation d'argent, exploitation d'une caisse informatisée, service à la clientèle, inventaire
Ex. : organisation d'une collecte de fonds pour le Club Keystone	Planification, établissement des budgets, détermination des objectifs et établissement du calendrier, travail en équipe, supervision d'individus, relations publiques
Ex. : soins à une personne âgée de la famille	Gestion du temps, capacité à bien communiquer, travail de soignant

En route pour décrocher un travail formidable ou une opportunité de bénévolat !

Avant de commencer à travailler avec les membres sur le développement de leurs compétences nécessaires pour trouver un emploi ou une opportunité de bénévolat, ou pour rédiger un CV, il est important que vous trouviez une personne compétente pour parler au groupe du perfectionnement professionnel. Pour commencer, une personne appropriée à qui s'adresser peut être le conseiller d'orientation d'une école secondaire. Il pourra souvent vous mettre sur la bonne voie pour trouver les centres pour jeunes, les bureaux d'emploi, les organismes de bénévoles, etc. Faites de votre mieux pour inviter l'un de ces professionnels compétents pour expliquer à votre groupe comment trouver un emploi ou un stage en bénévolat, comment développer d'excellentes compétences, et comment rédiger un CV de très grande qualité. Il est possible que ce type de professionnel soit extrêmement sollicité; vous devrez donc peut-être vous déplacer avec votre groupe pour le rencontrer. Faites des recherches. Demandez l'aide des autres responsables de CGF et mettez tout en œuvre pour que cela se fasse !

Vous trouverez ci-dessous quelques excellents sites Web et des programmes d'emplois pour la jeunesse :

Youth Employment Service (YES) (service d'emplois pour les jeunes) (http ://www.yes.on.ca). YES propose d'excellentes opportunités pour aider les jeunes à trouver un emploi. Il offre un très bon centre téléphonique et de ressources, des initiatives pour les jeunes entrepreneurs, un soutien à l'emploi et des projets d'emplois d'été.

La Stratégie emploi jeunesse (http ://www.youth.gc.ca). Le gouvernement du Canada a créé la Stratégie emploi jeunesse pour aider les jeunes Canadiens âgés de 15 à 30 ans à obtenir des renseignements sur les carrières, à développer leurs compétences, à trouver de bons emplois et à conserver leur travail.

YMCA (http ://www.ymcatoronto.org/en/get-a-job/help-you-find-job/employment-centres/index.html). Le YMCA collabore avec des employeurs dans tout le Canada pour obtenir des emplois pour les jeunes. Il propose également d'excellents programmes de développement des compétences tout en offrant une assistance pratique très diversifiée aux jeunes qui cherchent un emploi.

Le bénévolat au Canada (http ://www.volunteer.ca/). Bénévoles Canada est le chef de file de la promotion du bénévolat au Canada. Depuis 1977, Bénévoles Canada s'est engagé dans le soutien au bénévolat et à la participation civique au travers de programmes permanents et de projets spéciaux.

Ce n'est qu'un début pour les membres Keystone. Faites vos propres recherches et découvrez d'autres programmes ainsi que des initiatives locales. N'hésitez pas à exploiter le réseautage, et essayez de connecter vos Clubs Keystone avec d'autres organismes de qualité.

C. Je suis prêt(e) pour mon entrevue

Objectifs de l'activité

- Des exemplaires de CV et de lettres de motivation types
- Des questions pour une simulation d'entrevue

Temps requis

- La séance 1 requiert environ une heure. Les animateurs Keystone devront prévoir environ 15 minutes par participant pour les simulations d'entrevues.

Matériels et organisation

- Des exemplaires de CV et de lettres de motivation types
- Des questions pour une simulation d'entrevue

Instructions :

Séance 1 :

- Les animateurs Keystone remettront un exemplaire de CV par domaine de compétences et d'une lettre de motivation à tous les membres. Passez ces documents en revue avec les participants et consacrez un certain temps à répondre aux questions.
- Demandez aux participants de passer un maximum de 45 minutes à concevoir leur propre CV.
- Encouragez-les à concevoir leur CV et leur lettre de motivation dans le cadre d'un emploi qu'ils espèrent réellement obtenir à l'avenir.

Séance 2 :

Organisez des simulations d'entrevues.

- En utilisant les questions pour entrevue d'embauche fournies en annexe, organisez des simulations d'entrevues avec les participants.
- Organisez les jeux de rôles de façon aussi créative que vous le pouvez. Vous pouvez demander aux participants de s'habiller pour une véritable entrevue, et vous devriez faire de même. Soyez aussi encourageant que possible.
- Fournissez une rétroaction positive sur le CV et les compétences nécessaires à l'entrevue, mais mettez également en valeur les points sur lesquels vous pensez que le participant peut s'améliorer ! Des critiques positives aideront les jeunes à affiner leurs compétences et leur permettront de se lancer.

Portfolios

- Une méthode fabuleuse pour suivre nos progrès personnels est de créer un album de découpures ou un portfolio. Dans ce portfolio, on peut ranger des certificats, des bulletins scolaires, des lettres de recommandation, des compétences, des réalisations et toutes sortes d'autres informations personnelles. Leur portfolio servira aux jeunes à chercher un travail à temps partiel, faire une demande de bourse et développer des plans pour l'avenir.

Exemple de CV

Jean Dupont

89, chemin Smith

Brandon, MB A7B 8K9

Téléphone : (204) 555-5555

Courriel : sylviagingham@hotmail.com

Objectif obtenir un poste dans la vente au détail

Qualifications

- Expérience de trois ans dans la collecte de versement en espèces, à l'occasion de la livraison du Brandon Sun
- Excellentes compétences en communication développées via des projets 4-H et des projets scolaires
- Fort engagement vis-à-vis d'un service de grande qualité, convivial et efficace

Fiable, responsable et motivé pour travailler

Capacités d'apprentissage rapide ~ Capacités à travailler en équipe ~ Adaptabilité

Formation

Inscrit en 11e année

École secondaire Neelin

En cours

Brandon, MB

- Applications informatiques (vitesse de frappe de 40 mots par minute)
- Français

Expérience professionnelle

Garde de jeunes enfants dans différentes familles

De 1992 à ce jour

Brandon, MB

- Garde d'enfants âgés de 2 à 10 ans (jusqu'à 5 enfants simultanément)
- Préparation des repas pour les enfants et nettoyage après les repas
- Administration de médicaments en cas de nécessité
- Divertissement des enfants : jeux, récits, travail manuel et artistique
- Maintien d'un environnement sûr en toute occasion

à suivre

Livreur de journaux

Brandon Sun

1993 - 1997

Brandon, MB

- Livraison par tout temps du Brandon Sun à plus de 75 résidences chaque jour
- Collecte de paiement en espèce et faire des reçus pour le paiement des journaux
- Maintien de relations positives avec tous mes clients

Références

Mme Dorothy Tremblay
Cliente Brandon Sun
789, boulevard Sunset
Brandon, MB R7L 8J0
Domicile : (204) 555-5555

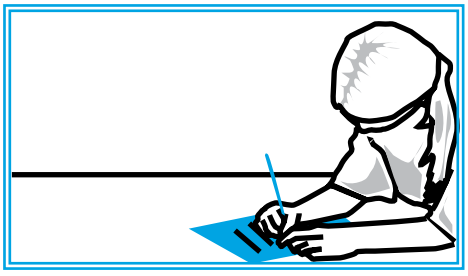
M. Tom Dupont
Enseignant titulaire de classe
Neelin High School
1020 Brandon, MB R0T 1X4
Bureau : (204) 555-5555

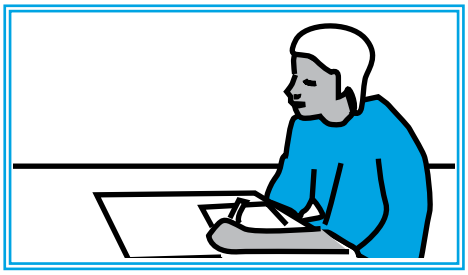
M. et Mme Jay Tremblay
Clients garde d'enfants
222, Rosewood Bay
Brandon, MB R8K 1X4
Domicile : (204) 555-5555

Source :

Career and Employment Youth Services

http ://www.ceys.mb.ca/resume.html





Que faut-il inclure dans une lettre de motivation ?

Une lettre de motivation a pour objet :

- De te présenter à un employeur potentiel et de l'informer du type d'emploi que tu recherches
- D'être « la cerise sur le gâteau »… C'est une opportunité pour présenter à un employeur des éléments te concernant qui ne rentrent pas dans le cadre d'un CV
- De transformer tes « handicaps » en « atouts »
- De susciter l'intérêt de l'employeur et de lui donner envie de te rencontrer

Où commencer ?

Assure-toi toujours que la police de caractères et le style utilisés dans ta lettre de motivation sont les mêmes que dans ton CV. Utilise également le même type de papier pour qu'il n'y ait aucun doute sur le fait que les deux documents sont liés.

Vérifie bien que tu n'as pas oublié de mentionner :

Ton adresse et ton numéro de téléphone

La date du jour

L'adresse complète de l'employeur

Adresse ta lettre à une personne précise et non pas à un cadre de la société ou du département (on n'écrit jamais « Madame, Monsieur », encore moins « Chère Madame, Cher Monsieur » ou « À qui de droit »)

Ta signature

Le corps de la lettre de motivation doit contenir

Une introduction forte

- S'ils existent, n'oublie pas de mentionner un numéro de référence ou un numéro d'emploi
- Explique pourquoi tu écris à cette entreprise

Section intermédiaire

- Explicite les compétences et les capacités que tu peux offrir
- Montre que tu t'es documenté sur l'entreprise ou sur le poste
- Évite de commencer chaque phrase par « Je » (un bon moyen pour l'éviter consiste à rédiger des phrases du type : « Mes compétences dans le service à la clientèle… », un autre moyen consiste à répondre aux besoins ou aux exigences de l'entreprise.)

Clôture

- Indique que tu souhaiterais une entrevue et que, pour ce faire, tu es à la disposition de l'employeur
- Remercie la personne à qui tu as écrit pour le temps qu'elle te consacre
- Mentionne enfin que tu la contacteras à une date donnée

Exemple de lettre de motivation

Peter Kirkland
123 boulevard Taylor
Brandon, MB R7A 1S3
(204) 123-4567 (domicile) ou (204) 987-6542 (messages)
1er janvier 2003

M. Jean Tremblay

Département des ressources humaines

Hotel Crowne

987, rue Main

Brandon, MB R7A 5E3

Objet : Responsable des ventes restauration,

Monsieur,

Chaque jour, des gens se réunissent autour d'une table pour des séminaires ou pour des célébrations. Je suis particulièrement enthousiaste à l'idée d'une carrière dans les ventes dans le secteur de la restauration qui me permettrait d'apporter à ce type d'événement qualité et plaisir.

En tant que responsable de votre département des ventes restauration, je mettrai tout en œuvre pour maintenir un niveau de service élevé, conserver la clientèle existante et développer les affaires hors saison.

Mes capacités à dialoguer avec des personnes d'horizons très différents m'ont permis d'obtenir les nombreuses distinctions qui ont jalonné ma carrière. J'ai reçu la récompense de « Membre à vie » du Caliber Club, un groupe composé de l'élite des meilleurs cadres dirigeants de la vente, pour mes réalisations chez Combes and Berryman.

La renommée que votre établissement cinq étoiles a obtenue sur le marché, couplée avec les résultats que j'ai obtenus dans le domaine des ventes, constitue à coup sûr une combinaison gagnante pour l'excellence. Je vous contacterai ce lundi pour fixer une date pour une entrevue.

Je vous prie de croire, Monsieur, en l'assurance de ma considération.

Peter Kirkland

Questions pour une simulation d'entrevue

Pouvez-vous brièvement m'expliquer, s'il vous plaît, pourquoi vous pensez être adapté pour ce poste ?

Que savez-vous de notre entreprise (de notre organisme) ?

Quelles sont les trois compétences principales que vous pouvez apporter à notre entreprise (à notre organisme) ?

Quelles sont les expériences passées que vous pourriez utiliser pour ce poste ?

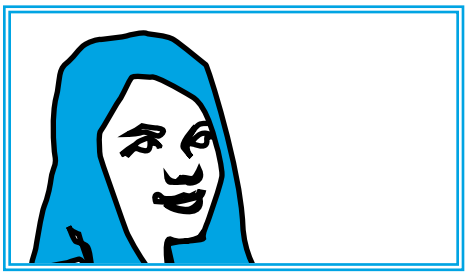
Comment faites-vous face aux conflits dans votre vie professionnelle ou dans votre vie personnelle ?

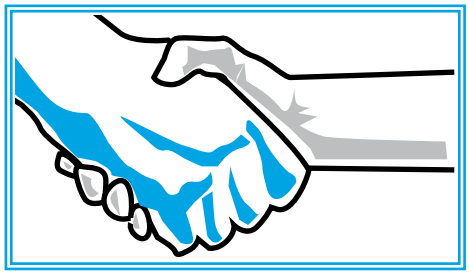
Parlez-moi de vos compétences en matière de gestion du temps.

Comment travaillez-vous dans un contexte d'équipe ?

Quels sont, s'il vous plaît, vos atouts et vos faiblesses ?

Comment vous voyez-vous d'ici à cinq ans ?





Invitez un(e) intervenant(e) pour parler de sa carrière

Intervenants invités

L'identification d'intervenants invités qui pourront parler de leur carrière et de leurs activités extraprofessionnelles est une composante clé de l'apprentissage toute la vie durant. Certains membres du Club Keystone disposent de peu de modèles d'identification ayant réussi à l'école, dans un stage en bénévolat ou dans leur carrière. Leur ouvrir les yeux sur la variété des chemins susceptibles de valoriser leurs compétences permettra de produire un impact durable.

Identifier les intervenants possibles

L'une des façons pour un conseiller d'identifier un(e) intervenant(e) invité(e) consiste à demander aux membres du groupe de répondre à quelques questions, chacun sur un petit bout de papier. Quand tout le monde a fini, chacun fait alors part de ce qu'il a écrit aux autres… s'il le souhaite.

- Qu'aimeriez-vous faire d'ici 10 ans ?
- Quelle carrière aimeriez-vous avoir ?
- De quelles compétences pensez-vous avoir besoin pour réussir ?
- Y a-t-il quelqu'un dans votre communauté qui exerce ce métier ? Connaissez-vous quelqu'un qui pourrait venir parler au groupe ?
- Y a-t-il quelqu'un ayant des compétences similaires que nous pourrions inviter ?

Les excellents intervenants invités…

- Sont de très bons modèles d'identification
- Entretiennent de bonnes relations avec les jeunes
- Ont des histoires intéressantes à raconter
- Comprennent la nature et les objectifs des Clubs Keystone

Vous disposez déjà de ressources extraordinairement dans votre club ! Pensez à inclure les employés du club, les anciens membres, les membres du conseil d'administration, les « chefs de file de demain » ou d'autres récipiendaires de bourses, ainsi que les parents et les bénévoles qui occupent souvent d'autres fonctions intéressantes lorsqu'ils ne font pas du bénévolat !

Dans votre communauté, vous pourriez solliciter des personnalités des médias ou des gens qui travaillent en coulisse, des travailleurs autonomes (par exemple un électricien, un agent immobilier ou un écrivain), un vétérinaire, un professeur, etc.

Vous recherchez une autre opportunité de développement des compétences ?

Les membres Keystone peuvent inviter, présenter et remercier vos intervenants invités. Vous devrez les guider, mais le jeu en vaut la chandelle ! Cette opportunité est en mesure de leur insuffler de la confiance en eux, de démontrer concrètement ce qu'ils apprennent, et de faire une forte impression sur votre invité(e).

Accroître encore la valeur apportée par vos intervenants invités

Demandez aux membres de votre Club Keystone de se préparer à l'intervention de l'intervenant(e) avant son arrivée.

Effectuez quelques recherches sur sa profession, ses activités extraprofessionnelles, son organisme ou sa formation. Vous pouvez également préparer à l'avance des questions à poser à votre intervenant(e).

Questionnez votre invité(e) sur ses activités durant une journée typique, sur les compétences requises pour exercer sa profession, sur ce qui a motivé son choix de carrière à l'origine, et sur ce qu'il ou elle préfère dans son métier.

Trouver le bon ou la bonne intervenant(e) invité(e)

Lorsque vous préparez la future conférence avec un(e) intervenant(e) invité(e), il est important de lui poser quelques questions sur son expérience avec des audiences de jeunes, ainsi que sur le style et le contenu de sa présentation. Voici quelques questions possibles :

- Avez-vous déjà fait des présentations devant une audience de jeunes ?
- Quel type de présentation faites-vous ? (Orale, audiovisuelle, etc.)
- Que comptez-vous inclure dans votre présentation ?
- Comment souhaitez-vous que je vous présente auprès du groupe ?
- Avez-vous besoin d'équipements ou d'accessoires spéciaux ?
- Y a-t-il des informations particulières à propos des membres Keystone que vous avez besoin de connaître ?

Visites

Un autre moyen intéressant et facile à mettre en œuvre pour familiariser les membres du Club Keystone avec différents métiers consiste à organiser des visites. Les stations de télévision et de radio, les journaux ainsi que les industries et entreprises locales présentent souvent un intérêt. Trouver des partenaires volontaires peut parfois être difficile, mais l'expérience peut s'avérer particulièrement éclairante. Contactez vos cibles potentielles et vous verrez bien ce qui se passe !

PLANIFICATION FINANCIÈRE

Les experts disent qu'il n'est jamais trop tôt pour commencer à épargner, à investir et à apprendre comment gérer des finances. Les jeunes n'ont peut-être pas la même pression financière que les adultes, mais ils peuvent tout de même introduire de bonnes pratiques de planification financière dans leur vie.

Qu'est-ce que la planification financière ? C'est un processus composé de plusieurs étapes qui vous aide à déterminer puis à atteindre vos objectifs financiers. Il vous permet de connaître votre situation actuelle, de savoir où vous voulez aller et ce qu'il faut faire pour vous y rendre.

Voici quelques concepts de base de la planification financière :

- Définissez vos objectifs : qu'est-ce que vous voulez ?
- Clarifiez votre position actuelle et déterminez s'il y a des obstacles quelconques qui pourraient vous empêcher d'atteindre vos objectifs : combien d'argent et d'autres ressources détenez-vous déjà, et combien vous en manque-t-il ? Avez-vous un moyen d'obtenir l'argent qui vous manque (travail à temps partiel, collecte de fonds, prestations) ?
- Développez un plan : ce plan peut inclure un plan d'épargne hebdomadaire, la décision de travailler des heures supplémentaires, des réductions de dépenses et la définition d'un budget.
- Mettez ce plan en œuvre : faites ce que vous avez prévu de faire dans votre plan.
- Contrôlez vos progrès : vérifiez régulièrement où vous en êtes. Faites-vous effectivement ce que vous aviez prévu de faire ? N'y a-t-il aucune surprise ? Des modifications se sont-elles produites qui pourraient nécessiter que vous repensiez certains de vos objectifs ou votre plan ?

D. Planification financière

Définitions

Objectif à court terme : il s'agit d'un objectif rapide qui, en général, nécessite un petit achat et pour lequel tu disposes déjà de l'argent. Exemple : si tu as très envie d'une barre de chocolat et que tu disposes de 1,25 $ dans ta poche, le délai entre la définition de l'objectif (je veux une barre de chocolat) et le moment où tu vas effectivement la manger est relativement court.

Objectif à moyen terme : si tu veux quelque chose de plus important comme un lecteur de CD, un iPod ou des équipements de sport, il est probable que tu devras épargner en vue de cet achat.

Objectif à long terme : souhaites-tu épargner pour payer un voyage ou pour aller au collège ou à l'université ? Ce sont des objectifs à long terme qui nécessitent beaucoup d'argent pour être réalisés

Instructions

- Demandez aux participants de former des paires ou des petits groupes et de réfléchir à leurs objectifs. Demandez-leur de noter leurs idées.
- Donnez à chaque groupe un tableau à feuilles afin qu'il puisse décider si ses objectifs sont à court, moyen ou long terme.

Par exemple :

Objectif à court terme **Objectif à moyen terme** **Objectif à long terme**

Demandez aux membres du groupe de déterminer les moyens dont ils ont besoin pour favoriser financièrement l'atteinte de leurs objectifs.

Discussion :

1. Parmi tous tes objectifs, quel est le plus important et pourquoi ?
2. Aimes-tu épargner de l'argent ? Pourquoi ou pourquoi pas ? Est-ce un domaine dans lequel tu réussis bien ?
3. Que peut-on faire pour avoir plus d'argent ?
4. Actuellement, comment utilises-tu ton argent ?
5. Quels sacrifices es-tu prêt à faire pour atteindre tes objectifs ?

Autres options :

Organisez une visite de votre banque locale. Les représentants de la banque peuvent la faire visiter aux jeunes, leur expliquer comment elle fonctionne et leur parler de l'épargne. Ils peuvent également parler avec les jeunes de l'ouverture d'un compte en banque.

Temps requis

- 45 minutes

Matériels

- Un tableau à feuilles
- Des marqueurs

Objectifs de l'activité

- Comprendre l'importance de déterminer des objectifs en liaison avec l'établissement d'un budget financier

Source : Plan Youth Path : Financial Planning Activity Guide for Youth Leaders. Financial Planners Standards Council 2003.

Quelles sont les opportunités existantes ?

Comme nous l'avons dit plus haut, l'apprentissage formel au travers des institutions académiques comme les écoles secondaires, les collèges et les universités est extrêmement important. Pour de nombreux jeunes, trouver un emploi est également capital pour contribuer aux dépenses et épargner pour leurs futurs objectifs. Les jeunes doivent comprendre que le bénévolat constitue un très bon moyen pour les aider à obtenir un futur emploi, pour acquérir d'excellentes compétences académiques et relatives au monde du travail qui sont transférables, et finalement pour leur donner un avantage lorsqu'ils déposent une demande de bourse ou une candidature à l'université ou au collège.

Travaillez avec les jeunes pour faciliter les occasions de bénévolat au Club, dans des organismes affiliés, les banques alimentaires locales, les clubs de sport et d'autres endroits qui offrent des occasions extraordinaires d'apprentissage. Faites savoir à l'extérieur que votre Club recherche en permanence des stages de bénévolat, sans oublier de prendre connaissance des opportunités qui existent dans votre propre environnement !

Voici quelques-uns des immenses avantages que procure le bénévolat :

- Acquérir de précieuses compétences professionnelles, de leadership et de vie
- Apporter une contribution aux communautés et aux quartiers locaux
- Avoir un sentiment de prise en charge
- Obtenir une formation dans la vie réelle et sur le tas
- Accumuler des heures de bénévolat obligatoires pour les écoles secondaires
- Pratiquer les compétences de gestion du temps et de leadership

Le bénévolat loin de chez soi

Certains jeunes choisissent de voyager au Canada ou à l'étranger après l'école secondaire. Vous pourriez être surpris par le nombre de programmes extraordinaires offrant des opportunités valorisantes et enthousiasmantes pour les jeunes. En voici juste quelques-unes :

- **Katimavik** (www.katimavik.org) offre des opportunités aux jeunes de 17 à 21 ans (100 % gratuites !) de passer 7 mois de bénévolat au travers du Canada avec 10 autres jeunes Canadiens. La sélection des candidatures se fait sous forme de tirage au sort. Plus de 1 200 participants sont sélectionnés chaque année. Quel moyen extraordinaire de découvrir le pays, d'acquérir de formidables compétences et d'aider les communautés !
- **Youth Challenge International** (www.yci.org) propose des opportunités pour les jeunes d'effectuer du bénévolat et de vivre dans des pays en développement comme la Tanzanie, le Kenya, le Costa Rica, l'Éthiopie et la Guyane. Tu pourras travailler sur des projets liés au VIH/SIDA, aux droits humains et à l'alphabétisation ! Il te sera nécessaire de récolter des fonds, mais ne s'agit-il pas là d'un autre excellent moyen de développer tes compétences ?
- **Jeunesse Canada Monde** (http ://www.canadaworldyouth.org) offre un mélange de ce que proposent YCI et Katimavik. Tu pourras faire du bénévolat au Canada pendant trois mois, puis partir en voyage avec ton groupe dans un pays en développement pour y vivre et y travailler !

Demandez aux représentants de venir faire une présentation de leurs programmes. La plupart des organismes ont d'excellents d'orateurs pour les jeunes qui organisent des présentations avec diapositives particulièrement enthousiasmantes.

Et n'oubliez pas le programme de récompense Duke of Edinburgh !

Le Duke of Edinburgh Young Canadian Challenge (http ://www.dukeofed.org/Award) est un programme de développement personnel offert à tous les jeunes qui leur permet d'acquérir des compétences de vie pour faire une différence pour eux-mêmes, pour leur communauté et pour leur pays. Les conditions d'attribution du prix sont souples et concernent tous les jeunes entre 14 et 25 ans sans contraintes de délai. Pour obtenir un prix, les participants doivent achever des tâches dans quatre domaines : le service communautaire, le voyage d'aventure, les compétences et les loisirs sportifs. Les équipes Duke of Edinburgh offrent un soutien de qualité pour aider les participants à achever leur parcours !

Avec tout ce contenu et toutes ces suggestions, vous pourriez penser que le volume de matériel que vous devrez couvrir va vous submerger. C'est vrai, ces pages contiennent de nombreuses informations, mais elles ont pour vocation d'être un guide et non pas une prescription. N'oubliez pas que de nombreuses activités recouvrent deux, voire trois domaines principaux. L'objectif des domaines principaux n'est pas de vous indiquer une procédure à suivre à la lettre, mais plutôt de vous offrir un cadre afin que les membres de votre Club Keystone puissent se prendre en main en vue de devenir des leaders enthousiastes, non seulement au niveau du Club mais aussi au niveau de la communauté dans son ensemble.

Que vous soyez un ancien du Club Garçons et Filles ou un tout nouveau bénévole, n'oubliez pas tous les avantages qu'apporte le programme national des Clubs Keystone.

C'est le commencement d'une nouvelle phase des Clubs Keystone aux Clubs Garçons et Filles du Canada – merci d'en faire partie. Votre engagement et votre dévouement aux membres du Club Garçons et Filles sont dynamisants !

Notes

Un bon endroit où se trouver

Clubs garçons et filles de Canada
Clubs Garçons et Filles du Canada
7100, avenue Woodbine, bureau 204
Markham (Ontario) L3R 5J2
T 905-477-7272
F 905-477-2056
Un bon endroit où se trouver

www.bgccan.com

Boys & Girls Clubs of Canada
Clubs Garçons et Filles du Canada