

Penser et Agir

Âge : à partir de 13 ans

Durée : 55 minutes

Nombre de participants : jusqu'à 30 participants

Avant propos: Cette trame que vous pouvez proposer à l'occasion de la rentrée vous propose d'amener la réflexion auprès des jeunes sur la relation entre penser et agir. Cette trame peut être complétée par l'enquête Filgood d'ADOSEN permettant de faire un diagnostic du bien-être des jeunes de manière anonyme. Ainsi l'animation ci-dessous ainsi que le passage du questionnaire de diagnostic permet de conduire un projet global autour des sujets de santé. Toutes les informations sur le site: <https://adosen-sante.com/filgood-le-programme-collaboratif-pour-promouvoir-le-bien-etre-a-lecole/>

Objectif pédagogique: Permettre aux jeunes de faire la distinction entre penser et agir à travers des exercices et prendre conscience du rôle de la réflexion (individuelle ou collective) dans les décisions et les actions.

Étape et timing général de la trame

Étape	Nom de l'étape	Durée	Objectif	Matériel nécessaire
1	Introduction et présentation	5 minutes	Présenter aux participants le déroulement de la séance	/
2	Brise glace	15 minutes	Vivre entre penser et agir via des exercices	Chronomètre, mimes écrits sur des papiers, tableau, velleda
3	Dialogue réflexif	30 minutes	Se questionner sur les notions de penser et agir	/
4	Conclusion	5 à 10 minutes		Post-it

Déroulement de la séance

Étape 1 : Introduction et présentation - 5 minutes

Faire un rapide tour de table pour que chacun puisse se présenter si besoin. Expliquer rapidement le déroulé de la séance.

Étape 2 : Brise glace - 15 minutes

Vous allez pouvoir animer une série de minis exercices en sous groupes qui alternent entre action et réflexion. Ne donnez pas l'intitulé des exercices aux jeunes, cela pourrait les induire dans leurs réflexions.

Avant de les débiter, divisez le groupe en équipes de 7 participants maximum.

Au total vous aurez maximum 4 équipes. A minima, vous devez avoir 2 équipes qui s'affrontent

Au fur et à mesure des points gagnés, notez-les sur un tableau. Vous pouvez laisser les participants choisir un nom d'équipe.

Exercice N°1 : La rapidité

- Pierre feuille ciseaux en duel : un représentant de chaque équipe s'affronte, la première équipe qui gagne la manche remporte le point.
- Mime éclair (30 secondes par mimes) : un membre tire un mot au sort, l'équipe adverse qui devine en premier marque un point (exemples de mimes : faire du vélo, dormir, manger une glace, jouer au foot, se brosser les dents, nager, danser, lire, courir, faire du shopping, jardiner, cuisiner, prendre une photo, faire du ski, jouer de la guitare)

Exercice N°2 : La réflexion

Nb: aucune réponses sans échange avec le groupe ne sera acceptée

Lire à tous les groupes une énigme, le groupe devra désigner un porte parole qui donnera la réponse et expliquera le processus de réflexion choisi par le groupe pour arriver à ce résultat.

Vous pouvez faire votre choix parmi les propositions suivantes ou proposer une énigme de votre choix.

Choisir dans les propositions suivantes ou au choix choisir une énigme de votre choix:

- Un homme regarde une photo et dit "Je n'ai ni frère, ni soeur, mais le père de cet homme est le fils de mon père" qui regarde t'il ?
Réponse : Son fils
- Un escargot est au fond d'un puits de 10 mètres. Chaque jour il monte 3 mètres, chaque nuit il redescend de 2 mètres, combien de jours lui faut-il pour sortir ?
Réponse : 8 jours
- Combien de mois comptent 28 jours
Réponse : tous les 12 mois

A la fin de cet exercice vous pouvez comptabiliser les points de chaque équipe, l'important n'est pas qu'ils soient réellement en compétition mais qu'ils réfléchissent ensuite aux actions qu'ils ont pu réaliser.

Retour sur les deux séquences de jeux :

- Comment vous êtes-vous sentis dans les deux différents exercices?
- Qu'est ce qui a été facile ? difficile?
- Est ce que tout le monde dans le groupe a ressenti la même chose?
- Avez-vous remarqué des différences entre les deux exercices ?
- Dans lequel vous vous êtes sentis les plus à l'aise? Pourquoi?
- Avez-vous fonctionné (niveau organisation et/ ou réflexion) de la même manière pour les deux exercices?
- Dans l'exercice 1 avez vous eu le temps de réfléchir avant de faire les actions?
- Si vous deviez refaire l'exercice 1 avec plus de temps, pensez-vous que le résultat aurait changé? Pourquoi?
- Dans l'exercice 2 est ce que quelqu'un aurait pu répondre seul, sans le groupe en entier?
- Si vous deviez refaire l'exercice avec plus de temps, pensez-vous que le résultat aurait changé? Pourquoi?
- Avez vous dû vous mettre d'accord avant de donner les réponses (cf. exercice 2)?
- De quelles compétences avez-vous eu besoin pour ces deux exercices ?
- Selon vous, qu'est ce que ces deux exercices peuvent nous apporter sur la façon dont on prend des décisions?

Étape 3 : Dialogue réflexif - 25 minutes

1) Choix de la question

1. Installer les participants en cercle, de manière à ce que chacun et chacune puissent se voir et s'entendre sans difficulté. Cette installation favorise la bienveillance et l'écoute active.

2. Formez ou demandez aux participants de former des groupes de 2 à 3 élèves.

3. Demandez aux participants de formuler une question en utilisant les termes : « comment », « pourquoi », « faut-il », « doit-on », « qu'est-ce que » en lien avec l'activité précédente

Laissez 5 à 10 minutes aux groupes pour formuler leurs questions.

4. Demandez aux participants, une fois leur question trouvée, de venir l'inscrire au tableau. Vous pouvez pendant cette phase aider les participants dans la formulation de leurs questions.

5. Ensuite, le groupe va choisir la question sur laquelle il souhaite discuter, en procédant à un vote. Les participants ferment les yeux et votent à main levée, après lecture de chacune des questions inscrites au tableau. Ils peuvent voter plusieurs fois et peuvent voter pour leur propre question.

6. La question qui a récolté le plus de votes sera celle qui lancera la discussion.

2) Règles de discussion

Voici les règles de discussions qui sont à énoncer aux participants avant de démarrer le dialogue.

- Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.
- On a le droit de ne pas être d'accord avec une idée mais on sépare l'idée de la personne ("je ne suis pas d'accord avec l'idée de XX" et non "je ne suis pas d'accord avec XX).
- On a le droit de changer d'avis pendant le dialogue.
- On a le droit de répéter quelque chose qui a déjà été dit
- On lève la main pour prendre la parole et je vous donnerai la parole
- On peut dire tout ce qu'on pense mais dans un cadre bienveillant, en se respectant et sans heurter les autres

3) Réalisation du dialogue

Questions de relance

Le dialogue commence par une lecture de la question qui a été choisie. L'enjeu ici est d'effectuer une première prise de parole pour les participants.

Ces questions pourront vous aider à approfondir les propos des participants pendant le dialogue.

Vous n'êtes pas dans l'obligation de répondre à toutes les questions mais elles doivent vous permettre de creuser les prises de parole des participants . L'animateur commence le dialogue en repartant de la question qui a été votée et propose aux élèves de commencer à y répondre.

Pensée et réflexion

- Il y a t'il une différence entre le fait de penser et de réfléchir ? si oui laquelle?
- Peut-on penser sans réfléchir? et réfléchir sans penser ?
- Réfléchir demande plus d'effort que penser?
- Est-ce que tout le monde réfléchit? le fait-on de manière différente?

Pensée(er) et agir

- Il y a t'il une différence entre penser et agir?

- Peut-on agir sans savoir pourquoi on le fait ? Auriez vous des exemples?
- Peut-on penser sans jamais agir? avez vous des exemples? Est-ce utile?
- Faut-il nécessairement bien penser pour bien agir?
- Selon vous, que doit-on faire en premier? penser ? agir? Pourquoi?
- Il y a t'il des choses qui nous empêchent d'agir ? si oui lesquelles?
- Est-ce que le fait de penser est une forme d'action?
- Est-ce possible d'agir contrairement à ce que l'on pense? avec vous des exemples?

Rapidité et instinct

- Passer à l'action rapidement veut dire ne pas réfléchir?
- Qu'est-ce que l'instinct ? quelle serait sa définition?
- Il y a t'il des situations où il est nécessaire d'agir vite ? Si oui, lesquelles ?
- Au contraire existe-t-il des situations où il est nécessaire d'agir lentement ?
- Quels sont les critères qui nous permettent de savoir si l'on doit agir ou non ?
- Est-ce qu'on peut faire confiance à son instinct?
- Est-il possible d'apprendre à réagir vite ? ou est-ce que c'est quelque chose que nous avons en nous?

La réflexion et le temps

- Est-ce utile de réfléchir longtemps ?
- Il y a des situations dans lesquelles c'est nécessaire ? dans lesquelles ? Pourquoi ? situations
- Est-ce qu'une réflexion trop longue peut nous empêcher d'agir ?
- Il y a t'il des manières de savoir qu'une décision a bien été réfléchie ou non?
- Est-ce que la réflexion prend toujours du temps ou peut-elle être rapide?

Penser et agir, ensemble

- Il y a t'il une différence entre réfléchir seul ou à plusieurs? laquelle ?
- Est-il possible de penser différemment du groupe mais d'agir tout de même ensemble? Auriez vous des exemples?
- Le groupe aide à mieux réfléchir ou est ce qu'il freine la réflexion?

Étape 3 : Conclusion - 5 à 10 minutes

Pour la fin de séance, tracez trois colonnes au tableau : je pense, je réfléchis, j'agis. Distribuez ensuite des post-it aux participants, pour qu'ils inscrivent des situations de leur vie, personnelle ou non, correspondant à ces catégories. Une fois les situations inscrites, ils pourront coller les post it au tableau dans les colonnes correspondantes à leurs représentations.

Une fois les réponses récoltées vous pouvez leur demander :

- Est ce qu'il y a des situations qui se ressemblent?
- Est-ce que certains auraient mis cette situation dans une autre colonne? la même ? Pourquoi?
- Face à cette situation, tout le monde aurait réagi de la même manière ?
- Il y a t'il des situations, au tableau, où il est plus facile de penser, réfléchir ou d'agir ?
- La façon dont vous voyez les choses a-t-elle évolué depuis le début de la séance?

Vous pouvez clôturer ces échanges par un tour de cercle où les jeunes peuvent dire un dernier mot à propos de ce qu'ils viennent de vivre.

Définitions :

Penser : avoir l'esprit occupé par quelque chose ou quelqu'un, de façon parfois spontanée, sans effort particulier ni recherche de résultat.
<https://www.academie-francaise.fr/penser-reflechir>

Réfléchir : fixer volontairement son attention sur un sujet pour l'examiner plus en profondeur, avec l'idée d'avancer vers une décision ou une solution.
<https://www.academie-francaise.fr/penser-reflechir>