



**ims**

INSPIRING  
MORE SUSTAINABILITY

# L'ORIENTATION EN TEMPS DE CRISE

8 savoir-être essentiels pour aider les jeunes à s'adapter

Ce projet bénéficie du soutien de :



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse



Cofinancé par  
l'Union européenne

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité

# Sommaire

## 1. Introduction

- Lien entre l'éducation et les crises
- Le concept de résilience en bref
- Résilience dans l'éducation et le monde professionnel
- L'adaptabilité : une compétence clé dans un monde en mutation

## 2. À qui s'adresse cette publication ?

## 3. Comment utiliser ce kit ?

## 4. Huit fiches pratiques pour passer à l'action

Fiche n°1 : [Apprendre à se connaître et développer son auto-efficacité](#)

Fiche n°2 : [Maîtriser son stress grâce à l'autorégulation émotionnelle](#)

Fiche n°3 : [Cultiver l'intelligence émotionnelle et l'empathie](#)

Fiche n°4 : [Aiguiser son esprit critique](#)

Fiche n°5 : [Apprendre de ses erreurs](#)

Fiche n°6 : [Résoudre des problèmes plus ou moins complexes](#)

Fiche n°7 : [Adopter la mentalité projet](#)

Fiche n°8 : [Cultiver l'espoir et le positif pour passer à l'action](#)

## 5. Conseils et bonnes pratiques

- La préparation
- Créer un climat sécurisant et de confiance
- Facilitation et animation
- Accueillir les émotions et les résistances

## 6. Bilan : constats et observations

## 7. Conclusion



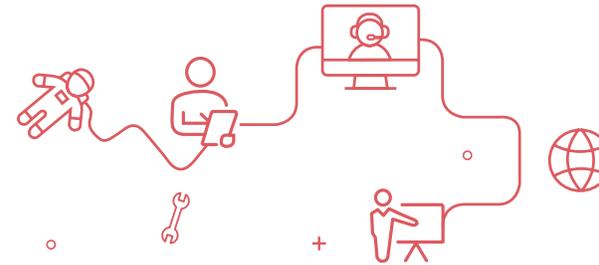
# 1. Introduction

## **Bienvenue dans ce toolkit !**

Il est destiné à partager des connaissances et observations faites sur le terrain, durant le projet « L'orientation en temps de crise » mené auprès de différentes classes de lycées au Luxembourg.

Ce projet est porté par IMS Luxembourg et financé par la Maison de l'orientation, le ministère de l'Éducation Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse et le Fonds Social Européen.

Ce projet bénéficie du soutien de



## ■ **Lien entre l'éducation et les crises**

Depuis la crise sanitaire qui a touché l'Europe et le monde en 2020, plusieurs autres crises bouleversent notre société : climatique, sociale, énergétique, alimentaire, géopolitique, économique, etc. Le monde connaît de grands défis et on ne peut prévoir avec précision de quoi sera fait demain.

Ces crises impactent toute la société, les jeunes et les enfants n'y échappent pas. Sans étude disponible et plus récente à l'échelle du Luxembourg, prenons le deuxième Baromètre de confiance dans l'avenir de l'Étudiant (France, 2022). 78 % des jeunes confient que les crises successives depuis 2020 affectent leur confiance dans l'avenir. 66 % d'entre eux estiment qu'elles ont un « impact réel » sur leur moral et leur état psychologique. Ces bouleversements affectent leurs relations sociales (39 %), leurs choix d'orientation et d'études (37 %) ainsi que leur recherche de stage/emploi (34 %).

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité / 1. Introduction

Or, pour faire les meilleurs choix d'orientation, il est important de comprendre cet environnement socio-économique en perpétuel mouvement, d'avoir une bonne connaissance de soi et d'explorer ses possibilités en fonction de ses intérêts et besoins : il s'agit des objectifs classiques de l'orientation scolaire.

Mais cela ne s'arrête pas là. La société devrait donner aux jeunes la possibilité de développer leur compétences cognitives et socio-émotionnelles pour exprimer leur plein potentiel. Les jeunes d'aujourd'hui évoluent dans une société en pleine mutation, où la révolution numérique, la transition écologique et les crises successives redéfinissent les métiers et les compétences requises.

Face à ces défis, ils · elles doivent non seulement s'adapter à un monde du travail en perpétuelle évolution, mais aussi assumer un rôle citoyen·ne actif·ve pour construire une société plus résiliente et responsable. Pour atteindre ces objectifs, tous les acteurs sociaux et éducatifs doivent réunir leurs forces autour de l'orientation.

### ■ Le concept de résilience en bref

Le mot *résilience* vient du latin *resilientia*, composé de *re-salire* (littéralement “re-sauter”). En psychologie, il désigne l'aptitude à se reconstruire après un traumatisme ou une épreuve difficile. Boris Cyrulnik, neuropsychiatre et psychanalyste précise que la résilience désigne la capacité à réussir, à vivre, à se développer en dépit d'adversité. La résilience est donc la capacité à surmonter les crises et à résoudre les problèmes de sorte que l'individu confronté n'en ressort pas brisé, mais renforcé.

La résilience n'est pas une qualité innée. Elle peut être développée et/ou renforcée tout au long de la vie, notamment par :

- Le soutien social (famille, ami·es, communauté)
- L'apprentissage de la gestion des émotions et du stress
- L'adoption d'une vision positive et flexible des épreuves
- Le développement d'une capacité à donner du sens aux événements vécus
- La connaissance de ses forces, atouts, aptitudes

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité / 1. Introduction

La résilience est donc un concept riche et transversal, qui touche de nombreux domaines. Plutôt que de nous attarder longuement sur sa définition, nous vous proposons quelques ressources pour approfondir le sujet :

- En **psychologie**, les travaux de **Boris Cyrulnik**, notamment *Les Vilains Petits Canards* et *Un merveilleux malheur*, offrent une approche accessible sur la résilience individuelle.
- En **sociologie**, **Edgar Morin** et **Emmy Werner** analysent comment les sociétés et les individus s'adaptent aux crises.
- Pour une perspective **écologique**, les recherches de **Carl Folke** et du **Stockholm Resilience Centre** sont des références incontournables.
- Enfin, en **gestion et en entreprise**, le livre *Resilient Organizations* de **Erica Seville** explore les stratégies d'adaptation aux changements.

Ces ressources permettent d'approfondir les différentes facettes de la résilience et d'enrichir la réflexion sur ses applications concrètes.

### ■ Résilience dans l'éducation et le monde professionnel

Pour aller un peu plus loin et comprendre le lien entre la résilience, l'école et le monde professionnel, Suniya S. Luthar, professeure en psychologie, met en évidence le fait que la résilience repose, essentiellement, sur des relations. Dans la plupart des cas, pour un-e jeune, les premières relations sont ses parents ou son cercle familial proche. Mais les recherches soulignent également l'importance des **personnes de référence dites compensatrices**, qui peuvent être des membres éloignés de la famille, le **personnel pédagogique des écoles et autres structures d'accueil d'enfance**.

### ■ L'adaptabilité : une compétence clé pour un monde en mutation

Dans un environnement **mouvant**, il est essentiel de préparer les jeunes à naviguer dans l'incertitude et à saisir les opportunités qui se présentent. L'adaptabilité est ainsi une compétence fondamentale : elle permet de s'ajuster aux évolutions, de développer des stratégies nouvelles et de transformer les défis en leviers de progression.

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité / 1. Introduction

Contrairement à la résilience, qui se manifeste après un choc ou une épreuve, l'adaptabilité repose sur une **approche proactive**. Il ne s'agit pas seulement de réagir aux changements, mais bien de les **anticiper, les comprendre et y répondre avec souplesse et agilité**. Favoriser l'adaptabilité chez les jeunes, c'est leur donner les moyens de :

- **Gérer le changement avec confiance**, en apprenant à s'ajuster aux nouvelles situations.
- **Développer leur créativité et leur esprit critique**, pour trouver des solutions innovantes face aux défis.
- **Apprendre de leurs erreurs**, en comprenant que l'échec fait partie du processus d'apprentissage.
- **Interagir avec des environnements divers**, en s'ouvrant à d'autres cultures, façons de penser et modes de fonctionnement.

Il faut noter que les neurosciences affirment aujourd'hui que **le développement du cortex préfrontal** (région du cerveau située dans le lobe frontal) **n'est pas terminé avant environ 25 ans**. Il est notamment responsable du contrôle cognitif et de l'inhibition : il nous aide à accomplir des tâches complexes,

dans un environnement nouveau, inconnu qui font appel à l'apprentissage, à la concentration, à la réflexion et à la mémoire. Cela sera développé tout au long de la vie mais il est important de comprendre l'importance de favoriser l'agilité dès le plus jeune âge, via le développement de différentes compétences cognitives et socio-émotionnelles.

Former les jeunes à l'adaptabilité, c'est leur offrir une boîte à outils pour évoluer avec assurance dans un monde complexe. Plus qu'une simple réaction aux imprévus, c'est une compétence d'avenir, qui leur permettra d'être acteur-trices du changement et de s'épanouir dans leur parcours personnel et professionnel.

**Ce toolkit peut être votre boîte à outil** : nous avons identifié huit savoir-être et compétences interpersonnelles utiles à développer pour faire preuve de plus d'adaptabilité. Nous les détaillerons dans des fiches pratiques : la connaissance de soi, l'autorégulation, l'esprit critique, l'intelligence émotionnelle, le droit à l'erreur, la résolution de problème, la pédagogie par projet et cultiver l'espoir et le positif.

Au niveau individuel, ces compétences permettant de gérer les situations difficiles et critiques sont indispensables et utiles dans les situations de crises mais présentent aussi un intérêt certain pour toutes situations à l'école et dans le monde du travail.



## 2. À qui s'adresse cette publication ?

Le développement des savoir-être chez les jeunes est essentiel pour renforcer leur adaptabilité face aux défis croissants du monde moderne. Le personnel des cellules d'orientation et d'intégration scolaires, les parents et les entreprises ont un rôle crucial à jouer dans ce processus. En travaillant ensemble pour aider les plus jeunes à acquérir des compétences - à la fois transversales et relationnelles - ainsi que des aptitudes à résoudre les problèmes, nous pouvons offrir aux jeunes les outils nécessaires pour mieux s'adapter aux situations nouvelles ou difficiles.

Cette publication s'adresse donc à tout organisme ou personne accompagnant les jeunes.

### ■ **Lycées**

Les directeur-rices peuvent intégrer le développement de ces savoir-être dans leur projet d'établissement et organiser des interventions et activités en ce sens, cellules d'orientation et d'intégration scolaires des lycées peuvent aider les jeunes à identifier leurs forces et leurs aspirations, et les professeur-es peuvent intégrer dans leurs cours le développement de certaines compétences.

### ■ **Parents/tuteur-rices légaux**

Les parents, eux, peuvent compléter et renforcer ces efforts en offrant à leurs enfants un cadre sécurisant et bienveillant, un soutien émotionnel quotidien adapté aux besoins de chacun-e et des conseils.

### ■ **Entreprises**

Les entreprises fournissent des expériences pratiques par le biais de stages, d'alternance, de journée de découverte ou de mentorat.

Cette collaboration permet aux jeunes de gagner en confiance et en autonomie, des qualités qui les aideront à surmonter les obstacles et à réussir dans un environnement professionnel en constante évolution.

Finalement, cette approche contribue non seulement à la réussite personnelle des jeunes, mais aussi à la création d'une société plus résiliente et adaptable.

## 3. Comment utiliser ce toolkit ?

Ce toolkit vise à **offrir des repères, des éléments de réflexion et une sélection de fiches et d'activités pédagogiques** pour aborder le sujet de l'adaptabilité, tout en tenant compte de la diversité des approches et des publics. Les savoir-être soulevés et la liste des activités proposées dans ce kit ne sont en aucun cas exhaustifs.

Ils aspirent à une convergence bienveillante des intérêts pour équiper davantage les adolescent·es face aux crises et aux difficultés qu'ils peuvent rencontrer, que ce soit à l'école, dans leur parcours d'orientation ou durant leur quotidien. Cette approche favorise le dialogue et la collaboration entre les acteurs du monde éducatif et de l'orientation professionnelle, dans l'optique de pouvoir davantage les relier.

Autrement dit, ce kit ne prétend pas offrir une quelconque « vérité » sur la résilience et les manières de la développer. Il s'agit plutôt d'une volonté de fournir quelques éléments de réflexion et d'action – inévitablement subjectifs – sur certaines notions et savoir-être qui permettent aux plus jeunes de tendre vers une plus grande adaptabilité.

Nous vous invitons donc à explorer cet outil avec un esprit critique et à l'utiliser comme une source d'inspiration dans vos classes, journées d'immersion en entreprise, accueil et accompagnement des new-joiners” ou autres activités, en vue d'encourager l'échange, de favoriser le développement personnel de chaque adolescent·es et jeune adulte, à son rythme.

→ **L'orientation en temps de crise**

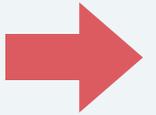
8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité

## 4. Huit fiches pratiques pour passer à l'action



# 8 FICHES PRATIQUES POUR PASSER À L'ACTION

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité



### Fiche pédagogique #1

## Apprendre à se connaître et développer son auto-efficacité



**Savoir-être développés** : connaissance de soi, auto-efficacité, résilience



**Objectif de la fiche** : favoriser le développement de la connaissance de soi et de l'auto-efficacité chez les adolescent-es entre 11 et 16 ans. Que ce soit en classe, à la maison ou dans un environnement de travail, l'objectif est de former des individus **autonomes, confiants et efficaces**, capables de s'épanouir dans leurs rôles respectifs et de contribuer positivement à leur environnement.

### 1. En bref

#### Définitions :

**La connaissance de soi** est la compréhension profonde de son identité, de ses caractéristiques personnelles, de ses réactions et de ses aspirations, permettant une meilleure gestion de soi et des relations avec les autres.

**L'auto-efficacité** (ou sentiment d'efficacité personnelle) est un concept développé par Albert Bandura, docteur en psychologie, qui désigne la croyance qu'une personne a en sa capacité à accomplir des tâches ou à atteindre des objectifs spécifiques. C'est la confiance en ses propres compétences pour gérer une situation ou surmonter un défi.

#### Liens avec l'adaptabilité :

Une bonne compréhension de soi-même permet de développer des stratégies efficaces pour surmonter les défis et s'adapter aux situations difficiles. Par exemple, la connaissance de soi aide à identifier ses forces, qui peuvent être mobilisées pour faire face aux épreuves. Ou encore, reconnaître ses réussites passées, en être conscient-e et faire émerger ses propres ressources ayant permis ces réussites.

En complément, un fort sentiment d'efficacité personnelle favorise la persévérance face aux obstacles, encourage à prendre des initiatives et augmente les chances de réussite. Tandis qu'une faible auto-efficacité peut conduire à éviter les défis, à se décourager facilement et à abandonner rapidement face aux échecs.

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité / 4. Huit fiches pratiques pour passer à l'action

### Fiche pédagogique #1

## Apprendre à se connaître et développer son auto-efficacité

### 2. Outils et exercices

#### En classe ou à la maison

#### A. Analyser ses passions/intérêts

- Dans un tableau, lister ses intérêts autour de 3 thématiques :
  - ce que j'aime faire (activités),
  - ce que j'aime vivre (les expériences)
  - et les sujets qui me passionnent (sujets sur lesquels j'aime découvrir de nouvelles choses).
- Chercher ensuite les raisons intrinsèques pour lesquelles vous aimez ces passions.

*Par exemple : si j'aime le voyage, je vais me demander ce que j'aime dans le voyage. Quelles en sont les raisons ? (la culture, la découverte, la partage avec des gens, flâner ou voir les plus d'endroits possibles, l'aventure ou une bonne organisation du temps...).*

Les raisons/motivations intrinsèques sont des sources de joie et d'énergie. C'est quand un individu fait quelque chose pour le plaisir de le faire, quel que soit le résultat. À l'inverse, les raisons /motivations extrinsèques supposent qu'un individu le fait pour le résultat (notes, diplôme, statut, récompense, argent, félicitations des parents, ...). Si le résultat est positif, l'individu sera motivé mais s'il n'est pas satisfaisant, l'individu se sentira vite découragé.

#### B. Découvrir ses qualités à l'aide des « role models »

- Sur une feuille, demander aux jeunes d'écrire un-e personne / personnage (réel-le ou fictif-ve) que vous admirez.
- Leur demander ensuite pour quelles raisons est-ce qu'ils ou elles les admirent ? Quelles sont, selon eux-elles, leurs qualités ? (en citer 3).

Après ces deux temps, expliquez aux jeunes que ce qu'on voit/admire chez cette personne, sont des qualités que nous avons nous-mêmes en nous ou vers quoi on souhaite tendre.

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité / 4. Huit fiches pratiques pour passer à l'action

### Fiche pédagogique #1

## Apprendre à se connaître et développer son auto-efficacité

#### Dans le monde professionnel :

#### A. Réaliser des bilans de compétences :

Il s'agit de séances régulières où les employé-es identifient leurs forces, leurs faiblesses et leurs aspirations.

Ces bilans de compétences sont importants et en même temps cela ne révèle pas forcément de liens avec les motivations intrinsèques.

Par exemple, une personne peut être capable de tenir des fichiers de suivi mais ce n'est pas pour autant qu'elle aime le faire.

Donc, si seuls des bilans de compétences sont réalisés et que les missions tournent uniquement autour de ces dernières, certaines personnes risquent de ne plus se sentir motivées par leur travail.

#### B. En complément, utiliser de tests psychométriques :

Ce sont des outils comme le MBTI ou DISC pour mieux cerner les styles de travail, de communication, les préférences et sources de motivations intrinsèques.

#### C. Fixer des objectifs progressifs et atteignables :

Obtenir des petites victoires qui renforcent la confiance.

#### D. Accompagner dans les défis:

Il s'agit du soutien nécessaire (formations, mentorat) pour que les collaborateurs-rices se sentent capables de relever des défis complexes.

#### Pour résumer

L'objectif principal de promouvoir la connaissance de soi et l'auto-efficacité en classe est d'aider les élèves à mieux comprendre leurs propres capacités, émotions et comportements, afin de développer leur confiance, leur autonomie et leur motivation à apprendre.

Ces compétences sont essentielles pour leur réussite scolaire, leur épanouissement personnel et leur futur épanouissement professionnel. La connaissance de soi et l'auto-

efficacité se construisent à travers des outils de réflexion, des expériences pratiques, un feedback bienveillant et une culture d'apprentissage.

En entreprise, l'objectif est de créer un environnement bienveillant où chaque employé-e se sent compris-e, soutenu-e et capable de relever ses défis professionnels avec confiance. Mais de permettre aussi à chaque employé-e de se connaître et de se comprendre pour mieux s'épanouir dans son environnement professionnel.

**Créer un environnement bienveillant où chaque employé-e se sent compris-e, soutenu-e et capable de relever ses défis professionnels avec confiance.**

### Fiche pédagogique #2

## Maîtriser son stress grâce à l'autorégulation émotionnelle



**Savoir-être développés** : gestion du stress, agilité émotionnelle, résilience



**Objectif de la fiche** : comprendre ce qu'est une émotion, ce qu'est le stress et identifier ses déclencheurs, chez les adolescent-es entre 12 et 19 ans. Que ce soit en classe, à la maison ou dans un environnement de travail, l'objectif transversal est de contribuer au développement d'individus émotionnellement sains, qui savent identifier leurs besoins et réagir à des situations de stress de manière adaptée.

### 1. En bref

#### Définitions :

**Un besoin** : recouvre l'ensemble de tout ce qui apparaît « être nécessaire » pour son bien-être physique, psychologique et émotionnel.

**Une émotion** : réaction psychologique et physiologique déclenchée par un événement ou une pensée, exprimant une expérience subjective comme la joie, la peur ou la colère

**Gestion du stress** : ensemble de techniques et stratégies visant à identifier, comprendre et réduire les effets néfastes du stress sur le corps et l'esprit.

**Agilité émotionnelle** : capacité à reconnaître, accepter et réguler ses émotions avec souplesse pour s'adapter aux situations de manière constructive.

**Un déclencheur (de stress)** : stimulus interne ou externe, perçu comme une menace ou un défi, qui active une réponse de stress.

#### Liens avec l'adaptabilité :

La maîtrise du stress et l'autorégulation émotionnelle sont des compétences clés qui permettent aux jeunes de mieux s'adapter aux défis personnels, scolaires et sociaux. En apprenant à reconnaître et à gérer leurs émotions, ils développent une plus grande résilience, une meilleure concentration et des relations plus harmonieuses. Ces aptitudes favorisent une adaptation souple aux changements, une prise de décision plus réfléchie et une attitude proactive face aux situations complexes ou imprévues.

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité / 4. Huit fiches pratiques pour passer à l'action

### Fiche pédagogique #2

## Maîtriser son stress grâce à l'autorégulation émotionnelle

### 2. Outils et exercices

#### En classe ou à la maison

#### A. Exercice guidé de respiration consciente

- Prendre un moment pour soi et ressentir les émotions (dés)agréables. Identifier où est ressentie, dans le corps, une émotion. Cette étape est importante, car on a tendance à mentaliser beaucoup les émotions.
- Essayer la respiration diaphragmatique. Respirer en gonflant le ventre (comme un gros ballon) puis dégonfler le ventre comme s'il voulait toucher la colonne vertébrale. En respirant ainsi (et non pas en gonflant uniquement les poumons), le diaphragme va s'activer et avec lui, le système anti-stress.
- Le but est de respirer de manière consciente en ajoutant une pause croissante de 1, 2, 3, 4 puis 5 secondes entre chaque respiration, comme suit :
  - a. Inspiration, expiration, pause de 1 seconde
  - b. Inspiration, expiration, pause de 2 secondes
  - c. Et ainsi de suite jusqu'à tenir 5 secondes si c'est possible puis revenir décroissement à 4, 3, 2 puis 1 seconde.

Cette respiration dite diaphragmatique aide à réduire le stress en favorisant une relaxation profonde. Elle améliore également l'oxygénation du corps et le contrôle respiratoire.

#### B. Visualisation guidée

- Proposer des temps où les participant-es imaginent des scénarios positifs ou apaisants pour relâcher la pression.
- Par exemple pour détendre notre corps, le charger d'énergie, de force en imaginant un élément ou un lieu de la nature qui nous fait nous sentir bien (une cascade, un animal, un arbre etc.)

La visualisation aide à diminuer l'intensité des émotions négatives et à reprogrammer le mental.

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité / 4. Huit fiches pratiques pour passer à l'action

### Fiche pédagogique #2

## Maîtriser son stress grâce à l'autorégulation émotionnelle

#### Dans le monde professionnel :

#### A. Pauses actives ou yoga en entreprise :

Intégrer des activités physiques douces, comme le yoga ou des étirements guidés, pendant les pauses. Cela libère les tensions physiques liées au stress et favorise une meilleure circulation de l'énergie.

#### B. Journées ou moments de déconnexion digitale :

Encourager des moments sans courriels ou notifications pour favoriser la déconnexion mentale pour réduire la surcharge cognitive et aider à maintenir un équilibre travail-vie personnelle.

#### C. Espaces de dialogue et groupes de soutien :

Créer des espaces où les collaborateurs·trices peuvent partager leurs ressentis dans un cadre bienveillant, guidé par un·e animateur·trice ou un·e coach. Cela permet notamment de diminuer le sentiment d'isolement et de relativiser les défis émotionnels.

#### Pour résumer

Travailler l'autorégulation émotionnelle et la maîtrise du stress est essentiel pour préserver le bien-être, favoriser des relations harmonieuses et maintenir un bien-être et un apprentissage durable, tant à l'école que dans la vie personnelle et professionnelle. En apprenant à identifier, comprendre et gérer ses émotions, chacun·e peut mieux répondre aux défis, réduire les tensions inutiles et agir avec clarté et résilience. Ces compétences ne sont pas seulement des atouts individuels, mais aussi des leviers puissants pour renforcer la cohésion et la réussite collective.

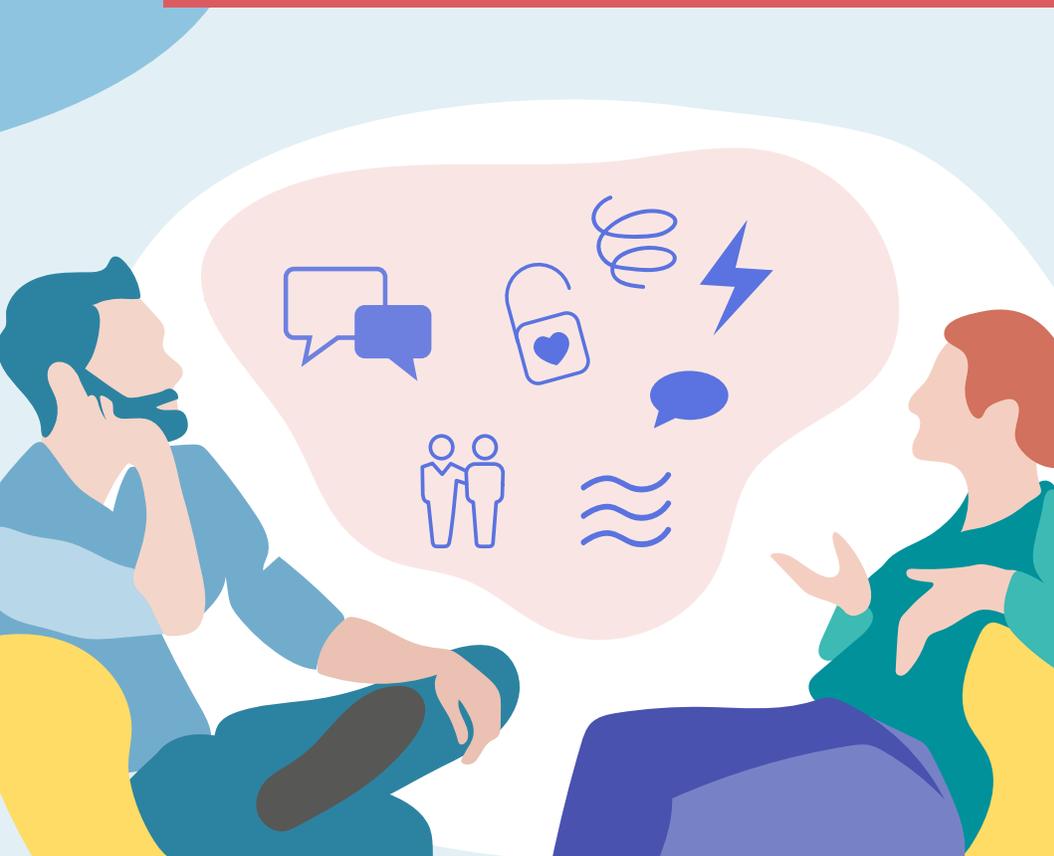
**Ces compétences ne sont pas seulement des atouts individuels, mais aussi des leviers puissants pour renforcer la cohésion et la réussite collective.**

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité / 4. Huit fiches pratiques pour passer à l'action

### Fiche pédagogique #3

## Cultiver l'intelligence émotionnelle et l'empathie



**Savoir-être développés :** intelligence émotionnelle, empathie



**Objectif de la fiche :** reconnaître et comprendre ses émotions et celles des autres pour communiquer et agir de manière adaptée, pour les adolescent-es entre 11 et 19 ans. Que ce soit en classe, à la maison ou dans un environnement de travail, l'objectif transversal est de contribuer au développement des compétences socio-émotionnelles des jeunes, qui savent identifier leurs émotions et celles des autres dans diverses situations et ainsi agir de manière adéquate.

### 1. En bref

#### Définitions :

**Intelligence émotionnelle :** capacité à identifier, comprendre et réguler ses propres émotions tout en percevant et en prenant en compte celles des autres de manière constructive.

**Empathie :** aptitude à se mettre à la place d'autrui pour comprendre ses émotions, ses besoins et ses perspectives, sans jugement.

#### Liens avec l'adaptabilité :

L'intelligence émotionnelle et l'adaptabilité sont profondément interconnectées, car elles reposent toutes deux sur la gestion des émotions face aux défis. Une personne dotée d'une intelligence émotionnelle développée est capable de reconnaître et de comprendre ses émotions, ce qui lui permet de mieux réguler ses réactions face au stress ou à l'adversité. Cette capacité à gérer ses états internes favorise une réponse réfléchie plutôt qu'impulsive, clé de la résilience. De plus, l'intelligence émotionnelle inclut l'empathie et la gestion des relations, qui renforcent le soutien social, un élément essentiel pour surmonter les épreuves. Ensemble, ces compétences permettent de maintenir un équilibre émotionnel, de s'adapter aux changements et de rebondir après les difficultés avec confiance et sérénité.

## 2. Outils et exercices

### En classe ou à la maison

#### A. Photolangage

- Le photolangage est une méthode de discussion qui utilise des photographies ou des images comme supports pour explorer un thème, ici l'intelligence émotionnelle. Les images aident à verbaliser des émotions ou des idées abstraites qui peuvent être difficiles à expliquer.
  - a. Sélection d'images : préparer une série de photos variées représentant des émotions, des interactions humaines, ou des situations symboliques (ex : joie, tristesse, conflits, entraide).
  - b. Choix des participant-es et partage : les participant-es choisissent une ou plusieurs images et expliquent pourquoi, ce qu'elle évoque (émotions, ressentis, comment les personnages ont l'air de se sentir).
  - c. Discussion collective : les échanges permettent d'approfondir les réflexions sur des notions comme la conscience de soi, l'empathie, la gestion des émotions et les relations interpersonnelles.

Le photolangage est particulièrement efficace pour aborder des thèmes complexes comme l'intelligence émotionnelle, car il mobilise à la fois l'intuition, la créativité et l'analyse. L'empathie est stimulée car les participant-es découvrent comment les autres perçoivent et ressentent les situations.

### Dans le monde professionnel :

#### A. Exercices de communication active :

Simulations où les participant-es pratiquent l'écoute active, posent des questions ouvertes et reformulent les propos de l'autre.

#### B. Jeux de rôle :

Mises en situation où les collaborateur-trices endossent les perspectives de leurs collègues pour mieux comprendre leurs points de vue et leurs émotions.

#### C. Pratiquer le feedback :

Organiser des sessions d'échange où les collaborateurs-trices donnent et reçoivent un feedback constructif, en se concentrant sur le ressenti et les solutions.

#### D. Activités collaboratives en dehors du cadre professionnel :

Jeux ou défis en équipe qui mettent l'accent sur la coopération, la communication et le respect des différences.

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité / 4. Huit fiches pratiques pour passer à l'action

Fiche pédagogique #3

### Cultiver l'intelligence émotionnelle et l'empathie

#### Pour résumer

Travailler l'empathie et l'intelligence émotionnelle, à l'école comme en entreprise, est essentiel pour bâtir des relations harmonieuses, favoriser la collaboration et mieux gérer les défis humains et professionnels. En développant ces compétences, les individus apprennent à comprendre et à respecter les émotions et les besoins des autres, tout en renforçant leur propre résilience. L'empathie et l'intelligence émotionnelle créent des environnements plus bienveillants, inclusifs et performants, où chacun-e peut s'épanouir et contribuer pleinement.

**L'empathie et l'intelligence émotionnelle créent des environnements bienveillants, inclusifs et performants, où chacun-e peut s'épanouir et contribuer pleinement.**

### Fiche pédagogique #4

## Aiguiser son esprit critique



**Savoir-être développés** : esprit critique, pensée analytique



**Objectif de la fiche** : comprendre l'importance d'un esprit critique développé et comment analyser et vérifier ses sources, pour les adolescent-es entre 14 et 19 ans. Que ce soit en classe, à la maison ou dans un environnement de travail, l'objectif transversal est de savoir analyser, questionner et évaluer ces informations de manière objective, quel que soit le domaine ou le contexte.

### 1. En bref

#### Définitions :

**Esprit critique** : attitude consistant à questionner, douter et examiner les idées ou affirmations, en cherchant à éviter les préjugés et les jugements hâtifs.

**Opinion** : jugement ou point de vue personnel sur une question, souvent influencé par des croyances, des expériences ou des émotions.

**Biais cognitif** : distorsion dans la manière de percevoir, de juger ou de se souvenir des informations, souvent influencée par des croyances ou des émotions inconscientes.

**Croyance** : conviction ou certitude qu'une idée, un fait ou un principe est vrai, souvent fondée sur des expériences personnelles, des valeurs ou des influences culturelles, sans nécessairement reposer sur des preuves objectives.

#### Liens avec l'adaptabilité :

L'esprit critique et la résilience sont liés par leur rôle dans la gestion des défis et des incertitudes. Développer un esprit critique permet d'analyser objectivement les situations, d'évaluer les options et de prendre des décisions éclairées, même sous pression. Cette capacité à réfléchir et à remettre en question ses perceptions aide à mieux comprendre les épreuves, à relativiser leur impact et à envisager des solutions constructives. En combinant réflexion et adaptabilité, l'esprit critique renforce la résilience en permettant de transformer les obstacles en opportunités d'apprentissage et de croissance.

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité / 4. Huit fiches pratiques pour passer à l'action

### Fiche pédagogique #4

### Aiguiser son esprit critique

## 2. Outils et exercices

### En classe ou à la maison

#### A. Pour ou contre

- Les participant-es sont divisé-es en deux groupes (un pour – l'autre contre) pour débattre sur un sujet controversé (par ex. : « Faut-il interdire les réseaux sociaux avant 16 ans ? »).

Ils-elles doivent rechercher des arguments, sourcer leurs idées, les présenter et répondre aux contre-arguments de manière constructive.

Cela permet aux jeunes de développer des compétences d'analyse et d'argumentation, tout en se forgeant des avis sur des débats/faits actuels.

#### B. Analyse d'articles de presse

- Fournir aux participant-es plusieurs articles sur le même sujet provenant de différentes sources et leur demander de comparer le ton, les faits rapportés et les éventuels biais identifiés. Cela permet de vérifier les sources et auteurs-trices, d'identifier les biais.

#### C. Décryptage des publicités

- Regarder des publicités et discuter de leurs objectifs, des émotions qu'elles cherchent à provoquer et des messages sous-jacents. Cela permet de comprendre et d'analyser des techniques de persuasion et d'avoir un regard critique sur des messages émis par des tiers.

### Dans le monde professionnel :

#### A. Jeu des dilemmes éthiques:

Présenter des dilemmes professionnels (ex. : « Faut-il prioriser un client clé au détriment des petits clients ? ») et demander aux participant-es de discuter et de justifier leur position.

Cela permet de développer et de partager une réflexion critique sur les valeurs et les choix.

#### B. Le jeu des fake news :

Présenter aux participant-es des titres d'articles, des images ou des graphiques, et leur demander de déceler si c'est vrai ou faux. Ensuite, discuter des indices pour repérer les informations douteuses (ex. : sources, chiffres incohérents, émotions manipulées).

Cela permet de développer un sens critique face à l'information. Vous pouvez l'adapter à votre marché/domaine d'activité/sujet stratégique de votre organisation.

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité / 4. Huit fiches pratiques pour passer à l'action

Fiche pédagogique #4

### Aiguiser son esprit critique



#### Pour résumer

Travailler son esprit critique, à l'école comme en entreprise, est essentiel pour naviguer dans un monde complexe où les informations abondent, notamment avec l'essor de l'intelligence artificielle. L'IA nous offre un accès immédiat à une quantité massive de données, mais il est crucial de savoir analyser, questionner et évaluer ces informations de manière objective.

L'esprit critique permet de distinguer les sources fiables des biais potentiels et de prendre des décisions éclairées. Cette compétence renforce l'autonomie, l'innovation et la responsabilité, et devient un atout essentiel dans un environnement professionnel de plus en plus automatisé. **L'esprit critique est une clé pour former des citoyen·nes et des professionnel·les capables d'agir avec discernement et impact.**



**L'esprit critique est une clé pour former des citoyen·nes et des professionnel·les capables d'agir avec discernement et impact.**



### Fiche pédagogique #5

## Apprendre de ses erreurs



**Savoir-être développés :** droit à l'erreur, raisonnement logique



**Objectif de la fiche :** comprendre l'importance de l'erreur dans le processus d'apprentissage, pour les adolescent-es entre 11 et 19 ans. Que ce soit en classe, à la maison ou dans un environnement de travail, l'objectif transversal est de transformer une expérience difficile en expérience positive permettant de grandir et d'apprendre sur soi-même pour éviter la même erreur dans l'avenir.

### 1. En bref

#### Définitions :

**Erreur :** action, jugement ou résultat qui s'écarte de ce qui est correct ou attendu.

**Échec :** incapacité à atteindre un objectif ou à obtenir le résultat escompté.

**Droit à l'erreur :** reconnaître qu'une personne peut se tromper sans être blâmée ou sanctionnée, en vue d'apprendre et de s'améliorer.

#### Liens avec l'adaptabilité :

Les jeunes peuvent apprendre à transformer les erreurs en opportunités d'apprentissage. Lorsqu'une personne est encouragée à reconnaître ses erreurs sans crainte d'être jugée ou punie, elle peut analyser ce qui n'a pas fonctionné, ajuster son approche et progresser. Par exemple, un-e étudiant-e, qui échoue à un examen mais reçoit un retour constructif et le temps de se préparer à nouveau, développera des compétences et une confiance accrue pour réussir. De même, dans un cadre professionnel, un-e employé-e qui propose une nouvelle idée, même si elle échoue, acquiert une expérience précieuse en adaptant ses stratégies pour l'avenir. Cette approche nourrit la résilience en apprenant à gérer les revers, à maintenir une attitude proactive et à persévérer face aux défis, plutôt que de les craindre ou de les éviter. En valorisant le droit à l'erreur, on crée un environnement où les échecs deviennent des tremplins pour grandir, favorisant ainsi la force intérieure et la capacité à rebondir.

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité / 4. Huit fiches pratiques pour passer à l'action

### Fiche pédagogique #5

### Apprendre de ses erreurs

## 2. Outils et exercices

### En classe ou à la maison

Sur une feuille, répondre à ces différentes questions :

- V** = Qu'est-ce que je **VEUX** (ou voulais) ?  
Quel était mon objectif ?
- A** = Quelles **ACTIONS** ai-je choisis de mettre en place  
pour atteindre mon objectif ? (Qu'est-ce que j'ai fait concrètement)
- S** = Les résultats obtenus sont-ils **SATISFAISANTS** (pour moi, autre) ?  
Qu'est-ce qui n'a pas marché ? Que pourrais-je faire mieux la prochaine fois ?
- i** = Ai-je d'autres **IDÉES** (de meilleures manières de faire) pour m'aider  
à atteindre mon objectif ?

L'acronyme est simple à retenir et la méthode permet de prendre du recul et d'analyser son erreur, pour mieux rebondir ensuite.

### B. Résolution collective de problèmes

- Présenter une erreur courante (comme une faute de calcul) et inviter les élèves à collaborer pour trouver une méthode permettant de l'éviter à l'avenir.

Cela permet d'explorer différentes façons de corriger une erreur, et de travailler collectivement sur un sujet qui est souvent traité individuellement.

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité / 4. Huit fiches pratiques pour passer à l'action

### Fiche pédagogique #5

### Apprendre de ses erreurs

#### Dans le monde professionnel :

#### A. **Histoires d'échecs inspirants :**

Organiser des sessions de discussion collective où les participant·es partagent des échecs personnels ou professionnels et expliquent ce qu'ils-elles ont appris et comment ils-elles ont rebondi.

#### B. **« Boulettes trophy »**

Organiser une cérémonie pour récompenser les plus belles erreurs commises par les salarié·es. Cela permet de renforcer une culture de l'erreur, où personne n'est blâmé mais où collectivement on sait en parler et apprendre de nos erreurs.

#### Pour résumer

Travailler le droit à l'erreur avec les jeunes, que ce soit à l'école ou dans le monde professionnel, est essentiel pour cultiver leur capacité à apprendre, à innover et à se dépasser.

Lorsque l'on normalise l'idée que l'erreur est une étape naturelle du progrès, on libère les individus de la peur d'échouer et on favorise leur créativité, leur prise d'initiative et leur résilience.

Un environnement bienveillant où les erreurs sont perçues comme des opportunités d'apprentissage transforme les échecs en leviers de croissance et forge des individus confiants et adaptables, capables de relever les défis d'un monde en constante évolution. Apprendre à se tromper, c'est apprendre à grandir.

**Apprendre à se tromper,  
c'est apprendre à grandir.**

### Fiche pédagogique #6

## Résoudre des problèmes plus ou moins complexes



**Savoir-être développés :** résolution de problème, prise de décision



**Objectif de la fiche :** cerner ce qu'est un problème et appréhender des méthodologies de résolution de problèmes, pour les adolescent-es entre 11 et 19 ans. Que ce soit en classe, à la maison ou dans un environnement de travail, l'objectif transversal est de décomplexifier la résolution de problèmes en axant sur les solutions et le positif, en abordant une méthode constructive.

### 1. En bref

#### Définitions :

**Problème :** une situation, un contre-temps qui empêche d'atteindre un objectif et nécessite une solution.

**Résolution de problème :** le processus d'analyse et de recherche de solutions pour surmonter un problème.

#### Liens avec l'adaptabilité :

Travailler la résolution de problème aide les jeunes à mieux s'adapter face aux difficultés et défis rencontrés, en développant notamment :

**La capacité d'adaptation :** en s'exerçant à résoudre des problèmes, on apprend à analyser les situations et à trouver des solutions, même face à l'incertitude ou au stress. Cela favorise une réponse adaptée aux imprévus.

**La gestion du stress :** la maîtrise de stratégies de résolution de problèmes réduit l'anxiété face aux obstacles, permettant de garder son calme et de se concentrer sur les solutions.

**Le renforcement de la confiance :** chaque problème résolu accroît la confiance en ses capacités, élément clé pour rebondir après une difficulté.

**Une vision positive :** l'individu développe ainsi une attitude proactive et orientée vers les solutions, essentielle pour surmonter les échecs ou les crises.

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité / 4. Huit fiches pratiques pour passer à l'action

### Fiche pédagogique #6

## Résoudre des problèmes plus ou moins complexes

### 2. Outils et exercices

#### En classe ou à la maison

#### A. Défis créatifs : le chamallow challenge

- Donner un objet ou des matériaux recyclés et demander aux participant·e de trouver une solution pour créer quelque chose de nouveau.
- Un exemple plus concret : « Comment construire une tour autoportante la plus haute possible avec 1 chamallow, 20 spaghettis, du scotch, un bout de ficelle, dans un temps imparti de 20 minutes »

**Variante n°1** : au bout de 10 minutes, demander aux participant·es de vous rendre 8 spaghettis. Observer comment ils·elles réagissent à la nouvelle règle.

**Variante n°2** : annoncer au bout de 10 minutes que le minutage a changé et qu'il ne reste que 5 minutes pour terminer.

Les deux variantes peuvent se cumuler.

Ce défi permet aux jeunes de collaborer et de faire preuve de créativité pour résoudre une problématique concrète, en gérant des difficultés imposées au fil du jeu. Il est intéressant d'organiser une discussion à la fin pour comprendre comment ils·elles se sont organisé·es, comment ils·elles ont géré les difficultés, comment ils·elles se sont senti·es.

#### B. Histoires vivantes à choix multiples

Lire ou inventer une histoire où le·la jeune doit choisir parmi plusieurs options pour résoudre un problème dans le récit.

Cela permet d'explorer différentes façons de corriger une erreur, et de travailler collectivement sur un sujet qui est souvent traité individuellement.

#### Dans le monde professionnel :

#### A. Jeux de rôles :

Mettre les participant·es dans des rôles différents (chef·fe, collaborateur·trice, client·e) pour résoudre un problème et les aider à comprendre différentes perspectives.

Cela permet de cerner différents rôles et perspectives pour mieux résoudre des problèmes par la suite.

#### B. Défis en temps limité

Proposer un défi qui doit être résolu dans un temps imparti, par exemple : « Comment organiser un événement avec un budget limité ? ».

Cela permet de challenger les participant·e à résoudre des défis accessibles et ludiques.

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité / 4. Huit fiches pratiques pour passer à l'action

Fiche pédagogique #6

Résoudre des problèmes plus ou moins complexes



### Pour résumer

Travailler la résolution de problème avec les jeunes est essentiel pour les préparer à relever les défis de la vie quotidienne et professionnelle. Cela développe leur pensée critique, leur créativité et leur capacité d'adaptation, tout en renforçant leur confiance en eux-mêmes et leur résilience. En les aidant à analyser les situations, à envisager des solutions et à prendre des décisions éclairées, on leur donne les outils nécessaires pour surmonter les obstacles, collaborer efficacement et transformer les difficultés en opportunités d'apprentissage.



**Transformer les difficultés en opportunités d'apprentissage.**



## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité / 4. Huit fiches pratiques pour passer à l'action

### Fiche pédagogique #7

## Adopter la mentalité projet



**Savoir-être développés** : gestion de projet, planification, vision stratégique



**Objectif de la fiche** : comprendre les bénéfices de la gestion par projet, pour les adolescent-es entre 11 et 19 ans. Que ce soit en classe, à la maison ou dans un environnement de travail, l'objectif transversal est d'apprendre à penser davantage en mode projet, afin de structurer au mieux sa pensée et ses tâches.

### 1. En bref

#### Définitions :

**Projet** : une démarche temporaire visant à atteindre un objectif spécifique en mobilisant des ressources et des moyens définis.

**Pédagogie par projet** : une méthode éducative qui engage les apprenant-es dans la réalisation de projets concrets pour développer des compétences pratiques et transversales.

**Gestion de projet** : l'ensemble des processus, outils et compétences nécessaires pour planifier, exécuter et finaliser un projet en respectant les contraintes de temps, budget et qualité.

**Feedback** : dans la gestion d'un projet, retours constructifs donnés ou reçus tout au long du processus, que ce soit par les membres de l'équipe, les parties prenantes ou les utilisateurs-trices finaux.

#### Liens avec l'adaptabilité :

La gestion de projet aide les jeunes à structurer leurs idées, à planifier leurs actions et à mieux gérer les imprévus. En travaillant sur des projets concrets, ils-elles apprennent à relever des défis, à surmonter des échecs et à s'adapter aux changements. Ces expériences leur permettent de renforcer leur confiance, leur autonomie et leur capacité à persévérer face aux difficultés.

Ainsi, la gestion de projet devient un outil pratique pour les préparer à naviguer dans un monde complexe et imprévisible, tout en développant des compétences transférables pour leur avenir.

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité / 4. Huit fiches pratiques pour passer à l'action

### Fiche pédagogique #7

### Adopter la mentalité projet

## 2. Outils et exercices

En classe ou à la maison

### A. Organisation d'un événement familial ou scolaire

- Par exemple, à la maison : confier à votre/vos enfant(s) la responsabilité de planifier un anniversaire ou un dîner (budget, invités, tâches à répartir).
- À l'école : confier à la classe un événement à organiser tel que les journées portes ouvertes, une conférence ou un atelier sur un thème abordé en cours.
- Guider les jeunes sur les aspects techniques comme : fixer un objectif, décomposer en plusieurs tâches, les planifier dans le temps et les répartir, gérer un budget, communiquer, etc.

Cela permet d'avoir une vision d'ensemble, de diviser les événements en sous-tâche, de travailler la planification, la communication, la collaboration, la gestion du temps et des ressources.

### B. Création d'une campagne de sensibilisation

- Donner la possibilité de défricher un sujet sociétal choisi par le-la jeune (écologie, cyberharcèlement, santé) puis organiser une présentation ou une action à mettre en place, pour sensibiliser d'autres personnes à ce sujet.
- Il est important, si cela semble nécessaire, de guider les jeunes sur la définition d'un objectif clair, les moyens mis en place, les sous-tâches et les moyens de communication utilisés. Cela permet de travailler la créativité et les compétences communicationnelles, tout en découvrant la gestion d'un tel projet.



Il peut être intéressant, pour nourrir davantage la démarche, d'**organiser une ou plusieurs séances de feedback** durant le déroulement et à la fin des deux activités. Cela permet d'identifier ce qui fonctionne bien et ce qui nécessite des ajustements, favorisant ainsi une amélioration continue. Le feedback est essentiel pour maintenir une communication claire, éviter les erreurs répétées, et aligner les efforts sur les objectifs du projet. Bien utilisé, il renforce la collaboration, motive les jeunes et augmente les chances de succès en adaptant les stratégies aux besoins réels et aux imprévus.

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité / 4. Huit fiches pratiques pour passer à l'action

### Fiche pédagogique #7

### Adopter la mentalité projet

#### Dans le monde professionnel :

#### A. Planification et animation d'une réunion :

Confier à un·e jeune la tâche de préparer et modérer une réunion pour un sujet donné peut être un bon exercice pour améliorer ses compétences d'organisation, de synthèse, apprendre à modérer, et communiquer.

En fonction de ses expériences passées, il est utile de le·la guider dans la préparation et les tâches à accomplir (avant/pendant/après) et de lui·la laisser découvrir les étapes et s'y préparer en autonomie.

#### B. Création d'un micro-projet collaboratif

Par micro-projet collaboratif on peut retrouver par exemple : concevoir une affiche pour un événement, améliorer un processus interne ou organiser un team-building. Les participant·es peuvent ainsi appréhender des savoir-faire comme la coordination, la résolution de problèmes et la gestion des ressources.

Ce type de petits projets permet de rendre les jeunes collaborateur·rices plus autonomes tout en leur confiant un objectif stimulant.

#### Pour résumer

Travailler la gestion de projet avec les jeunes, en classe, à la maison ou en entreprise, est une opportunité puissante pour renforcer leur adaptabilité. Cette compétence leur apprend à transformer les idées en actions concrètes, à planifier efficacement, et à gérer les imprévus avec calme et méthode. En leur offrant des projets réels ou simulés, on les expose à des défis qui développent leur capacité à surmonter les obstacles, à collaborer avec les autres et à prendre des décisions réfléchies. Face à un monde en constante évolution, ces expériences leur donnent les outils nécessaires pour s'adapter, rebondir après les échecs et construire un avenir où ils-elles sont acteurs·trices du changement, plutôt que spectateurs·trices.

**La gestion de projet devient ainsi bien plus qu'une compétence : un tremplin vers la confiance, l'autonomie et la réussite.**

**La gestion de projet devient bien plus qu'une compétence : un tremplin vers la confiance, l'autonomie et la réussite.**

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité

### Fiche pédagogique #8

## Cultiver l'espoir et le positif pour passer à l'action



**Savoir-être développés** : état d'esprit positif, cultiver l'espoir



**Objectif de la fiche** : prise de conscience des adolescent-es entre 13 et 19 ans, de l'importance de cultiver l'espoir et le positif pour poser les « premiers petits pas »  
Que ce soit en classe, à la maison ou dans un environnement de travail, l'objectif transversal est de transmettre l'importance et les bénéfices de se mettre en mouvement.

### 1. En bref

#### Définitions :

**Espoir** : sentiment d'attente confiante en un futur meilleur ou en la possibilité de surmonter des difficultés.

**État d'esprit positif** : une attitude mentale axée sur la reconnaissance des aspects favorables de chaque situation, favorisant l'optimisme, la résilience et le bien-être.

**Premiers petits pas** : actions simples, accessibles et immédiates, réalisées pour initier un changement ou progresser vers un objectif plus ambitieux. Ces étapes permettent de surmonter l'inertie et de bâtir de la confiance en soi en obtenant des résultats tangibles dès le début.

**Passer à l'action** : mettre en œuvre des comportements ou des décisions pour concrétiser des idées, résoudre un problème ou atteindre un objectif.

**Cultiver l'espoir** : entretenir la confiance en un avenir meilleur en adoptant des actions, des pensées et des comportements alignés sur des objectifs réalistes et motivants.

#### Liens avec l'adaptabilité :

Cultiver l'espoir et une attitude positive est un levier essentiel. L'espoir motive à croire en des solutions face à l'adversité, tandis que le positif permet de trouver des opportunités dans les défis. Ensemble, ils créent un état d'esprit propice à dépasser la peur ou la paralysie, favorisant ainsi le passage à l'action. En agissant, on regagne un sentiment de contrôle sur la situation, ce qui renforce la capacité à rebondir et à persévérer face aux obstacles. Cette dynamique entre espoir, positif et action soutient une adaptabilité durable.

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité / 4. Huit fiches pratiques pour passer à l'action

### Fiche pédagogique #8

## Cultiver l'espoir et le positif pour passer à l'action

### 2. Outils et exercices

#### En classe ou à la maison

#### A. Le défi des 24 heures

- Les jeunes choisissent une action simple qu'ils-elles peuvent accomplir en une journée pour progresser sur un objectif (par exemple : aider un-e camarade, lire 5 pages d'un livre).

Cela démontre que chaque petite action peut avoir un impact.

Accomplir des petites actions renforce la confiance en soi, la motivation et la persévérance.

#### B. Création d'une « boîte à espoir » ou d'un « mur à espoir »

- Les jeunes écrivent leurs rêves ou objectifs sur des papiers qu'ils-elles déposent dans une boîte, puis réfléchissent ensemble aux premiers petits pas pour les atteindre.
- Avec des post-it ou des dessins, chacun-e écrit ou dessine ses espoirs pour l'avenir et affiche ses idées sur un mur dédié.

Cela permet de visualiser un futur plein d'espoir et se motiver à agir.

Cela encourage aussi une vision collective positive.

#### C. Variante : plan de petits pas

- Discuter d'un projet commun (par exemple, en famille : réaménager une pièce, organiser un pique-nique / exemple en classe : décorer une salle sur un thème donné, organiser une activité collective) et définir ensemble des premières petites tâches pour démarrer.

Cela permet d'apprendre à agir en collaboration en valorisant les contributions de chacun-e.

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité / 4. Huit fiches pratiques pour passer à l'action

### Fiche pédagogique #8

## Cultiver l'espoir et le positif pour passer à l'action

### Dans le monde professionnel :

#### A. Le défi du progrès quotidien :

Chaque participant·e choisit une compétence ou une tâche à améliorer et définit une action simple à réaliser chaque jour.

Cela permet d'ancrer l'habitude de progresser à petits pas constants.

#### B. Atelier des « succès oubliés »

Réaliser un exercice collectif où chacun·e partage un petit succès récent ou passé qu'il·elle a tendance à minimiser.

Cela renforce l'espoir en ses capacités et valorise les progrès déjà réalisés.

### Pour résumer

Apprendre aux jeunes à cultiver l'espoir et le positif, cela ne signifie pas vivre dans l'illusion que « tout va bien », mais plutôt prendre conscience de tout ce qui va bien aussi et développer une attitude constructive qui leur permet de croire en leurs capacités à surmonter les obstacles et à bâtir un avenir meilleur. Cet état d'esprit renforce leur confiance, leur bien-être et leur capacité à agir, même dans l'adversité.

**Prendre conscience de tout ce qui va bien aussi et développer une attitude constructive qui leur permet de croire en leurs capacités.**

# 5. Conseils & bonnes pratiques

Un cadre sûr, ou mieux, sécurisant, est un espace où toute personne se sent libre de s'exprimer, émotionnellement parlant, sans être critiquée, jugée directement ou plus tard, sur ce qu'elle dit et ressent.

L'animation d'ateliers sur des savoir-être demande de créer un espace sécurisant et une ambiance collective et participative, où les participant-es peuvent explorer les thèmes avec curiosité, sécurité et enthousiasme, à leur rythme. L'adulte doit être garant-e de cette attitude à adopter.

Voici quelques bonnes pratiques que nous avons pu expérimenter, pour réussir une activité avec des jeunes :

## ■ La préparation

- Définir des objectifs clairs : que souhaitez-vous que les participant-es apprennent ou réalisent ?
- Connaître votre public : tenir compte de l'âge, des expériences et des besoins des participant-es
- Structurer la session en fonction des objectifs et du public

## ■ Créer un climat sécurisant et de confiance

- Débuter avec un icebreaker : une activité pour « briser la glace » entre les participant-es et entrer dans le thème en douceur. Par exemple sur le thème des émotions, du stress ou de l'intelligence émotionnelle : demander aux jeunes de partager leur “météo du jour” ou leur “émotion du moment” pour comprendre dans quelle humeur et avec quoi ils-elles arrivent.
- Établir des règles et valeurs collectivement (les valider avec les participant-es au début de l'atelier) : par exemple la bienveillance, la confidentialité et l'écoute active pour créer un espace où chacun-e se sent libre de s'exprimer sans crainte de jugement.

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité / 5. Conseils & bonnes pratiques

### ■ Conseils d'animation

- Encourager l'introspection en posant des questions ouvertes.
- Varier les formats : mélangez les temps individuels, les discussions en petits groupes et les échanges collectifs.
- Utiliser des supports visuels différents pour clarifier les concepts : tableaux blancs, fiches thématiques ou présentations.
- Pratiquer l'écoute active (c'est-à-dire écouter pleinement avec respect, intérêt et empathie, sans chercher à répondre) en reformulant les contributions des jeunes, pour montrer que vous comprenez leur point de vue.

### ■ Accueillir les émotions et les résistances

- Rassurer et sécuriser : dans le cas où un·e participant·e semblerait mal à l'aise, offrez-lui de participer à son rythme.
- Canaliser les échanges en répartissant bien la parole : l'utilisation d'une balle de parole peut s'avérer pertinent en fonction de l'âge et de la taille du groupe.

- Reconnaître les émotions : si des émotions (fortes) émergent, accueillez-les sans les minimiser, ni les nier (même si on ne sent pas toujours à l'aise).
- En adoptant une approche inclusive et dynamique, vous aiderez les participant·es à mieux se comprendre tout en leur offrant un cadre bienveillant pour stimuler leur créativité, leur apprentissage et leur développement personnel.

## 6. Bilan : constats et observations

Dans le cadre du projet, près de 200 jeunes issus de 7 lycées du Luxembourg ont participé à 9 ateliers animés par IMS Luxembourg, ainsi qu'à 8 actions mises en place par les élèves à la fin des ateliers. Ces actions visaient à approfondir les notions abordées dans les ateliers ou à les partager avec un plus large public (d'autres élèves/ classes au sein de l'école par exemple). Les ateliers abordaient les compétences détaillées dans les fiches du présent toolkit. Parmi les actions réalisées avec les lycées, on peut citer : la création d'une affiche sur la résolution de problèmes, l'organisation de séances de méditation et de respiration pour mieux gérer le stress et réguler les émotions, ainsi que l'organisation d'une séance d'information sur le droit à l'erreur, animée par les élèves eux-mêmes.

À la fin de chaque atelier et de chaque action, les élèves sont invité-es à remplir un questionnaire feedback. Ce feedback est mesuré avec des échelles de Likert avec des mesures allant de 1 (pas du tout d'accord) à 5 (tout à fait d'accord) avec différentes affirmations. Il avait pour objectif de sonder les élèves sur leur état général à la fin de la séance, sur l'impact que pourrait avoir l'atelier sur leur capacité à affronter de futures difficultés et donc sur leur résilience.

Les résultats montrent une évaluation globalement positive des ateliers. En moyenne, les élèves indiquent qu'ils se sentent légèrement mieux après l'atelier qu'au début (note moyenne de 2,7). Les échanges et témoignages sont jugés intéressants avec une moyenne de 2,9 ce qui reflète une appréciation générale des interactions entre participant-es. Enfin, les élèves se sentent un peu plus serein-es à l'idée d'affronter une difficulté (moyenne de 2,8).

## → L'orientation en temps de crise

8 savoir-être essentiels pour faire preuve de plus d'adaptabilité / 6. Bilan : constats et observations

On observe des variations au fil des ateliers. Certains, comme celui sur la résolution de problème et celui sur la culture de l'espoir pour passer à l'action semblent particulièrement bien accueillis, avec des notes moyennes élevées. Ces ateliers ont respectivement des résultats de 3,1 et 3 sur 5 à l'affirmation « Je me sens plus serein·e à l'idée d'affronter une difficulté à l'avenir » (notes plus élevées que la moyenne).

En revanche, d'autres, comme celui sur l'esprit critique et la connaissance de soi qui sont perçus comme moins impactants sur leur résilience et leur capacités à s'adapter (notes plus faibles que la moyenne). Ces ateliers ont respectivement des résultats de 2,6 et 2,7 sur 5 à la même affirmation citée juste au-dessus. Cela pourrait suggérer des différences de réceptivité des contenus et activités mais aussi dans la dynamique même des classes. Cela peut aussi s'expliquer par un lien perçu comme plus faible entre le savoir-être travaillé et l'idée d'affronter une difficulté.

À chaque atelier, IMS invitait un·e professionnel·le à témoigner durant une vingtaine de minutes, pour partager aux jeunes en quoi le savoir-être abordé dans l'atelier était utile dans son parcours d'orientation. Avoir des témoignages de

professionnel·les issus de différents secteurs est essentiel pour illustrer la diversité des parcours et l'adaptabilité nécessaire dans le monde scolaire et professionnel. Ces récits inspirants permettent aux jeunes de mieux comprendre les défis, les opportunités et les compétences clés pour s'adapter et évoluer dans un environnement en constante mutation. Le lien avec les entreprises est tout aussi crucial, car il favorise l'orientation, le développement de compétences et l'insertion professionnelle des jeunes. À l'échelle nationale, IMS joue un rôle central dans cette mise en relation, en facilitant les échanges entre entreprises et jeunes talents afin de renforcer leur employabilité et leur engagement dans la société.

Ces résultats proviennent d'une phase terrain pilote menée durant plus d'un an. Ils offrent une première analyse intéressante, mais ne sont pas universels ni extrapolables à l'ensemble des établissements ou des publics. Cette phase expérimentale a pour vocation de tester des approches et de recueillir des impressions afin d'alimenter une réflexion plus large sur l'efficacité et la pertinence des savoir-être abordés et travaillés.

Ces données constituent une base précieuse pour ajuster les contenus, affiner les objectifs et mieux répondre aux besoins des élèves dans le cadre d'une mise en œuvre plus large.

## 7. Conclusion

Dans un monde en constante évolution, marqué par des crises successives et des incertitudes croissantes, **l'orientation des jeunes devient un enjeu majeur.**

Face à ces défis, il ne suffit plus d'acquérir des compétences techniques : il est essentiel de cultiver des savoir-être permettant de faire preuve de résilience et d'adaptabilité.

À travers ces fiches pratiques et pédagogiques, nous avons exploré huit savoir-être fondamentaux qui constituent des leviers clés pour mieux accompagner les jeunes dans leur orientation. Que ce soit en entreprise, à l'école ou au sein des familles, ces outils offrent des repères concrets pour aider chaque jeune à surmonter les obstacles, à faire des choix éclairés et à construire un avenir en phase avec ses aspirations et les réalités du monde professionnel.

L'orientation en temps de crise ne doit pas être perçue comme un défi insurmontable, mais comme une

opportunité d'apprentissage et de transformation. **Dans un monde où l'individualisme tend à s'accroître, le rôle du collectif est plus que jamais essentiel.** L'entraide, la solidarité et le partage d'expériences permettent aux jeunes de se projeter avec plus de confiance et de trouver du sens dans leur parcours.

**Une collaboration étroite entre les écoles et les entreprises est essentielle pour créer cette dynamique.** En unissant leurs forces, ces acteurs clés de l'orientation peuvent offrir aux jeunes une vision plus concrète du monde du travail, les aider à mieux comprendre les compétences attendues et à se préparer aux défis de demain. Il est impératif de renforcer ces liens pour que l'accompagnement à l'orientation ne soit pas cloisonné, mais au contraire enrichi par la diversité des points de vue et des expériences.

L'engagement de tous·tes — entreprises, écoles, parents — est indispensable pour offrir aux jeunes un accompagnement bienveillant et éclairé. **Ensemble, nous avons le pouvoir de les aider à envisager leur avenir avec plus de résilience, d'optimisme et de sérénité.**



# L'ORIENTATION EN TEMPS DE CRISE

**8 savoir-être essentiels pour aider les jeunes à s'adapter**

Produit au Grand Duché de Luxembourg. Juin 2025 - Tous droits réservés IMS Luxembourg

Ni IMS Luxembourg, ni toute autre personne agissant en son nom ne peut être tenue pour responsable de l'utilisation qui est faite des informations contenues dans cette publication.

ISBN 978-2-919825-25-7

IMS Luxembourg BP. 2085 L-1020 Luxembourg - [info@imslux.lu](mailto:info@imslux.lu) - [www.imslux.lu](http://www.imslux.lu)

Ce projet bénéficie du soutien de :

