



REPRENDRE

EN DOUCEUR

APRÈS CETTE ANNÉE SCOLAIRE

2019 - 2020

PERTURBÉE

Réforme des filières générales, grèves hivernales, crise sanitaire, confinement et passage au tout à distance, déconfinement et flou artistique sur la reprise... L'année scolaire 2019-2020 a été pour le moins mouvementée pour les élèves !

Comment leur permettre d'atterrir dans de bonnes conditions, en juin et/ou en septembre pour digérer cette année particulière et envisager celle à venir de manière sereine ?

Qu'ils et elles aient traversé cette année scolaire et notamment le confinement avec des petits questionnements ou de grandes difficultés, il est important de prendre le temps de faire le point pour donner du sens au vécu et en faire autant que possible une opportunité d'apprentissage.

Dans ce kit, nous partageons des clés de réflexion et des courtes activités pour permettre aux collégien.ne.s et lycéen.ne.s de faire le point sur leur vécu, leurs apprentissages et leurs besoins à la sortie de cette période loin des classes et/ou à la reprise d'une nouvelle année scolaire.

MODE D'EMPLOI

POUR LES ADULTES ACCOMPAGNANT.E.S

POURQUOI CE KIT ?

PRENDRE DE LA HAUTEUR

Alors que la France se déconfiner et que la vie reprend, la situation scolaire reste tout particulièrement floue quant au retour à la normale pour les établissements scolaires.

Que ce soit en juin ou en septembre, chez POWA, on est convaincus que pour réengager les élèves, il est essentiel de commencer par faire le point sur là où on en est et par se poser les bonnes questions, avant de retourner au rythme 'habituel'.

Alors en attendant que les cours en présentiel, classes entières, semaines complètes puissent reprendre, on a décidé de partager nos astuces de questionnement à travers des activités ludiques et réflexives, pour offrir aux collégien.ne.s et lycéen.ne.s un temps de prise de hauteur et...

FAIRE LE POINT SUR LE VÉCU

de l'année scolaire 2019-2020 en général et du confinement en particulier

CONSCIENTISER LES APPRENTISSAGES

que ces situations ont créés

REDONNER DU SENS

à l'école et à l'enseignement

SE PROJETER pour la suite

POUR QUI EST CE KIT ?

Ce kit a été pensé en 1er lieu pour un public **13-17 ans** dans des classes 4ème - 3ème - 2nde - 1ère - Terminale.

Conscient.e.s du niveau d'autonomie que ce type de questionnements demande, nous pensons que ce kit sera surtout utile dans les mains des adultes qui entourent les jeunes (*professeurs, parents, mentors, conseillers d'orientations, assistants sociaux*) et peuvent impulser la réflexion et la discussion.

QUAND L'UTILISER ?

DÈS JUIN

pour un bilan "à chaud" et clôturer l'année

À LA RENTRÉE

pour un bilan "à froid" et une projection sur la nouvelle année scolaire

COMMENT L'UTILISER ?

CHACUN.E SA MANIÈRE DE L'UTILISER

FAIRE TOUT OU PARTIE

Séquencer le remplissage en plusieurs fois ou choisir de n'en faire que certaines parties.

Attention, il y a tout de même une progression logique entre les différentes sections, que nous conseillons de conserver.

ADAPTER

Modifier, compléter, transformer pour rendre les activités parfois "génériques" les plus accessibles possibles aux jeunes que vous accompagnez et que vous connaissez mieux que nous !

IMPRIMER OU PAS

À réaliser directement sur version imprimée ou projeter le support et inviter les jeunes à répondre sur leurs propres feuilles en dessinant, écrivant, parlant.

INDIVIDUEL OU COLLECTIF

Le kit peut être proposé comme...

- * un exercice uniquement individuel
- * un exercice individuel suivi de temps de partage collectif (de manière approfondie en petits groupes ou de manière plus globale en grand groupe)
- * une conversation entre adulte(s) et jeune(s)
- * des ateliers ludiques s'appuyant sur les questions mais sans passer par des supports écrits



Ce support est open-source, sous licence Creative Commons (détails à retrouver à la fin).

DES QUESTIONS ? DES SUGGESTIONS ?

Toute l'équipe POWA va faire le maximum pour répondre aux questions et apporter les précisions nécessaires par mail à opensource@collectifpowa.org

Nous adorons échanger et expérimenter avec d'autres. Si vous avez des idées de déclinaisons, des suggestions ou tout simplement envie de partager vos utilisations, écrivez-nous un petit mot :)

EN +



Ce kit peut contribuer à prévenir les risques psycho-sociaux et à donner du sens aux apprentissages.

Pour en savoir plus sur ces sujets, n'hésitez pas à nous contacter.

MODE D'EMPLOI

POUR TOI QUI REMPLIS CE KIT

POURQUOI CE KIT ?

PRENDRE DE LA HAUTEUR

Cette année scolaire **2019-2020**, on en parlera longtemps !

Qu'on l'ait traversée avec des **petits questionnements** ou des **grandes difficultés**, il est important de prendre le temps de faire le point pour **digérer** cette expérience et s'en servir pour poser les bases de l'année suivante !

Et puis, être capable de **rester calme** dans les situations un peu floues et de **prendre du recul**, c'est LA compétence clé du futur - aujourd'hui, on t'invite à t'y entraîner, il n'est jamais trop tôt pour commencer !

COMMENT FAIRE ?

CHACUN.E SA MANIÈRE DE L'UTILISER

Il s'agit ici d'un exercice **assez particulier**, peut-être un peu différent de ce que tu fais habituellement en cours !

Il n'y a pas de **bonnes réponses** ni de **mauvaises réponses** et même l'absence de réponse par endroit est OK (on dit souvent que ne pas savoir, c'est une réponse en soi :-).

Ce qui compte en fait, c'est la **réflexion** et les questions qu'on se pose, pas forcément les réponses qu'on écrit.

Celles-ci viendront peut-être plus tard, dans **une heure** ou dans **un mois**.

Et **pas d'exigence** à ne trouver que du positif, ou à ne trouver que du négatif.

C'est un bilan personnel, qu'on fait avant tout pour soi-même.

C'est normal de buter sur certaines questions - et c'est du coup important de prendre le temps de **persister** même si on en a un peu marre, quitte à y revenir après avoir fait **une petite pause**.

Chacun.e son **rythme**, l'important c'est essayer d'aller jusqu'à la fin !

IL Y A DES MOTS ÉCRITS UN PEU BIZARREMENT, NON ?!

LE POINT ÉCRITURE INCLUSIVE

Comme tu peux voir, on utilise ce qu'on appelle l'écriture inclusive pour que tout le monde puisse **se reconnaître** dans les mots, qu'il ou elle se sente homme ou femme.

PARTIE 1

RETOUR SUR L'ANNÉE SCOLAIRE 2019-2020

Quand notre vie quotidienne se heurte à un bouleversement planétaire alors qu'on n'avait pas du tout prévu ça, et que ça vient tout changer... Pour chacun.e, l'histoire aura été différente, avec ses hauts et ses bas, ses découvertes et ses galères, ses rebondissements ou sa platitude.

Et toi, c'est quoi ton récit ?

#1 - Cette drôle d'année 2020

On se dit souvent qu'on vit tous et toutes les choses de la même façon, et qu'on est impacté pareil.
Mais en fait non, chaque expérience est différente, et dépend de qui on est.

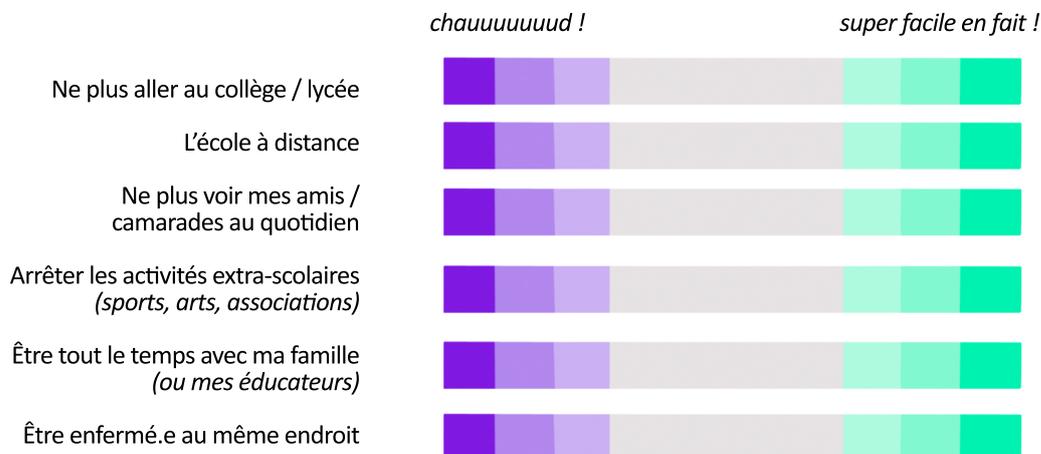
Pour chacune des questions ci-dessous, mets une croix au niveau du curseur qui correspond le plus à ce que tu ressens aujourd'hui :



#2 - Du bien et du moins bien

Comme dans toutes les situations exceptionnelles, il y a toujours du bien et du moins bien, en fonction des sujets et en fonction des moments.

Et toi, qu'est-ce que tu as trouvé facile et moins facile ?

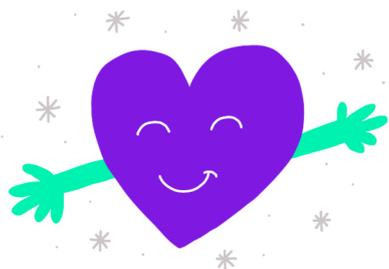


#3 - Et les cours dans tout ça ?

Les moments de chamboulement sont aussi des périodes où on redistribue les cartes et où pas mal de choses peuvent changer rapidement.

On le sait, c'était un vrai défi de poursuivre toutes les matières à distance, pendant toute la durée du confinement ou en allant en cours que quelques heures par semaine.

Et toi, ça c'est passé comment ?



LES MATIÈRES QUI ME FAISAIENT PLAISIR



LES MATIÈRES QUE J'AI UN PEU LAISSÉ TOMBER



LES NOUVEAUX SUJETS QUI M'INTÉRESSENT

POURQUOI ?

POURQUOI ?

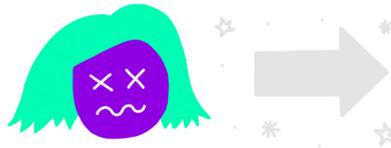
POURQUOI ?

S'IL FALLAIT RENTRER DANS UNE CASE

Pendant toute la période confinement / déconfinement, je me suis senti.e...

EN MODE SURVIE

La cata totale, j'ai complètement décroché et j'ai attendu que ça passe : pas le matériel, pas d'espace de travail, pas de temps, pas de motivation...



On comprend et ce n'est pas forcément de ta faute, le contexte était franchement pas simple !
Pas de panique - il existe des solutions et des ressources, listées en fin de document :-)

EN MODE DÉMOTIVATION PROGRESSIVE

Au début ça allait à peu près mais je me suis démotivé.e au fil des semaines à force d'être à distance sans un rythme clair



Totalement compréhensible - sache qu'il existe des solutions et des ressources pour te remotiver, listées en fin de document :-)

EN MODE CHOIX

C'était impossible de tout faire, du coup j'ai fait des choix sur mes priorités et sur les matières que j'ai continué et celles que j'ai arrêtées



Choisir c'est renoncer, bienvenue dans la vie !

EN MODE MARATHON

Je me suis motivé.e et du coup j'ai plutôt bien suivi tous les cours. Mais ça commence à tirer un peu sur les jambes !



Franchement respect car c'était pas un challenge facile !

EN MODE COCOTTE MINUTE

Mes parents m'ont mis une méga pression pour que je suive tout et que j'étudie un max... Du coup c'est c'est que j'ai fait mais j'en ressors bien fatigué.e



Pense à te reposer :-)

#4 - En une phrase où tout est dit...

Si tu devais donner un titre à toute cette période, ce serait quoi ?
S'il y a même différents "épisodes" comme dans une série, ce seraient quoi les différents titres ?

PARTIE 2

ET AUJOURD'HUI, ON EN EST OÙ ?

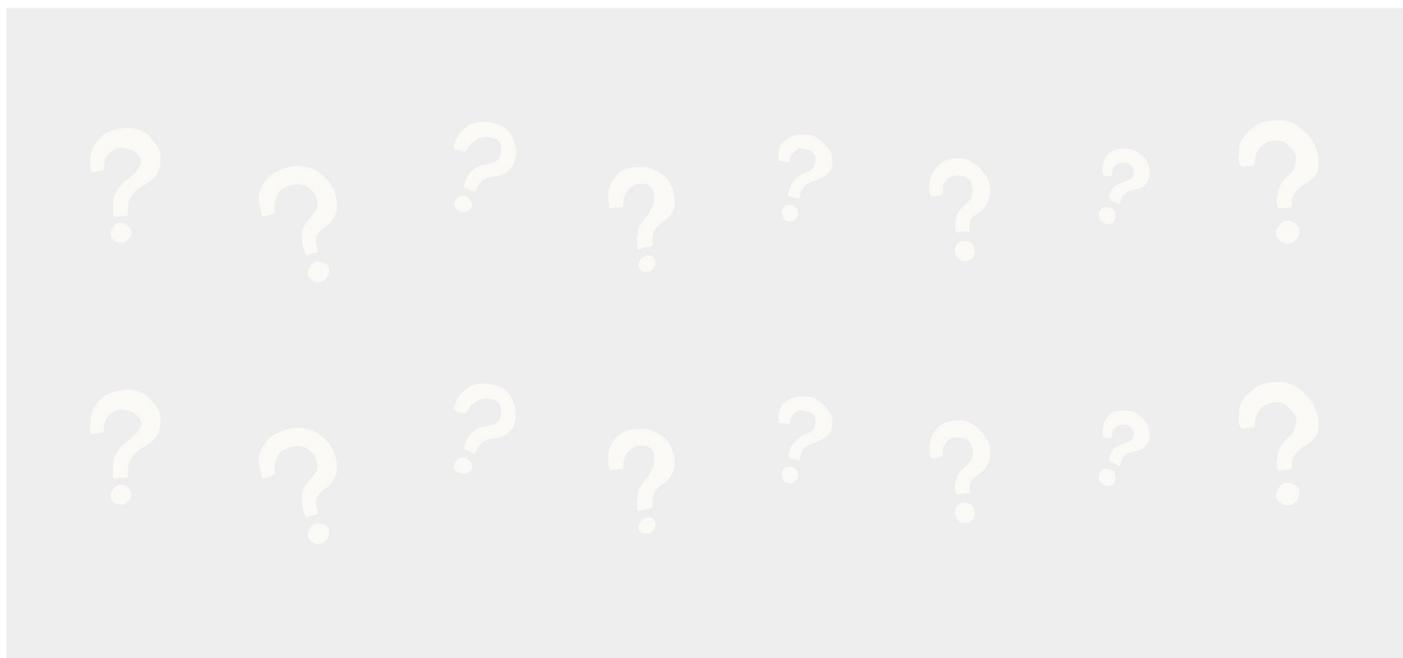
Une fois la vague passée, on peut enfin se poser un peu et faire le point sur comment on se sent et ce que les moments passés nous ont appris ! Pas de réponse simple : dans toute expérience, il y a du positif, du négatif, des trucs pas clairs, des apprentissages et de la transformation personnelle.

Premier bilan avec soi même

#2 - Le coin des questionnements

Cette crise a amené des bouleversements un peu partout, et pour plein de gens les répercussions continuent. Pour toi aussi, à la sortie de cette année scolaire, il y a peut-être encore des choses pas claires, des questions sans réponses, des inquiétudes nouvelles ? Si c'est le cas, c'est par ici pour les lister !

Liste ici toutes les questions / inquiétudes que tu te poses sur toi, ta scolarité, ton orientation, le monde et l'univers ! #Nofilters



#3 - Avec quoi je ressors de tout ça ?

Dès le début de l'année 2020, on est toutes et tous sortis de notre zone de confort, jeunes comme adultes, élèves comme profs.

Mais derrière les moments inhabituels se cachent souvent des apprentissages, qui ensuite nous accompagnent toute notre vie !

Et comme il n'est jamais trop tôt pour réfléchir à l'histoire qu'on racontera à ses petits enfants, on fait le point ici !

Dessine ou écris LE super pouvoir que tu t'es découvert pendant toute cette période :

OUAIIIIIS !!!

UN MAX D'APPRENTISSAGES !

Donne-toi 5 minutes pour écrire ou dessiner un maximum de choses que tu as apprises !



CE QUE J'AI APPRIS SUR
MOI

Blank space for writing or drawing about self-learning.



CE QUE J'AI APPRIS SUR
CE QUE J'AIME / SAIS FAIRE

Blank space for writing or drawing about interests and skills.



CE QUE J'AI APPRIS SUR
LE MONDE

Blank space for writing or drawing about learning about the world.

TA FIERTÉ ULTIME

Au final, quelle est la chose dont tu es le.la plus fier.e sur toute cette période ?

OUIIIIIIS !!!

PARTIE 3

DEMAIN, POUR TOI, CE SERA QUOI ?

Maintenant qu'on a fait le point, il y a probablement des choses claires et peut être aussi des blancs et zones de flou - et c'est bien !
Cela permet d'identifier les premières bonnes questions à se poser :-)

Là, c'est le moment où on utilise tout ça pour se projeter sur la suite !
Car si on pose une intention claire, il y a plus de chance que celle-ci se réalise effectivement !

Se projeter pour demain

#1 - Moment de vérité

Par rapport à la prochaine année scolaire qui s'annonce, je dirais que je suis...



CONTENT.E

Tout va bien
et tout repart



SEREIN.E

C'était pas simple
ces derniers mois
mais j'ai confiance,
ça va le faire !



INQUIET.E

Vraiment pas au clair
sur mon orientation ou
sur les matières dans
lesquelles j'ai décroché



STRESSÉ.E

Mon futur me
préoccupe vraiment
et j'y pense beaucoup



AUTRE

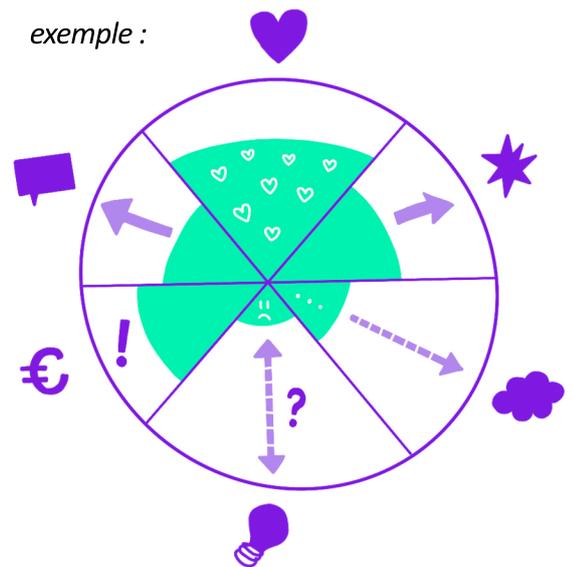
Pas besoin de rentrer
dans les cases !
n'hésite pas
à compléter:

#2 - L'important dans tout ça

- 1/ Identifie les 6 à 8 choses importantes pour toi dans la vie aujourd'hui, qui prennent une place particulièrement importante (cours, activités, relations,...)
- 2/ Dessine un rond à partager en 6 à 8 parts, comme un gâteau
- 3/ Écris les catégories sur chacune des parts, puis colorie en fonction de ton niveau de satisfaction actuel :

si tout est colorié dans une part, c'est 100 % de satisfaction, si rien n'est colorié dans une part c'est à 0 % de satisfaction
- 4/ Pour toutes les catégories, essaie de te demander ce qui te rendrait content.e / satisfait.e en fin d'année - et note le en une phrase en face de la catégorie concernée

exemple :



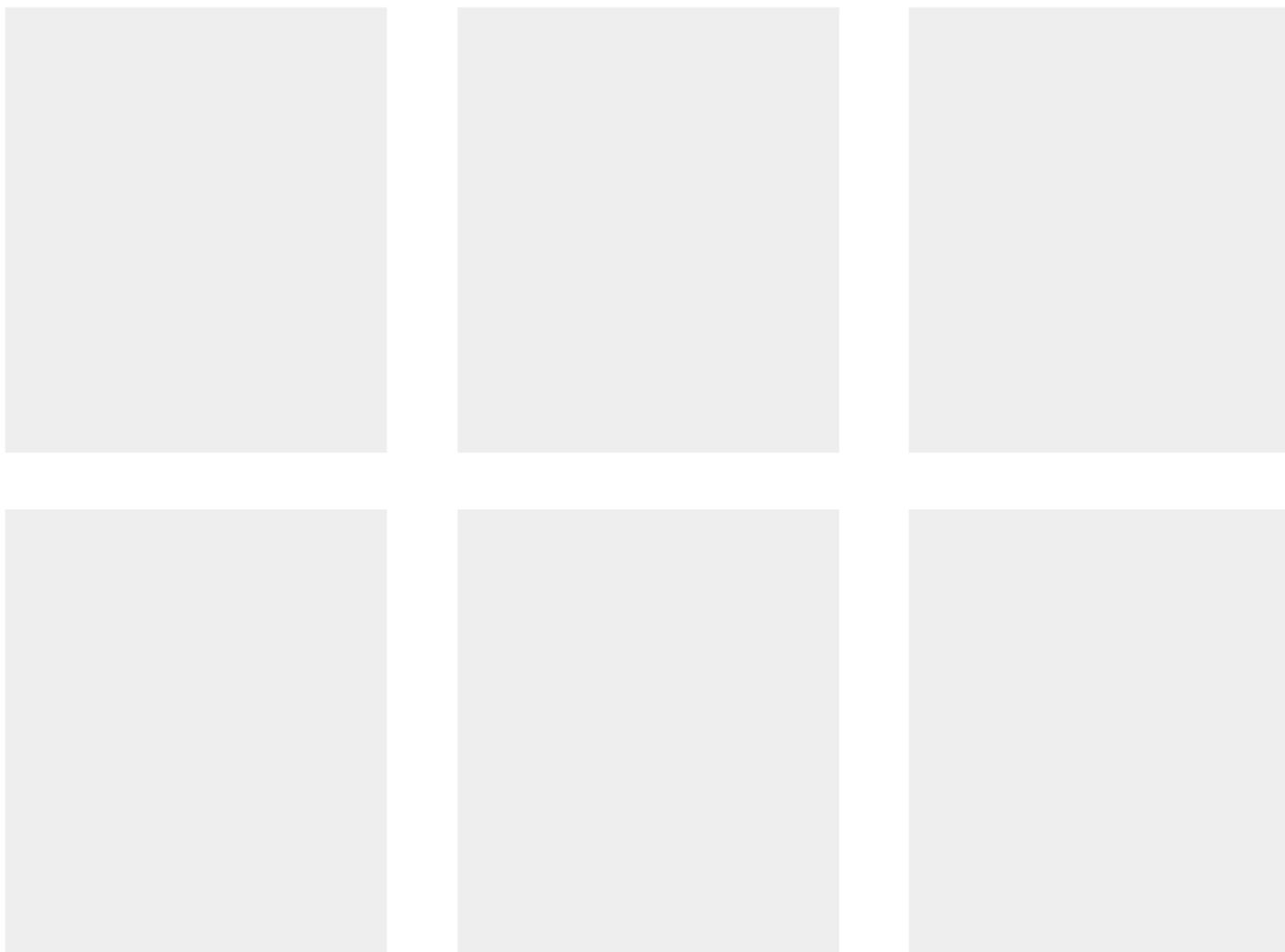
#3 - Ma story 2020 - 2021

Juin 2021...ouais, c'est loin ! Mais ça vient souvent plus vite qu'on ne le croit :-)

On croit beaucoup dans le **pouvoir auto-réalisateur des rêves**, car le fait de poser une intention claire multiplie carrément les chances de la voir se concrétiser.

Donc pour quelques minutes, on se projette et **on s'autorise à rêver !**

Essaie d'imaginer un livre, une BD qui représente ta vie pendant l'année 2020-2021.
Si tu devais la résumer sous forme d'une story, ça donnerait quoi ?



**QUEL EST LE 1ER PETIT PAS CONCRET
QUE JE PEUX FAIRE POUR AVANCER ?**



*Dernier challenge ! Identifie quel "petit pas", **petite action concrète** tu pourrais faire
dès maintenant pour avancer dans la direction que tu souhaites !*

#4 - Ressources

Ici, on répertorie plein de sites ressources qui peuvent t'être utile dans tes questionnements !

SI J'AI BESOIN DE PARLER

Au sein de mon établissement, de nombreux.es adultes sont là pour m'écouter (professeurs ou professeurs principaux, CPE, médiateurs et médiatrices, infirmiers ou infirmières scolaires, psychologues de l'éducation nationale, surveillants et surveillantes, etc.)

L'Association **ASTREE** a mis en place une ligne d'écoute depuis le confinement au **0 800 948 813** ou sur leur site internet astree.asso.fr

Selon les choses dont tu as besoin de parler, de nombreux numéros vert, c'est-à-dire gratuits, existent : **3020** contre le harcèlement scolaire, le **119** contre les violences familiales, le **3919** contre les violences faites aux femmes

SI J'AI BESOIN D'AIDE POUR APPRENDRE À DISTANCE

Les cours à la maison avec le **CNED** : college.cned.fr, lycee.cned.fr

Le **collectif mentorat** réunit plein d'associations qui aident les jeunes, en priorité issus de milieux populaires, à trouver un mentor : mentorat.fr

Énergie Jeunes a réalisé des vidéos pour expliquer les bonnes méthodes pour apprendre en autonomie : c'est [La minute conseil Energie Jeunes](#) sur Youtube

Apprendre en vidéo avec la **Plateforme Lumni** : <https://www.lumni.fr/>

SI J'AI BESOIN D'INFORMATION OU D'AIDE SUR AUTRE CHOSE QUE L'ÉCOLE

Si tu ne sais pas quel type d'aide ou d'information tu cherches, il y a des associations dédiées dans chaque ville pour t'informer sur les aides financières, les activités culturelles et sociales, l'orientation, les petits jobs, etc.

Si tu cherches "**Point information jeunesse**" tu trouveras l'adresse et le numéro du plus proche de chez toi.

Si tu te poses des questions sur ton orientation, la **Plateforme Inspire** y répond et te mets en relation avec des étudiants : <https://www.inspire-orientation.org/>

Si tu as des problèmes avec Parcoursup en terminale, la **FAGE** répond à tes questions sur SOS Parcoursup : <http://sos-parcoursup.fr/>

BRAVO !

Prendre le temps de revenir sur ses apprentissages est essentiel pour apprendre à se connaître et gagner en capacité d'action.

Ce sont les clés pour faire face à l'incertitude du monde !

Toutes ces questions et outils sont réutilisables, même hors crise sanitaire, à chaque fois que le besoin de faire le point se fait sentir.

QUI EST POWA ?



REDONNER LE POUVOIR AUX JEUNES LE POUVOIR D'AGIR SUR LEUR PARCOURS



POWA est une association qui rêve de créer un monde du travail émancipateur où chaque jeune est capable d'exprimer sa valeur et sa singularité, et de la mettre au service de la société qu'il veut construire.

TRANSFORMER LA CULTURE DE L'ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL

Pour permettre à chacun.e de trouver une place qui lui correspond, nous travaillons à fédérer les acteurs de l'orientation et de l'insertion pour faire émerger de nouveaux outils, concepts et pratiques.



FÉDÉRER ET DIFFUSER LARGEMENT



POWA a pour ambition de co-innover avec tous les acteurs de l'orientation et de l'insertion pour faire émerger de nouveaux outils, concepts et pratiques et inventer les accompagnements de demain ; puis de les diffuser le plus largement possible.



www.linkedin.com/company/19265629



www.facebook.com/CollectifPOWA/



www.twitter.com/CollectifPowa



QUI EST L'ÉQUIPÉE ?

ACCOMPAGNER L'ORIENTATION DES LYCÉEN.NE.S

Depuis 2018, trois promotions Equipée de jeunes actifs ont accompagné / accompagnent plus de 150 lycéens issus de territoires fragiles pour les aider à définir leur orientation scolaire et professionnelle et à formaliser leurs démarches sur la plateforme Parcoursup.

RÉVÉLER LES POTENTIELS

Notre association se donne pour but de lever les barrières de l'autocensure et de révéler le potentiel de chaque élève dans un soucis républicain d'égalité des chances.

COACHER LES PROJETS PROFESSIONNELS

Le cœur de cet accompagnement est un programme de coaching individualisé : l'association met en relation chaque élève avec un jeune actif bénévole dans un programme qui s'étend sur 18 mois.

L'accompagnement est rythmé par des rencontres où l'élève va progressivement définir un projet professionnel et un parcours de formation. Les démarches d'inscription dans l'enseignement supérieur et la projection vers la vie étudiante correspondent à l'aboutissement de cet accompagnement.



www.linkedin.com/company/lequipee



www.facebook.com/lequipee



www.twitter.com/asso_equipee



CREATIVE COMMONS

Nous plaçons ce kit sous la licence **Creative Commons CC-BY-SA** version 3.0 et ultérieures.

Le texte complet et détaillé de la licence CC-BY-SA 3.0 est disponible à l'adresse
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/legalcode.fr>



EN RÉSUMÉ - Vous êtes autorisés.e à :



Partager — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats.

Adapter — remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale. Nous ne pouvons vous retirer ces autorisations tant que vous respectez les conditions d'utilisation de cette licence.

SELON LES CONDITIONS SUIVANTES :

Attribution — Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

Partage dans les Mêmes Conditions — Dans le cas où vous effectuez un remix, que vous transformez ou créez à partir du matériel composant l'Œuvre originale, vous devez diffuser l'Œuvre modifiée dans les mêmes conditions, c'est à dire avec la même licence avec laquelle l'Œuvre originale a été diffusée.

Pas de restriction complémentaire — Vous n'êtes pas autorisés à appliquer des conditions légales ou des mesures techniques qui restreindraient légalement autrui à utiliser l'Œuvre dans les conditions décrites par la licence .

Autrices : Marianne Figarol, Anne-Laure Romanet - **Illustratrice** : Hélène Pouille
Contributeur.trice.s : Corinne Audibert, Pierre Daumont, Niels Mayrague,
Julie Vignaud, Audrey Boufflers, Marion Chapulu