



Cofinancé par le  
programme Erasmus+  
de l'Union européenne

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication n'engage que son auteur et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

OII

# Guide pratique

sur la **création, l'utilisation** et la  
**mise en œuvre** d'un journal de  
**bord collectif guidé**





**POUR UNE COMMUNICATION  
EUROPEENNE NON VIOLENTE :  
Tous en scène!**

# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	5
PARTIE 1 : PRESENTATION DE NOTRE ACTION RECHERCHE ET APPROCHES CONCEPTUELLES SUR LE JOURNAL DE BORD	7
I. APPROCHE CONCEPTUELLE	8
1.1 Emancipation et capacité d'agir	8
1.1.1 Définir l'émancipation	8
1.1.2 Focus sur les travaux d'Albert BANDURA	8
1.2 Introduction et recherches documentaires sur l'histoire et l'utilisation du journal de bord.	8
1.2.1 Au commencement, le journal de bord est un genre littéraire	8
1.2.2 Le Journal de bord utilisé dans l'insertion professionnelle et sociale : projet WINKIT (Lemaire, D., Cavigniaux, N., Blanchard, S. 2009)	9
1.2.3 L'écriture du journal comme un outil de formation de soi-même (Hess,R., Mutuale,A., Caille,C., Cormery, A-C., Gentes, D., 2016)	10
1.2.4 Temporalité et contexte du journal de bord (Hess,R., Mutuale,A., Caille,C., Cormery, A-C., Gentes, D., 2016)	10
1.2.5 Le journal, un outil d'émancipation intérieure ? (Hess,R., Mutuale,A., Caille,C., Cormery, A-C., Gentes, D., 2016)	10
II. ENQUETE PREALABLE	11
2.1 Le journal de bord collectif pour les personnes interrogées :	11
2.2 La Charte d'utilisation du journal de bord collectif	11
PARTIE 2 : COMMENT ET POURQUOI CREER UN JOURNAL DE BORD COLLECTIF GUIDE	12
I. LES AVANTAGES DU JOURNAL DE BORD COLLECTIF DANS LES APPRENTISSAGES	12
1.1 Le journal de bord collectif, une trace d'un vécu partagé par tous les acteurs	12
1.2 Le journal de bord collectif est un outil pédagogique innovant, réflexif et dynamique	13
1.3 Champs d'application et objectifs du journal de bord collectif :	13
II. UTILISATION DU JOURNAL DE BORD COLLECTIF GUIDE	15
2.1 Le rôle des professionnels	15
2.2 La Charte d'utilisation du journal de bord collectif	15
2.3 Quand le journal de bord collectif est utilisé dans le module d'apprentissage ?	17
2.4 La forme du Journal de bord collectif	17
2.5 Contenu d'un journal de bord collectif	18

PARTIE 3 : COMMENT METTRE EN OEUVRE ET CO-CONSTRUIRE LE JOURNAL DE BORD	21
I. MODELES POUR L'UTILISATION DU JOURNAL DE BORD COLLECTIF	21
II. LES OUTILS	22
Charte d'utilisation du journal de bord collectif en formation adulte	23
Droit à l'image	25
Fiche n°1 : FLEUR « Une personne connue et reconnue »	26
Fiche n°2 : « FLEUR EXPRESSIVE »	28
Fiche n°3 : « DES POST IT POUR LE DIRE »	29
Fiche n°4 : « LES BLASONS » en début de création du Journal De Bord	30
Fiche n°5 : « LES BLASONS » en fin de Journal de bord	32
Fiche n°6 : « SPECTATEUR OU ACTEUR ? »	34
Fiche n°7 : « CE QUE NOUS EMPORTONS AVEC NOUS »	37
CONCLUSION ET ENSEIGNEMENTS TIRES	39
REFERENCES	41
ANNEXES	41
ANNEXE N°1 : QUESTIONNAIRE ET ANALYSE DES RESULTATS	42
ANNEXE N°2 : COMPTE-RENDU DES PHASES TEST 1 ET 2	49
ANNEXE N°3 : EXTRAITS JOURNAL DE BORD : OUTIL POST-IT	58
ANNEXE N°4 : EXTRAITS JOURNAL DE BORD : OUTIL FLEUR EXPRESSIVE	62
ANNEXE N°5 : EXTRAITS JOURNAL DE BORD : OUTIL BLASON DEBUT ET FIN DE MODULE	65
ANNEXE N°6 : EXTRAITS JOURNAL DE BORD : « SPECTATEUR OU ACTEUR ? »	71
ANNEXE N°7 : 74 EXTRAITS JOURNAL DE BORD : « CE QUE NOUS EMPORTONS... »	74

# INTRODUCTION

**Ce guide a été conçu dans le cadre du projet Erasmus+ partenariats stratégiques pour la coopération : « CENV, Pour une Communication Européenne Non Violente : Tous en scène ».** Ce projet est partagé par plusieurs structures et pays européens : **STOP KLATKA** en Pologne, **GIOLLI COOP** en Italie et **La XIXA** en Espagne qui œuvrent dans le domaine du Théâtre-Forum et de la formation, **FUTURA GESTIONA** en Espagne et **LE COMPTOIR DES COLIBRIS** en France qui œuvrent dans l'insertion et la formation.<sup>1</sup>

Ensemble, le partenariat a créé une série d'outils et de méthodes pratiques pour aider les personnes ayant moins d'opportunités accompagnées dans le champ de l'insertion professionnelle et de la formation pour adulte, à renforcer leurs compétences en communication, leur intelligence socio-émotionnelle et leur estime de soi, en se basant sur les méthodes du Théâtre-Forum et de la communication assertive.

Le premier résultat intellectuel du projet est la production de ce guide sur l'utilisation et la conception d'un journal de bord collectif. **C'est un complément au module « amélioration des compétences en communication pour les personnes ayant moins d'opportunités basé sur le Théâtre-Forum et les méthodes de communication assertive » présenté dans l'OI3.** Il permet d'ajouter des activités de mise à distance des participants dans le but d'analyser les expériences individuelles et collectives tout au long du module de formation et de leur permettre ainsi :

- ◆ **d' identifier les avantages et les points forts de la formation,**
- ◆ **de relever les faits marquants durant la formation,**
- ◆ **de mettre en relief ce qu'ils ont retenu de la formation,**
- ◆ **de modifier leur point de vue,**
- ◆ **de prendre des décisions, c'est-à-dire choisir de modifier des postures ou des attitudes, d'utiliser des techniques, d' adopter de nouveaux positionnements dans leur quotidien, de réfléchir à des stratégies pour changer l'environnement de manière individuelle ou collective.**

## **Autant d'activités qui permettent l'émancipation.**

Le journal de bord collectif peut se concevoir de plusieurs façons :

- Chaque participant écrit son journal et une partie est partagée avec le groupe.
- Avant d'écrire individuellement, une session de groupe où les participants partagent les expériences et les sentiments est mise en place.
- Les participants décident ensemble de ce qu'ils vont écrire dans le journal de bord, puis tous écrivent.
- Sans préparation, juste quelques questions sont posées pour stimuler chaque participant à écrire sur des feuilles volantes puis elles sont rassemblées dans un carnet unique.

Le journal de bord collectif permet la créativité ,toutes les façons présentées peuvent s'entremêler et d'autres imaginées...

---

<sup>1</sup> Pour plus d'information sur les activités des structures partenaires vous pouvez consulter le guide méthodologique pour les animateurs du module « Aide à la communication pour les personnes ayant moins d'opportunités , basée sur les méthodes du théâtre forum et de la communication assertive » ou consulter le site [www.erasmuscenv.wordpress.com](http://www.erasmuscenv.wordpress.com)

**Ce guide pratique à l'utilisation du journal de bord collectif est le fruit de nos réflexions, enquêtes et expérimentations.**

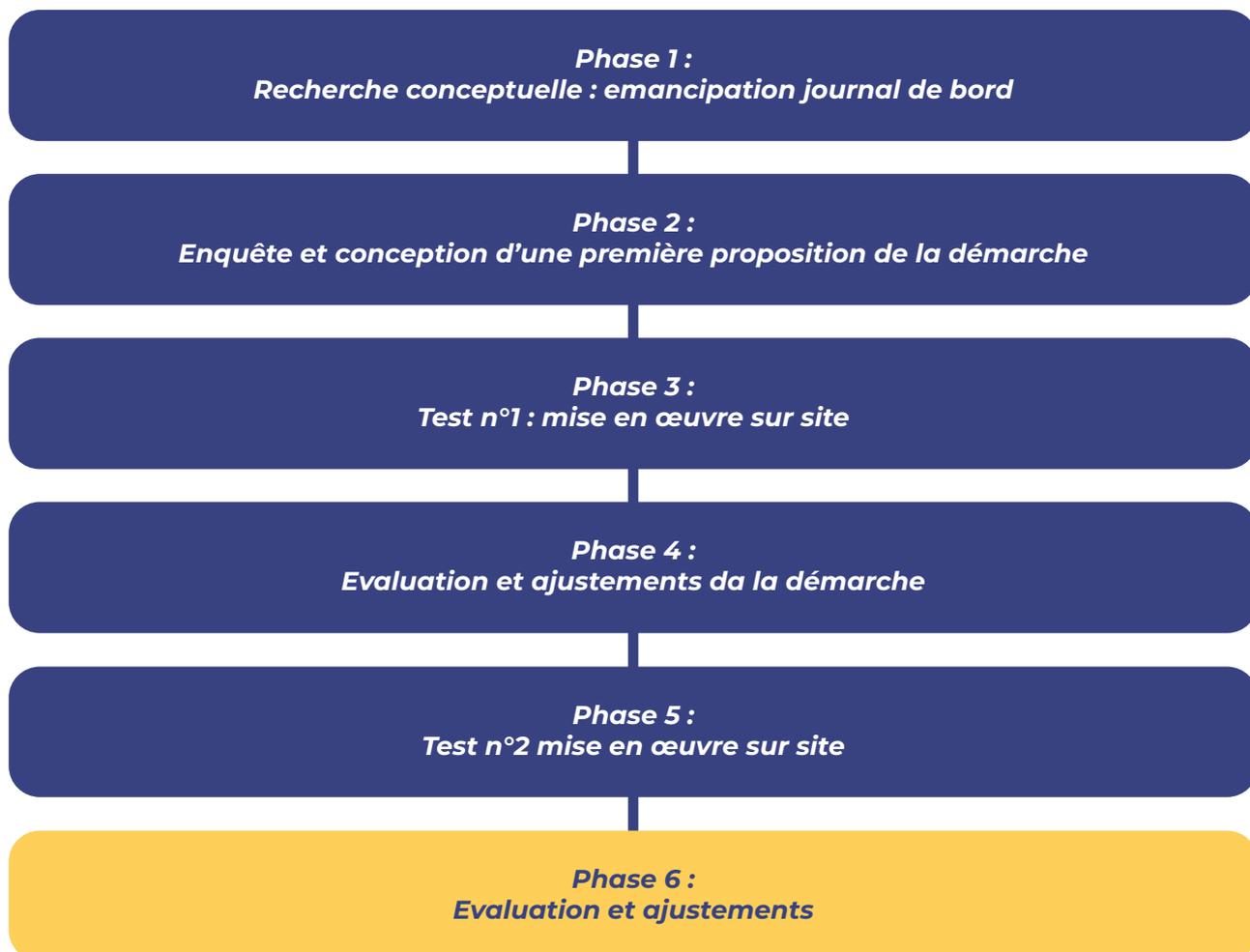
**Il est destiné aux professionnels intéressés par l'outil et la démarche.**

**Notre travail d'action-recherche s'est déroulé en plusieurs phases pour aboutir à une démarche spécifique d'utilisation du journal de bord collectif guidé.**

Le présent guide est donc à la fois une proposition méthodologique d'utilisation du journal de bord collectif et le témoin de notre travail collaboratif. Il est composé de trois parties distinctes :

- Dans la première partie nous présentons les résultats de notre recherche conceptuelle et la mise en place de notre enquête préalable à la création de la démarche d'utilisation d'un journal de bord collectif guidé en formation.
- Dans la seconde partie nous présentons et explicitons la démarche et les modalités de conception d'un journal de bord collectif guidé. Nous abordons les avantages de son utilisation pour nos publics cibles, les freins et la possibilité de les lever, des propositions et recommandations sur la posture des professionnels désireux d'utiliser l'outil.
- Dans la troisième partie nous fournissons une proposition concrète sur la manière de mettre en oeuvre le journal de bord dans le cadre du module de formation élaboré au titre du résultat intellectuel 3. Cette section présente un ensemble de fiches d'activités qui peuvent être utilisées directement.

**Focus chronologique du processus d'action-recherche :**



## PARTIE 1 :

# PRESENTATION DE NOTRE ACTION RECHERCHE ET APPROCHES CONCEPTUELLES SUR LE JOURNAL DE BORD

Dans les formations en apprentissage (alternance entre période en entreprise et période en centre de formation) le journal de bord est un outil **d'individualisation** qui porte ses fruits : il retrace un parcours singulier de formation, des expériences, des questionnements, il permet de préparer des présentations orales, des épreuves examens, de favoriser l'explicitation de savoir-être et de savoir-faire. Dans le cadre de notre projet CENV nous nous intéressons au **journal de bord sous une forme collective utilisé dans une formation pour adultes**, le module « Amélioration des compétences en communication pour les publics ayant moins d'opportunités, basée sur les méthodes du Théâtre-Forum et de la communication assertive ».

Ce module a été testé à deux reprises sur trois structures, **au sein de FUTURA GESTIONNA, au sein de STOP KLATKA et au sein du COMPTOIR DES COLIBRIS**. Les publics diffèrent en fonction du contexte :

- Des personnes accompagnées pouvant rencontrer dans leur parcours des freins sociaux, économiques, liés à la santé ou/et au handicap, liés aux difficultés d'apprentissage, liés à la discrimination, liés à la différence culturelle, liés au manque de confiance en soi et le manque de sensibilisation à leurs compétences.
- Des professionnels des organisations (intéressés par le sujet et en relation avec le public ayant moins d'opportunité) à des fins d'évaluation de la transférabilité du contenu du module et de la méthode.

Les objectifs visés étant d'évaluer une progression des participants dans l'acquisition de certains outils de la communication assertive et du Théâtre-Forum, mais aussi de témoigner d'un vécu de groupe par le biais de la formation, nous n'envisageons pas de laisser les publics devant une page blanche avec pour consigne : racontez ce que vous venez de vivre. L'exercice pourrait être très intéressant mais nous avons choisi **d'accompagner autrement à la réalisation et à la conception du journal de bord collectif**.

### Voici résumé de manière synthétique notre travail collaboratif :

1. Avant de pouvoir mettre en place la confection du journal de bord pendant notre première expérimentation nous avons réalisé :
  - Des recherches conceptuelles sur l'émancipation et le journal de bord.
  - Une enquête terrain auprès d'un panel restreint constitué de professionnels des structures partenaires du projet et de publics cibles ayant moins d'opportunités pour nous aider à concevoir la première proposition de démarche. Vous trouverez en **annexe n°1** la présentation du questionnaire d'enquête et les objectifs visés ainsi que le traitement des résultats.
  - Une proposition de démarche et des outils associés.
2. Au cours du premier test nous avons recueilli les points de vue des participants sur l'utilisation du journal de bord (par un questionnaire qualité, l'outil fleur expressive et des échanges en groupe ou en entretiens individuels).
3. Après le premier test tous les partenaires du projet ont participé à un temps de partage et d'échanges sur les vécus d'expériences et analyse des grilles de satisfaction et retours divers des participants. Chacun a pu apporter des propositions d'ajouts, de modifications pour améliorer la deuxième proposition utilisée pendant la seconde phase test. Un nouveau temps d'échanges a eu lieu et c'est à la suite de ce parcours qu'est né ce guide.

Dans cette partie nous vous proposons de partager nos recherches préalables à la première proposition de la démarche.

## I. APPROCHE CONCEPTUELLE

Le module d'accompagnement à la communication de publics ayant moins d'opportunités basé sur les méthodes du Théâtre-Forum et de la communication assertive (voir OI3) associé à l'utilisation du journal de bord collectif ont été créés dans l'optique **de favoriser l'émancipation, la capacité d'agir et de se positionner dans les échanges verbaux** pour les participants pendant et après le déroulé du module. Nous proposons dans cette partie de clarifier les concepts qui nous ont guidés tout au long du projet pour la mise en oeuvre de la démarche d'utilisation du journal de bord collectif.

### 1.1 Emancipation et capacité d'agir

#### 1.1.1 Définir l'émancipation

L'émancipation est définie comme un processus par lequel un groupe de personnes, une classe sociale, etc. brise un système **d'oppression obtenant la reconnaissance de ses droits, ou se libérant de manière plus informelle des préjugés et des conventions sociales oppressives.**

Ainsi, la voie de l'émancipation signifie généralement la tendance et les efforts visant à renforcer l'autodétermination dans les groupes sociaux défavorisés pour des raisons politiques, économiques et sociales : il s'agit de stimuler ces groupes à s'auto-organiser et à lutter pour leurs droits, l'égalité, la liberté.

Le mot « émancipation » a été utilisé dans les mouvements sociaux en Europe et dans le tiers monde, comme synonyme de libération de l'esclavage, de l'exploitation, de l'oppression. Au cours du siècle dernier, il a été utilisé au moins pour les femmes, les LGBT, les mouvements noirs, dans leur lutte pour l'égalité, la reconnaissance et les droits.

#### 1.1.2 Focus sur les travaux d'Albert BANDURA

Albert Bandura (1925 - 2021) psychologue canadien et professeur de psychologie à l'université Stanford est l'initiateur **du courant de la psychologie sociale** en Amérique du Nord. Il est connu pour **sa théorie de l'apprentissage social (1952) renommée théorie sociale cognitive en 1986,** et le **concept d'auto-efficacité (1997).**

Bandura a mis en évidence le fait que **la perception qu'une personne a de ses compétences joue un rôle important dans ses comportements de la vie quotidienne et professionnelle et dans ses situations d'apprentissage. Selon que la personne se sente ou non capable,** elle s'engage ou non dans l'exécution d'une tâche ou dans la résolution d'un problème.

La théorie sociale cognitive distingue :

- « **L'agentivité humaine personnelle** » décrite comme la « capacité humaine à peser sur son propre avenir »
- « **L'agentivité humaine collective** » c'est-à-dire la « capacité des individus à travailler de concert pour améliorer une situation » (capacité d'action collective).

### 1.2 Introduction et recherches documentaires sur l'histoire et l'utilisation du journal de bord.

#### 1.2.1 Au commencement, le journal de bord est un genre littéraire

Le journal est un récit volontaire en prose de nature biographique ou autobiographique et dont l'histoire peut être fictive ou réelle. Il est destiné à être lu (au contraire du journal intime qui se veut plus secret).

**Spécificité du journal de bord :** c'est le récit détaillé et quotidien de tous les événements qui se déroulent à bord d'un bateau.

Le journal se caractérise généralement par :

- Une écriture à la première personne du singulier continue ou intermittente où l'auteur y consigne ce qu'il vit, ce qu'il voit, ce qu'il ressent.
- Une mention de la date et parfois la mention de l'heure dans le cas où l'auteur reviendrait plusieurs fois par jour à son journal.
- L'ajout d'illustrations telles que des croquis, dessins, photos.

### **1.2.2 Le Journal de bord utilisé dans l'insertion professionnelle et sociale : projet WINKIT (Lemaire, D., Cavigniaux, N., Blanchard, S. 2009)**

Nous nous sommes intéressés à l'exemple **du projet Winkit** développé dans le cadre d'un programme européen Grundtwig en France, Suède, Allemagne et Slovénie (2009), avec la création d'un outil : « **Le journal de bord. Mes savoir-faire et apprentissages au jour le jour** » ou « **Learning diary** ».

**Ce projet avait pour objectif de contribuer à la prise en compte et à la reconnaissance des apprentissages non formels et informels des femmes.** Il a permis la création d'une boîte à outils innovante visant à faciliter l'identification et la reconnaissance des acquis du quotidien.

Dans le journal les femmes peuvent relever les savoirs, savoir-faire, habiletés qu'elles ont développés au jour le jour, au fil de leurs activités (domestiques, communautaires, de loisirs...). Elles sont accompagnées par des professionnels pour les guider, notamment dans l'explicitation, car la démarche n'est pas si aisée, « d'où l'importance du travail de guidance des professionnel/les de l'insertion et de l'orientation ». **Au travers de l'expérience menée, quatre** moments de guidance/médiation paraissent essentiels :

- l'implication dans la démarche;
- la présentation de la démarche de Journal de Bord;
- le suivi des personnes tout au long de la démarche;
- l'évaluation de l'usage et des poursuites de parcours envisagées.

#### **Forme et Contenu du journal de bord dans le projet Winkit :**

Le « Journal de bord » se présente comme un cahier à double page : la page de droite est réservée à l'expression libre (énoncé de ses activités, de la façon dont on les vit en incluant les sentiments et ressentis; un espace est disponible pour des collages ou pour continuer les réponses et réflexions suscitées par les exercices); la page de gauche est composée d'un ou deux exercices.

Pour saisir les apprentissages des femmes, différentes phases de travail sont nécessaires : l'identification de leurs activités (énonciation); la prise de conscience de leurs acquis (analyse de l'activité menée); la reconnaissance de leurs acquis par elles-mêmes, par les pairs et par les accompagnatrices et les accompagnateurs (connaissance de leurs façons de faire et d'apprendre). Des pages de couleurs différentes permettent de repérer ces différentes étapes; les exercices proposés sont ordonnés pour favoriser le travail sur l'ensemble des objectifs correspondants à ces étapes. (Lemaire, D., Cavigniaux, N., Blanchard, S. 2009,p6).

A la fin de l'expérience il ressort qu' au travers du journal de bord, le recensement de leurs acquis permet aux femmes de les reconnaître et de les faire reconnaître socialement (Aubret, 1991); il suscite aussi un renforcement de leurs sentiments d'efficacité personnelle et de leur motivation à s'engager dans un parcours d'insertion socioprofessionnelle.

**Dans cet exemple les journaux de bord sont individuels et retracent tout un processus pour valoriser les savoir-faire et savoir être des femmes individuellement. Notre démarche est de proposer un journal de bord collectif qui regroupe à la fois des points de vue individuels et des points de vue collectifs issus de la collaboration entre les participants à la conception du journal de bord.**

**1.2.3 L'écriture du journal comme un outil de formation de soi-même** (Hess,R., Mutuale,A., Caille,C., Cormery, A-C., Gentes, D., 2016)

**Le Journal de bord gardé pour soi :** « Je me cherche et je me forme en notant mes expériences que je prends et reprends dans un mouvement régressif-progressif qui me permet d'approfondir mon chemin. » Le journal permet d'explorer les métamorphoses de la personne. Il peut décrire un vécu d'aujourd'hui, reprendre des situations anciennes, explorer les possibles de l'avenir. Le journal permet à l'auteurs d'exprimer ses interrogations, ses diverses idées. L'auteur peut le relire et mesurer le chemin parcouru.

**Le Journal de bord partagé :** Ce sont des expériences personnelles que nous partageons avec des proches, des membres d'un groupe de pratique ou un groupe de référence. Le journal de bord est communiqué et devient source de questions de la part des autres. Le journal peut aussi devenir une forme de correspondance à travers un réseau.

**1.2.4 Temporalité et contexte du journal de bord** (Hess,R., Mutuale,A., Caille,C., Cormery, A-C., Gentes, D., 2016)

La tenue d'un journal s'enracine dans un milieu, une histoire, un environnement social (parfois décrit puis analysé par cet outil). C'est un outil contextualisé. Le journal c'est se regarder et regarder le monde à travers le philtre d'un moment. Un journal c'est aussi « prendre conscience de soi pour surmonter les difficultés existentielles et sociétales. C'est se questionner sur son propre rapport au monde. »

Il existe « le journal des moments » : journaux de lecture, de voyage, de formation, de recherche, du vécu familial, de son jardin, de ses rêves, de ses maladies, de ses oeuvres... »

Dans la tenue d'un journal de bord il semble que c'est la régularité de l'écriture qui importe plus que la quantité. Surtout s'il est utilisé à des fins pédagogiques.

**1.2.5 Le journal, un outil d'émancipation intérieure ?** (Hess,R., Mutuale,A., Caille,C., Cormery, A-C., Gentes, D., 2016)

**Le journal intime est associé à la liberté d'expression :** il n'est pas destiné à être partagé donc l'auteur peut faire fi des limites qu'il se donne ou qui lui ont été données par la famille, le milieu, la culture, l'époque. La pratique du journal aide à lever tous les interdits qui pèsent sur l'auteur. « C'est donc un outil de formation de soi et de libération ».

**En sera-t-il de même avec le journal de bord collectif que nous envisageons ?**

## II. ENQUETE PREALABLE

Après avoir effectué des recherches sur l'utilisation du journal de bord individuel en formation ou dans des activités liées à l'accompagnement en insertion et sur la notion d'émancipation, nous avons voulu glaner des informations au sein des futurs terrains d'expérimentation. L'objectif de cette enquête était de nous servir des données pour orienter notre proposition de démarche d'utilisation d'un journal de bord collectif lors du déroulé du module sur l'initiation à la communication et au Théâtre-Forum.

Un questionnaire nous a permis de recueillir des informations concernant : Comment l'outil journal de bord est perçu par les personnes interrogées. Si les personnes ont une expérience d'utilisation du journal de bord, dans quel contexte et si cette utilisation était une expérience plaisante. Ce que les personnes seraient prêtes à écrire dans le journal de bord individuel et un journal de bord collectif. Quelles sont les attentes des personnes interrogées en termes de posture et d'accompagnement des participants par les formateurs. Des idées innovantes de la part des personnes interrogées pour la mise en place d'un journal de bord collectif.

Le questionnaire a été transmis à chaque structure partenaire et chacune avait la charge de le faire passer à des professionnels et quand cela était possible à des potentiels participants aux futures phases test. Les questionnaires ont ensuite été analysés. Il y a eu 11 retours de questionnaires dont 6 de professionnels de la formation et 5 de personnes accompagnées (potentiellement futures participantes aux phases test). Vous trouverez en annexe n° 1 le questionnaire vierge et les résultats bruts obtenus.

### 2.1 Le journal de bord collectif pour les personnes interrogées :

For most of the people interviewed, the logbook is like a personal diary, which takes time and to learn. Sharing seems to be excluded for the majority. Only one person had used a logbook as a learner in a training course in leadership and popular education. In this case, it is a memory aid, a tool for final feedback, and pleasure is associated with the practical side of the logbook. Most people saw the logbook as a place to identify and analyse discoveries and changes on a professional and, to a lesser extent, personal level. Emotions have their place in relation to training content and facilitation (being able to pay attention to and criticise the training experience). Very few see it as a record of the learning sessions.

### 2.2 La Charte d'utilisation du journal de bord collectif

Le journal de bord collectif est imaginé comme un support écrit élaboré à plusieurs voix : plutôt papier avec de la créativité possible (dessins et photos). Il émerge pour deux personnes la possibilité de guidance du journal de bord avec proposition des thèmes à aborder, d'une structure prédéfinie. Le format papier et numérique arrivent au même plan. La majorité des personnes voit la posture du formateur comme facilitatrice à la tenue de journal de bord collectif. Très peu imagine la participation du formateur à sa rédaction.

A la lecture des propositions des personnes interrogées, nous avons dégagé plusieurs items auxquels nous avons prêté attention pour la création de la démarche de la tenue d'un journal de bord collectif que nous vous présentons en partie 2 : **restitution du travail et du contenu /vécu de formation; outil palpable avec plusieurs résultats visés; outil de transmission et partage pour apprendre; liberté d'expression et la tolérance avec soi et les autres; organisation ou des organisations.**

## PARTIE 2 :

# COMMENT ET POURQUOI CREER UN JOURNAL DE BORD COLLECTIF GUIDE

**Un journal de bord collectif guidé** peut être mis en oeuvre et utilisé dans les domaines du travail et de l'animation avec des adultes en lien avec la valorisation, l'accompagnement et la formation non formelle. Nous avons choisi de parler de la conception d'un journal de bord collectif avec la notion sous-jacente de créativité et de toutes les formes d'expression visuelle et verbale, plutôt que de la rédaction du journal de bord qui pourrait être perçue uniquement comme le passage à l'écriture collective. Cette nuance facilite l'appropriation de l'outil par les participants. Comme il n'est pas facile pour tout le monde d'écrire et de lire sur soi ou de dessiner, il est important que ce processus soit adéquatement facilité et guidé par les formateurs ou le personnel d'appui pour encourager la conception du journal et le partage collectif en créant un environnement sûr et accueillant. Le journal de bord collectif améliore non seulement la capacité des participants à fonctionner en tant que groupe, mais met également en évidence les nouvelles compétences, connaissances et savoir-faire acquis au cours du module. **En ce sens, il s'agit d'un outil d'apprentissage pour tous, tant pour les bénéficiaires que pour les facilitateurs en tant que participants au processus.**

Cette partie présente les différents aspects et considérations recueillis lors de l'utilisation du journal de bord au cours de nos différentes expériences pilotes.

## I. LES AVANTAGES DU JOURNAL DE BORD COLLECTIF DANS LES APPRENTISSAGES

### 1.1 Le journal de bord collectif, une trace d'un vécu partagé par tous les acteurs

Dans le contexte du CENV, l'objectif du journal de bord collectif est de relater les expériences de tous les protagonistes d'un cours d'introduction à la communication assertive (*capacité d'un individu à s'exprimer et à défendre ses droits sans empiéter sur ceux d'autrui. Voir OI 2 et OI 3*) en utilisant la technique du Théâtre-Forum d'Augusto Boal (*qui permet de revisiter des situations et de les transformer avec une « mise en action » du public qui interagit directement auprès des personnages de la pièce, en devant « spect-acteur ». Voir OI 2, OI 3 et OI 4*). Nous partons du principe qu'à l'issue du module proposé, chaque participant (formateur ou apprenant) n'est plus le même qu'au début de la formation. La rencontre et le travail en commun permettent l'enrichissement, la découverte et la transformation. De plus, le fait d'écrire et de créer ensemble une oeuvre collective, entre bénéficiaires de la formation et accompagnateurs, peut contribuer à établir une relation égalitaire et à briser la dichotomie entre "sachants" et "apprenants". Il est important de souligner la valeur de l'action commune comme élément fondamental du processus d'apprentissage. Ainsi, le journal de bord est conçu à la fois par les participants (apprenants) et par les accompagnateurs (formateurs, facilitateurs). Le carnet de bord sera à la fois un registre des parcours individuels et un registre des expériences partagées et co-écrites, un outil de mémoire et de réflexion. L'expérience et le parcours d'apprentissage sont partagés, mais en fonction des activités du journal de bord, les participants créent leurs réflexions écrites et visuelles individuellement ou collectivement.



**Remarques :** Au commencement du projet nous ne parlions pas de « vécu commun » (qui est propre au plus grand nombre) mais de « vécu ensemble » ou « partagé » **car chaque participant vit la séquence d'apprentissage dans sa singularité.** Au gré de l'écriture du journal de bord nous nous rendons compte que parfois les membres du groupe **ont le sentiment d'un vécu commun** en fonction des sujets traités, de sorte qu'ils ne se sentent plus seuls face à des situations de communication complexes, des situations perçues comme injustes ou oppressantes, ce qui délie la parole et favorisent les échanges afin de trouver des solutions individuelles ou communes. Nous avons aussi remarqué une émulation plus forte qui naît en lien avec les apports du module et les expériences partagées au travers des exercices du Théâtre-Forum : l'envie pour tous d'adopter de nouvelles attitudes de communication.

## 1.2 Le journal de bord collectif est un outil pédagogique innovant, réflexif et dynamique

**Identification et reconnaissance des acquis** des membres du groupe pendant les périodes d'apprentissage.

**Emancipation sociale et professionnelle** (comprendre des situations, des fonctionnements personnels, les fonctionnements d'autrui, provoquer des changements en contexte spécifique)

Liens entre théorie et pratique **par des témoignages d'expériences vécues en milieu professionnel ou personnel.**

**Emancipation intérieure** (réflexivité des participants pour évaluer leur propre fonctionnement dans des relations de communication interpersonnelles ou de groupe...)

**Support agréable créatif et ludique**

**Diffusion auprès** des participants en souvenir d'un moment partagé. Consultable par des personnes extérieures pour promouvoir l'outil journal de bord ou/et la formation associée.

## 1.3 Champs d'application et objectifs du journal de bord collectif :

Le journal de bord collectif permet au fil du temps de :

- Recueillir des informations sur différents aspects du vécu des participants pendant la séquence d'apprentissage.
- Evaluer une progression des participants dans l'acquisition de certains outils de la communication assertive et du Théâtre-Forum en lien avec des mesures subjectives ou qualitatives (causes explicatives aux difficultés rencontrées ou aux réussites ressenties).
- Mesurer le changement individuel et collectif via des retours d'expériences.
- Favoriser les échanges et la collaboration entre les participants.
- Evaluer par l'implication l'intérêt des participants à concevoir ensemble et à contribuer à la rédaction d'un journal de bord collectif.



**Remarques : Il n'est pas important qu'il y ait des fautes d'orthographe, ce qui compte c'est la sincérité des propos et des émotions partagées!**

**La démarche pédagogique de l'utilisation du journal de bord est d'encourager l'expression des points de vue et ressentis sur le déroulé du module de formation et sur les progrès réalisés.** Pour ne pas bloquer les échanges, favoriser la confiance en les autres et en soi, pour favoriser la spontanéité ce qui compte c'est l'essence des propos et non l'orthographe. Un des autres objectifs implicites de l'utilisation d'un journal de bord collectif est d'encourager le recours à l'écriture distanciée pour tous notamment dans les vécus d'apprentissage. Si les enjeux demeurent l'orthographe et la forme des écrits, il y a un risque que de nombreuses personnes soient freinées dans la démarche. En effet certains participants peuvent avoir des expériences passées difficiles liées à l'école et aux apprentissages et pourraient se sentir très mal à l'aise dans le processus de rédaction d'un journal de bord individuel ou collectif. Des réminiscences du passé, un mal-être intérieur, une croyance négative sur ses capacités expressives sont autant d'aspects limitants qui entravent l'émancipation. Cela étant dit certains participants au cours de nos expériences pilotes mises en œuvre dans le cadre du projet CENV ont sollicité les autres pour vérifier des orthographe de certains mots ou certaines formes syntaxiques. **Néanmoins, cela s'est fait naturellement sans jugement et gêne.**

**L'écriture à postériori** permet d'évaluer ce que les participants ont retenu des séances précédentes.

En revanche, il est préférable de noter les ressentis en lien avec une activité relevant du projet le plus vite possible après qu'elle a eu lieu. **En effet, plus le temps passe et plus on risque d'oublier ou d'effectuer une reconstruction après coup.**

#### **Résultat attendu :**

Un outil tangible qui reste et témoigne d'un parcours collectif de formation et dont **les participants sont fiers** d'un point de vue du contenu, de l'esthétique et des conditions de réalisation. En effet la fierté est un sentiment qui concoure à créer ou à entretenir la confiance en soi.

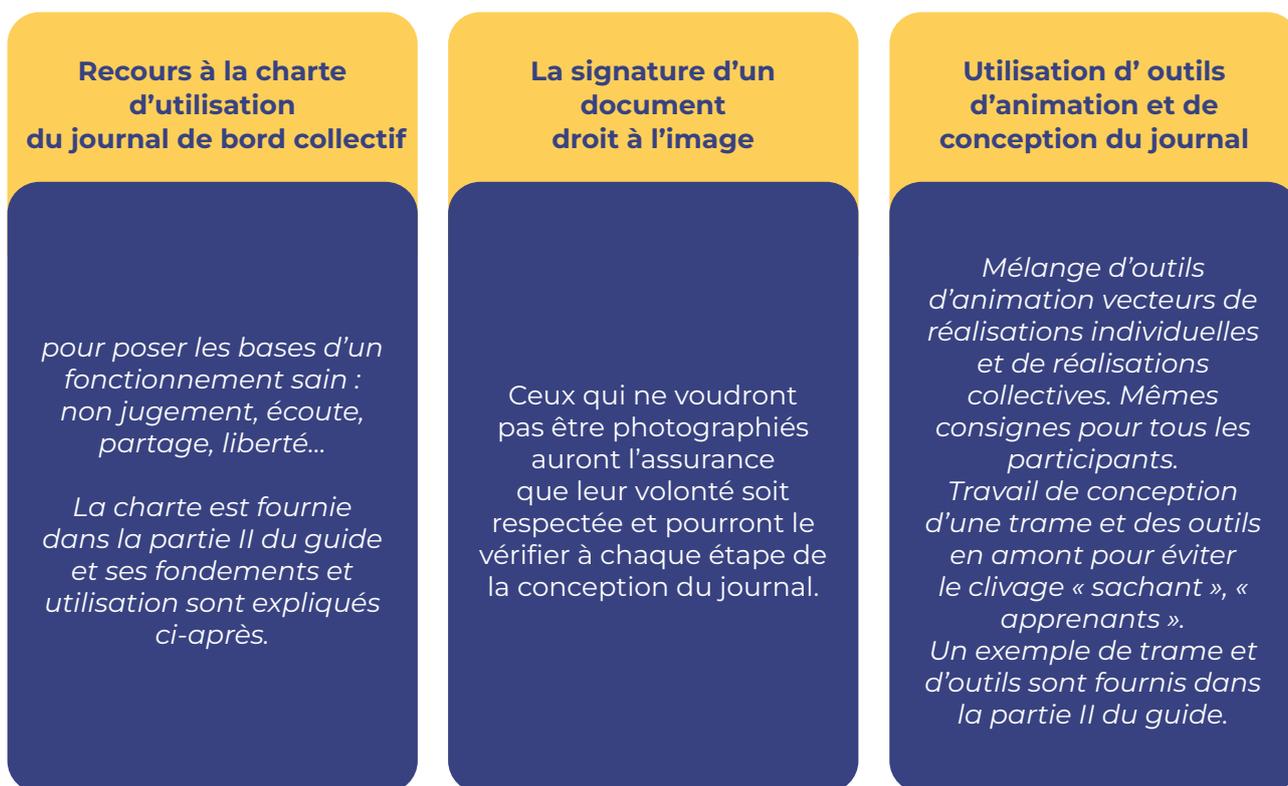
## II. UTILISATION DU JOURNAL DE BORD COLLECTIF GUIDE

### 2.1 Le rôle des professionnels

**L'accompagnement bienveillant est le moyen de mettre en confiance les membres du groupe.**

Pour permettre aux publics de s'investir dans la conception du journal de bord, il est nécessaire que les professionnels favorisent la construction d'un groupe en confiance les uns vis-à-vis des autres c'est-à-dire **avec un sentiment d'appartenance à un collectif soutenant.**

**Les outils pour aider à la mise en confiance :**



Les participants doivent être sensibilisés à l'utilisation de l'outil journal de bord tout au long de la formation avant le début du module d'apprentissage, idéalement au moment où ils s'y inscrivent. En cas d'inquiétude ou d'obstacle, ils peuvent être accompagnés par l'équipe de formation, qui leur présentera le cadre et leur expliquera l'existence de la charte d'utilisation du journal de bord.

**Si par ailleurs un journal de bord a déjà été utilisé au sein de la structure, le montrer peut donner l'envie aux participants d'en réaliser un à leur tour et de se projeter sur leur version!**

### 2.2 La Charte d'utilisation du journal de bord collectif

Le journal de bord collectif, associé aux modules de formation basés sur la communication assertive et le Théâtre-Forum, est un espace où les participants peuvent partager leurs découvertes, leurs pensées et leurs sentiments tout en exprimant et en développant leur autonomie, leur motivation et leur créativité. Il s'agit d'un module dans lequel les participants travaillent sur eux-mêmes, en parlant de leurs émotions et de leurs sentiments ou de situations qui ont pu être oppressantes. Les outils du journal de bord sont également utilisés pour exprimer des sentiments personnels. En ce sens, le journal de bord apparaît comme un processus créatif, une œuvre collective tangible qui témoigne d'expériences partagées et d'expériences personnelles singulières.

Afin de permettre un usage sécurisé et adapté de l'outil « Journal de bord collectif » auprès de publics variés, il nous semble important de spécifier des engagements indispensables concernant à la fois les formateurs et les participants à la démarche au travers d'une charte.

Dans la charte sont énoncés :

- **Les valeurs défendues en lien avec le bien être pour chacun, le dialogue et la cohésion de groupe.**
- **Les usages du journal de bord collectif.**
- **Un espace où les participants peuvent ajouter des valeurs, des règles de base ou des points qui leur paraissent importants pour le bon déroulé de l'activité.**

Cette charte d'utilisation du journal de bord collectif devra être lue dès le premier jour de la séance de formation et signée par l'ensemble des participants prouvant l'engagement de tous sur les points cités. Un exemplaire de la charte peut être mis au début du journal de bord mais il faudra cacher l'identité des participants.

Un exemple concret de la charte est présenté dans la partie n°2, outils pour conception du journal de bord collectif.

### **Exemples d'utilisation de la charte d'utilisation du journal de bord collectif :**



**Au Comptoir Des Colibris :** *« pour la deuxième phase test ,la charte a été projetée sur grand écran et lue à haute voix. S'il y avait des ajouts à faire nous le faisons directement avant impression. Mais personne n'a souhaité ajouter un complément. Tous les participants ont signé volontiers et étaient favorables à se lancer dans l'aventure avec confiance. Nous avons accroché la charte signée dans notre espace dédié à la formation, et nous avons mis un exemplaire vierge dans le journal de bord collectif au tout début. Ensuite nous étions tous d'accord que cette charte serait valable pour l'ensemble des aspects du déroulé du module. »*

Le module de formation proposé, basé sur le théâtre-forum et la communication assertive, comporte une activité consistant à rédiger une charte de fonctionnement du groupe. Les formateurs, les animateurs ou le personnel d'appui peuvent donc choisir l'une ou l'autre approche : remettre une charte toute faite ou en créer une collectivement dès le départ. Cependant, si le carnet de bord doit être utilisé dans un autre environnement d'apprentissage (travail sur des sujets différents et sans activité de charte de fonctionnement de groupe prévue au préalable), il est conseillé d'adapter la charte d'utilisation du carnet de bord au contexte. Par exemple, au CDC, une entité qui propose des formations dans le domaine de l'accueil et de la restauration, la charte d'utilisation a été adaptée en conséquence.



**A STOP-KLATKA :** *« La charte de fonctionnement de groupe a été créée collectivement sur la base des besoins et des valeurs des participants. Les formateurs ont également représenté les valeurs importantes pour eux, ce qui est conforme aux valeurs proposées pour l'utilisation du journal de bord. Certains éléments de la charte étaient valables , non seulement pour le journal de bord, mais aussi pour l'ensemble du processus lui-même - pour les activités avec le théâtre forum et la communication non violente et assertive. »*



*A FUTURA GESTIONA : « Lors du premier test, la charte du fonctionnement de groupe proposé dans le module a été réalisée collectivement. Chaque participant a écrit ses besoins et son engagement. Ensuite, chaque personne l'a lue à haute voix. Enfin, les idées communes ont été unifiées. C'est l'une des animatrices qui s'est chargée d'écrire la charte pour tout le monde. Lors du deuxième test, on a procédé de la même manière, mais on a utilisé des post-its. Tout d'abord, une photo de la charte du premier test a été projetée, pour montrer un exemple. Ensuite, chaque participante a écrit ses besoins et son engagement sur différents post-it. Ils les ont ensuite collés sur un panneau d'affichage, qui a été affiché sur le côté de la salle de classe. Dans aucun des tests, les élèves n'ont signé. L'engagement était verbal. »*

### 2.3 Quand le journal de bord collectif est utilisé dans le module d'apprentissage ?

Tout dépendra de l'organisation du module de formation à la communication assertive et du Forum-Théâtre et de la manière dont il peut et veut être mis en œuvre en termes de temps et de durée.

Idéalement, nous suggérons d'utiliser le journal de bord :

- **Au tout début de la formation pour enregistrer les premières impressions.**
- **Tous les jours de formation en fin séance comme activité finale de la session.**
- **Et à chaque retour en formation en début de séance après une césure de quelques jours.**

### 2.4 La forme du Journal de bord collectif

Le journal collectif est guidé par des outils d'animation qui nécessitent le recours au dessin, à l'écriture, donc le format papier est vivement conseillé. Les formats A4 et A3 sont conseillés pour faciliter la numérisation des documents et l'impression. Toutefois l'utilisation de supports plus grands sont possibles puisqu'ils peuvent être photographiés et numérisés.

#### Exemples de formats possibles et de matériels nécessaires :

1. **Au CDC :** Carnet de croquis reliés de format A4 avec 50 feuilles + Matériel de scrapbooking (papiers colorés, scotch, ficelle, laine) + un assortiment de crayons feutres, des ciseaux et colles. Possibilité pour les participants d'apporter du matériel supplémentaire en favorisant la récupération. **A la fin de l'initiation, le recueil est scanné et envoyé par mail à tous les participants.**

#### Avantages du format :

- Un vrai recueil en fin de module, facilement consultable, esthétique.
- Un outil identifié par tous dès le début de la démarche : vierge de tout il va prendre forme au fur et à mesure du temps, outil fédérateur du collectif.
- Format A4 en paysage adapté au collage de documents word en cas de besoin

#### Inconvénients du format :

- Le rendu scanné est correct mais il manque le dépliage possible de certaines créativités papier.
- Tout le monde ne peut pas œuvrer sur le carnet en même temps.

2. **AFG:** Feuilles de papier A4, du carton blanc et du carton de différentes couleurs, des marqueurs, des crayons de couleur, des crayons à dessin, des taille-crayons, des gommes, des post-it de couleur de différentes formes, des ciseaux, de la colle et des autocollants. Au début de chaque activité, les participants ont été invités à réfléchir à leur formation et ont ensuite été invités à

répondre à des questions spécifiques afin de pouvoir commencer à créer leurs contributions au journal de bord. En général, chacun a réalisé une activité individuelle et a ensuite choisi la plus importante pour contribuer au journal de bord collectif. L'exercice individuel pouvait être ramené à la maison.

**3. A SK :** Feuilles de papier A4, des feuilles de couleur A4, des feuilles A4 sur lesquelles étaient imprimés les formulaires de participation, des post-it de 4 couleurs différentes, des tableaux de papier avec de grandes fleurs préparées, des marqueurs, des stylos et des crayons. En général, les participants ont travaillé ensemble, mais aussi individuellement, en fonction de la tâche à accomplir et de la forme sous laquelle le travail était proposé - avec les formats de papier A3, il était plus évident que les participants s'asseyaient ensemble, car ils disposaient de plus d'espace pour créer ensemble, alors qu'avec les post-it et les feuilles A4, ils travaillaient plus individuellement. Le carnet de croquis A4 a été acheté après le test et tous les matériaux y ont été placés.

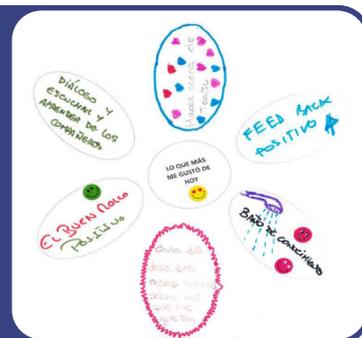
#### Avantages du format :

Les formats A3 permettaient aux participants de travailler en ayant plus d'espace pour écrire, dessiner et créer.

#### Inconvénients du format :

Sans le carnet de croquis vierge dès le début, il était plus difficile pour les participants de considérer les matériaux qu'ils créaient comme quelque chose de collectif, quelque chose qui pouvait être partagé.

Les annexes N° 3 à 7 ainsi que le site internet [www.erasmusenv.wordpress.com](http://www.erasmusenv.wordpress.com) permettent de découvrir le rendu des différents formats utilisés.



## 2.5 Contenu d'un journal de bord collectif

Le contenu du journal de bord n'est pas figé et la partie créative est fondamentale. Cependant il y a quelques points clés à garder à l'esprit :

**« Quel que soit le but poursuivi, un bon carnet de bord doit ressembler au projet et ressembler aux auteurs. Il constituera une mine d'information et un outil d'apprentissage d'une valeur inestimable! ».**

Ces propos de Bastien Wagener (2013) ont été des fils conducteurs dans notre action-recherche sur la tenue d'un journal de bord sous une forme collective.

**Nous pouvons orienter l'architecture de base d'un journal de bord collectif. Il devrait selon nous être constitué :**

- d'une couverture personnalisée (réalisée en groupe à la fin de la session de formation)
- de la charte d'utilisation du journal de bord collectif vierge
- du programme de formation avec les objectifs visés avec dates prévues (facultatif, mais c'est un bon mémo post déroulé de formation)

- de la rédaction/élaboration du journal de bord au fur et à mesure du déroulé de formation à l'aide d'outils diversifiés (activités spécifiques présentées dans la partie n°3 du présent guide)
- possibilité d'ajouts photos et autres en fonction du vécu de groupe et de la dynamique collective...

**Remarques :** Il est impératif que les consignes soient clairement présentées au groupe pour récolter les données voulues. Utiliser « Je » ou « nous » permet aux participants de se projeter dans la consigne plus aisément. Si nous suggérons « je » cela implique une expérience personnelle, alors que si nous suggérons « nous », nous poussons la réflexion vers le groupe pour qu'il devine ce qu'il ressent etc...

Pour réaliser le journal de bord collectif, **des activités de soutien** sont proposées pour favoriser l'expression orale, écrite ou dessinée, en groupe ou individuellement.

### Exemple de guidance dans la rédaction :

- Pouvez-vous relater en cette fin de journée vos ressentis concernant le vécu de groupe,
- Que retiendrez-vous de cette séance, qu'avez-vous appris ?
- Pouvez-vous nous faire part de deux de vos découvertes
- Pouvez-vous expliquer ce que vous n'oublierez jamais de la séance
- Quels sont vos ressentis personnels vis à vis du contenu de formation ?
- Ce que nous avons aimé
- Ce que je n'ai pas aimé
- Ce que j'ai compris
- Ce que nous n'avons pas compris...

#### Utilisation du journal de bord. Ce qu'en disent les participants :

« c'est génial pour se poser et prendre le temps de la réflexion et exprimer sa créativité, voir la progression »,

« c'est un moment de partage avec le groupe, cela détend et permet de partager son expérience, son point de vue, et ses ressentis avec les autres »

(propos recueillis grâce à l'outil « fleur expressive »).

Le journal de bord collectif permet des temps créatifs et récréatifs, des moments de collaborations et d'échanges entre les membres d'un collectif qui restent des souvenirs ancrés car très marqués émotionnellement.

Il ressort que pour des journées de formation longues le recours au journal de bord collectif est un moyen de faire une césure et d'apporter une part de liberté et de créativité.

Ce qui est très intéressant avec l'usage du journal de bord collectif qui se veut une réalisation manuscrite **c'est le pouvoir d'instaurer les échanges sincères et constructifs à l'oral. En effet l'utilisation du journal de bord collectif guidé alimente les discussions et les échanges de groupe.** Il se dit souvent parfois plus à l'oral d'ailleurs qu'à l'écrit. Selon les groupes constitués, les travaux écrits du journal de bord induisent des échanges qui fourmillent de détails d'explications et d'explicitations que les personnes n'ont pas envie ou ne peuvent pas écrire.

La démarche d'écriture peut être difficile pour les participants au module mais aussi pour l'animateur/formateur/facilitateurs. Répondre à certains items peut s'avérer compliqué. « Qu'est ce qui m'a déplu dans l'utilisation du Théâtre-Forum ? », « mes ressentis négatifs » sont autant de points qui peuvent gêner le formateur ou le facilitateur.

**L'un des principes de la charte stipule que chacun choisit ce qu' il veut partager ou non.**

C'est valable pour tous les participants. Ensuite l'animateur peut trouver des arguments qui ne mettent pas en péril sa crédibilité dans sa posture d'organisateur et dispensateur du déroulé du module. Le journal de bord s'inscrit dans un parcours initiatique à la communication assertive et au Théâtre-Forum, que le formateur ou facilitateur livre quelques émotions et ressentis sur le déroulé de la formation est plutôt bien reçu par les participants apprenants.

**Une option possible :** Pour faciliter la démarche d'écriture du journal de bord, un accompagnant autre que celui ou ceux qui interviennent pour l'initiation à la communication assertive, peut animer la séquence journal de bord, ainsi tous les participants du groupe d'écriture sont sur le même pied d'égalité : suivre les consignes bienveillantes d'un animateur qui n'a pas vécu la séquence de travail, donc avec un positionnement neutre et incitateur au don de soi dans la conception du journal de bord collectif (impossible à mettre en place sur les 3 structures européennes, pas assez de moyens humains et financiers).



## PARTIE 3 :

# COMMENT METTRE EN OEUVRE ET CO-CONSTRUIRE LE JOURNAL DE BORD

Pour accompagner la mise en œuvre du Journal de bord collectif, nous avons créé ou adapté plusieurs outils supports qui peuvent être utilisés de multiples façons. Ils sont présentés par la suite sous forme de fiches explicatives.

## I. MODELES POUR L'UTILISATION DU JOURNAL DE BORD COLLECTIF

Imaginons que l'on exécute le module de formation « Amélioration des compétences en communication pour les personnes ayant moins d'opportunités, basée sur le Théâtre-Forum et la communication assertive » présenté dans l'OI 3 sur **4 journées complètes espacées dans le temps**. Nous présentons un cadre pour la mise en œuvre d'un journal de bord collectif basée sur cette organisation.

### Premier jour :

1. Cadrage de l'activité journal de bord via la présentation de la charte, apports des participants au besoin + signatures.
2. Présentation du support choisi en amont (un carnet ou des feuilles...) et du matériel à disposition. Possibilité de montrer un exemple de journal de bord réalisé dans une précédente session.
3. **Activité blason/émotions et travail** (individuel) confectionné pendant le déroulé de la séquence 1 du module (ici on travaille sur l'émancipation sociale et professionnelle)
4. **Activité post-it** bilan de séance (individuel ou en binôme), ici on travaille le témoignage d'un parcours collectif et individuel + l'identification et reconnaissance des acquis des membres du groupe pendant les périodes d'apprentissage + l'émancipation intérieure) :
  - Une phrase pour exprimer un bilan de la séance
  - Ce que nous retiendrons de la séance
  - Une phrase sur les attentes concernant la prochaine séance
  - Ce qui nous pose question
  - Libre expression

### Second jour :

1. En début de séance : **activité écriture libre ou dessin libre** sur le thème : des changements dans ma manière de communiquer depuis la séquence précédente ? (Émancipation intérieure + émancipation sociale et professionnelle)
2. En fin de séance : **activité Fleurs expressives collectives** :
  - **Option n°1** : demander aux participants de choisir les items eux-mêmes (4 maximum) en fin de cours pour connaître ce sur quoi ils ont envie de témoigner. Puis remplissage des pétales individuellement ou en binôme.
  - **Option n°2** : le formateur propose les items. Puis remplissage en binôme (pas les mêmes que la veille)
    - Ce que nous avons aimé pendant la séquence (vécu partagé lors des séquences d'apprentissage).
    - Ce que nous n'avons pas aimé (vécu partagé lors de séquences d'apprentissage)
    - La vie de groupe (vécu partagé lors de séquences d'apprentissage)
    - Ce que nous retiendrons. (Faciliter l'identification et la reconnaissance des acquis des membres du groupe)

### Troisième jour :

1. Début de séance, **activité écriture libre** : des changements dans notre manière de communiquer depuis la séquence précédente ? (Travail de groupe de 3 participants, (émancipation intérieure /réflexivité; émancipation sociale et professionnelle)
2. Fin de séance, activité spectateur ou acteur (individuel) + partage et mise en forme sur support au besoin. (Émancipation intérieure pour chacun + émancipation sociale et professionnelle)

### Quatrième jour :

1. Début de séance : **activité fleur expressive** (individuel)
  - Ce que j'apprécie dans l'utilisation des techniques du Théâtre Forum (vécu partagé)
  - Ce qui m'a été utile dans ma manière de communiquer ou de me positionner (l'identification et la reconnaissance des acquis)
2. Fin de séquence : Penser à prévoir un temps plus long pour finaliser le journal de bord ( à cette occasion possibilité d'ajouts de photos ou autres idées créatives es participants) et pour les échanges.
  - **Activité Blason de fin de session** (vécu partagé + l'identification et la reconnaissance des acquis + émancipation intérieure; émancipation sociale et professionnelle)
  - Activités **Impressions collectives + cadeau fleur connue et reconnue** (identification et la reconnaissance des acquis des membres du groupe)
  - **Activité 1 fleur expressive** : expérience tenue d'un journal de bord collectif (individuel) (vécu partagé + vécu partagé + réflexivité)

**Remarque :** Cette trame est modulable à l'infini en fonction de la mise en œuvre du module présenté dans l'OI3.

## II. LES OUTILS

### 2.1 La charte d'utilisation du journal de bord collectif

### 2.2 Le droit à l'image

### 2.3 Fiche n°1 : Fleur, « une personne connue et reconnue »

### 2.4 Fiche n°2 : « Fleurs expressives »

### 2.5 Fiche n°3 : « Des post-it pour le dire »

### 2.6 Fiche n°4 : « Les blasons » en début de création du journal de bord

### 2.7 Fiche n°5 : « Les blasons, en fin de journal de bord »

### 2.8 Fiche n°6 : « Spectateur ou acteur ? »

### 2.9 Fiche n° 7 : « Ce que nous emportons avec nous »

# CHARTRE D'UTILISATION DU JOURNAL DE BORD COLLECTIF EN FORMATION ADULTE

Le Journal De Bord collectif associé au module d'accompagnement à la communication basé sur les méthodes du Théâtre forum et de la Communication assertive, est un espace où les participants partagent leurs découvertes, leurs réflexions, leurs ressentis, où ils peuvent aussi exprimer et développer leur autonomie, leur motivation, leur créativité.

C'est l'élaboration d'une œuvre collective tangible qui témoigne d'un vécu d'expériences partagées et de vécus personnels singuliers.

Pour élaborer le journal de bord collectif des activités supports sont proposées afin de favoriser l'expression orale, écrite ou dessinée, de groupe ou individuelle.

Le module d'accompagnement à la communication basé sur les méthodes du Théâtre-forum et de la Communication assertive est un module où les participants travaillent sur eux, sont amenés à parler de leurs émotions et ressentis ou de situations ayant pu être vécues de manière oppressante. Les outils du journal de bord sont aussi vecteurs d'expressions des ressentis personnels.

Afin de permettre un usage sécurisé et adapté de l'outil « Journal de bord collectif » auprès de publics variés, il nous semble important de spécifier des engagements indispensables concernant à la fois les formateurs et les participants à la démarche au travers d'une charte.

**Cette charte d'utilisation du journal de bord collectif devra être lue dès le premier jour de la séance de formation et signée par l'ensemble des participants prouvant l'engagement de tous sur les points cités ci-après.**

---

## LES PRINCIPES ÉNONCÉS DANS LA CHARTE S'APPLIQUENT À :

- Toute l'équipe formative utilisant le journal de bord
- Toutes les équipes de la structure dispensant la formation amenée à se saisir du journal de bord
- Tous les participants à la formation

## LES PRINCIPAUX OBJECTIFS DE CETTE CHARTE SONT :

- D'énoncer les valeurs associées à l'usage du journal de bord collectif en formation.
- De clarifier les usages du Journal de bord au sein de l'organisme de formation à la fois par l'équipe formative, les participants aux formations

## I) NOS VALEURS

Au travers de l'élaboration du journal de bord, nous privilégions le bien être pour chacun, le dialogue et la cohésion de groupe.

### 1.1 RESPECT and TOLERANCE for a harmonious collaborative approach

- Respecter la singularité de chaque participant
- Respecter la différence, prendre en compte toutes les personnes, sans laisser quelqu'un de côté.
- Accueillir les points de vue différents sans juger ou critiquer
- Avoir de la considération pour l'investissement de chacun dans la création écrite et artistique
- Avoir confiance en la possibilité d'évolution de chacun
- Respecter l'intimité des personnes, ne pas contraindre à la confiance

## 1.2 LIBERTE

- De participer en tout, en partie ou pas du tout à l'activité proposée si quelqu'un se sent en difficulté ou dans l'inconfort
- Des participants de dire « non » à des attitudes perçues comme intrusives ou irrespectueuses
- Dans le choix des formes expressives (écrit/dessin)
- Liberté d'expression dans le journal de bord (oser dire ce qu'on a envie de dire)
- Liberté de choisir ce qui peut être dit ou tu.

## 1.3 EQUITE

Quelle que soit la classe sociale, la race, le sexe ou la religion, chacun a sa place dans la démarche de création du journal de bord. L'équité est une valeur fondamentale pour renforcer le respect des caractéristiques particulières de chaque individu.

## II) LES USAGES

Le journal de bord collectif est avant tout un outil collaboratif pour fédérer, animer les échanges dans un groupe d'apprenants, c'est aussi laisser une trace d'un vécu d'expérience formative commune.

- Le journal de bord collectif original restera au sein du centre de formation
- Une copie sera transmise à chaque participants post formation au format choisi par la structure (copie papier, copie numérique en PDF...)
- Il est impératif de pratiquer l'anonymat par tous dans le journal de bord collectif pour éviter des situations complexes post formation
- Il est impératif de demander à tous un Droit à l'image dès le début de la formation en cas d'utilisation de photographies dans le journal ou sur d'autres supports.
- Le journal de bord pourra être utilisé par le centre de formation à des fins de recrutement de nouveaux participants pour une nouvelle session de formation du module (montrer et expliquer l'outil de travail), des extraits pourront être utilisés pour la promotion de la formation et de la technique du journal de bord sur le site internet du centre de formation

## III) D'AUTRES VALEURS, IDEES, POINTS A AJOUTER DANS CETTE CHARTE ?

Prenons un temps pour échanger collectivement. Qu'est-ce qui est important pour le groupe nouvellement constitué ?

Notons :

Noms Prénoms et Signatures de tous les participants

# DROIT À L'IMAGE

Je soussigné(e)

Nom et prénom : .....

Demeurant : .....

Conformément aux dispositions relatives au droit à l'image,

- J'autorise Nom de la structure dont le siège est situé au Adresse de la structure et ses prestataires techniques à réaliser des prises de vue photographiques, des vidéos ou des captations numériques lors de ma participation au module d'accompagnement à la communication basé sur les méthodes du Théâtre-Forum et de la communication empathique/assertive associé à la réalisation d'un journal de bord collectif qui aura lieu le Date à Lieu.

Les images pourront être exploitées et utilisées directement par la structure pour promouvoir son activité de formation et d'accompagnement, sans limitation de durée, intégralement ou par extraits : lors de journées Portes ouvertes, sur le site internet,...

Le bénéficiaire de l'autorisation s'interdit expressément de procéder à une exploitation des photographies susceptible de porter atteinte à la vie privée ou à la réputation, et d'utiliser les photographies, vidéos, dans tout support ou toute exploitation préjudiciable.

Je reconnais être entièrement rempli de mes droits et je ne pourrai prétendre à aucune rémunération pour l'exploitation des droits visés aux présentes.

Je garantis que je ne suis pas lié par un contrat exclusif relatif à l'utilisation de mon image ou de mon nom.

Pour tout litige né de l'interprétation ou de l'exécution des présentes, il est fait attribution expresse de juridiction aux tribunaux nationalité (ex : français, italiens...).

- Je n'autorise pas Nom de la structure dont le siège est situé au Adresse de la structure et ses prestataires techniques à réaliser des prises de vue photographiques, des vidéos ou des captations numériques lors de ma participation au module d'accompagnement à la communication basé sur les méthodes du Théâtre-Forum et de la communication empathique/assertive associé à la réalisation d'un journal de bord collectif qui aura lieu le Date à Lieu.

Fait à ....., le..... en deux exemplaires.

Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »



## FICHE N°1 : FLEUR « UNE PERSONNE CONNUE ET RECONNUE »



**Objectifs :** Favoriser l'esprit d'équipe et l'estime de soi.



**Préalable :** Les participants doivent se connaître. L'activité se fait dans le calme et la bienveillance. L'activité se fait dans un temps donné par l'animateur en fonction du nombre de participants. Laisser le temps suffisant pour la déambulation et le recueil en fonction du nombre de participants.



**Matériel :** Autant de feuilles reproductibles « Une personne connue et reconnue » qu'il y a de participants. La fiche Fleur peut être réalisée à la main ou bien sur format informatique.

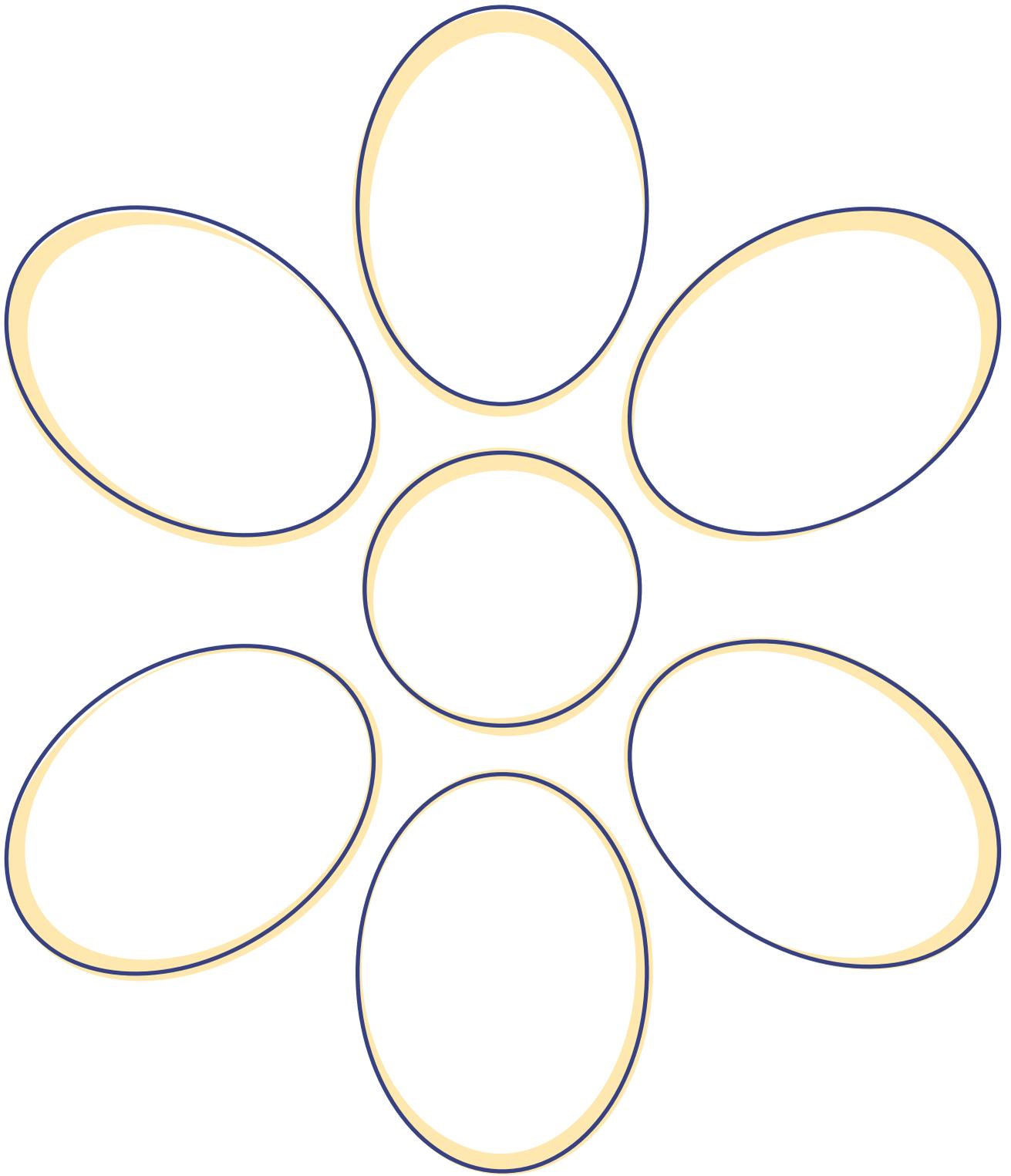


**Durée estimée :** 10 à 15 minutes pour un groupe de 6 personnes

### Déroulement :

Écrire au centre de chaque feuille le nom d'un participant. Distribuer les feuilles au hasard. **Le but est de demander aux autres personnes du groupe d'inscrire dans les pétales une qualité attribuée à la personne dont le nom apparaît sur la feuille.** Essayer d'aller voir le plus de personnes pour avoir le plus de qualités possibles. Ajouter des pétales au besoin. Quand le temps est écoulé, remettre les feuilles aux personnes concernées et leur laisser quelques minutes pour en prendre connaissance.

**Remarques :** Dans le cadre de la deuxième phase test au Comptoir Des Colibris cet outil a été utilisé à la fin de la dernière séance comme un cadeau fait aux autres. L'idée étant de garder trace d'un regard bienveillant d'un groupe sur soi dans l'optique d'y retrouver force et courage en cas de doute en relisant tout simplement cette fiche (perçu dans l'expérimentation comme un cadeau). L'activité a été très appréciée par les participants.





## FICHE N°2 : « FLEUR EXPRESSIVE »



**Objectifs :** favoriser l'expression écrite et orale autour de thèmes spécifiques en lien avec un vécu de formation, la créativité, le partage et l'échange.



**Préalable :** Les participants savent que le contenu de l'activité sera support au Journal de bord. Chacun est libre de d'exprimer ce qu'il souhaite ou taire ce qu'il ne veut pas partager.



### Matériel :

- Dans l'idéal les fleurs expressives ont un nombre de pétales égal au nombre de participants à la séquence (dans notre projet : participants et animateurs/formateurs inclus). Soit les fiches sont préparées à l'avance, soit élaborées le jour J de manière informatisée ou dessinées à la main. Les formats sont au choix, des formats A4 ou A3 sont tout à fait possibles surtout s'ils sont par la suite collés dans un cahier, comme des formats plus grands de type paperboard qui pourront être photographiés et utilisés sous d'autre format en suivant...
- Autant de feuilles reproductibles qu'il y a d'items à traiter. Les items peuvent être diversifiés en fonction des sujets que l'animateur/formateur souhaite traiter au long du journal de bord.
- Stylos, feutres, feuilles de couleur ou blanches...



**Durée estimée :** 10 à 15 minutes pour un groupe de 6 personnes

### Déroulement : Plusieurs options possibles

1) **Plusieurs fleurs** sont mises à disposition sur une ou plusieurs tables, ou sur des panneaux d'affichage ou paperboard (1 fleur par item). Dans un temps donné les participants déambulent et se dirigent comme ils le souhaitent vers les différentes fleurs.

2) **Plusieurs pétales de couleurs différentes pour les différents items traités** sont mis à disposition sur une table. Chaque participant prend un pétale de chaque couleur et répond à la question posée puis va coller le pétale sur le support choisi ou le cœur de la fleur avec l'item déjà spécifié est collé.

Pour chaque item : chaque personne répond à la question posée dans un pétale de manière succincte. L'anonymat est conseillé.

### Exemples d'items utilisés :

- Mes ressentis vis-à-vis du contenu de formation et de la manière dont il est amené
- Ce que j'ai aimé pendant la séquence
- Ce que je n'ai pas aimé
- Ce que j'ai compris
- Ce que la séquence / la séance a provoqué en moi
- Ce qui m'a surpris
- Ce qui me pose question
- Ce que j'ai aimé dans l'utilisation des techniques du Théâtre-Forum
- Utilité du Théâtre-forum
- Ce que je n'oublierai pas
- Ce que j'ai à dire sur la vie de groupe



## FICHE N°3 :

### « DES POST IT POUR LE DIRE »



**Objectifs :** faire un bilan personnel et collectif sur le vécu d'une séance de formation, favoriser les échanges, l'écoute, l'esprit d'équipe et l'estime de soi.



**Préalable :** Les participants savent que le contenu de l'activité sera support au Journal de bord. Chacun est libre de d'exprimer ce qu'il souhaite ou taire ce qu'il ne veut pas partager.



**Matériel :** stylos, « des post-it » de couleurs multiples, surface pour coller les post-it ou les accrocher (fil + pinces à linge), possibilité de mettre du matériel de récupération pour créativité de la forme.



**Durée estimée** à 10 à 30 mn en fonction du nombre d'items et pour 6 participants

**Déroulement :** En début ou/et fin de séance l'animateur pose des questions associées à un code couleur de post-it. Chaque participant répond aux questions posées sur les post-it appropriés soit par un mot **clé, soit par une phrase** (c'est l'animateur qui verbalise les attentes).

1. Un par un chaque participant va ensuite coller ou accrocher ses post-it et expliquer à l'oral ses choix. Cette activité est souvent source d'échanges complémentaires.
2. Quand les échanges oraux sont achevés les participants s'attellent à organiser dans le journal de bord le collage selon les couleurs, les questions et peuvent être créatifs, ajouter des photos

#### Exemples d'items utilisés :

- L'activité que j'ai préférée pourquoi ?
- L'activité que j'ai vécue comme la plus difficile, pourquoi ?
- 1 mot / 1 phrase sur mes attentes concernant la séance
- 1 mot / 1 phrase pour exprimer un bilan de la séance :
- Ce que je pense de l'activité : créons notre charte » de fonctionnement de groupe
- Ce qui m'a marqué
- Une phrase pour traduire ce que je ressens après cette séance de formation
- Ce que la séquence a provoqué en moi / en nous
- Ce qui nous a surpris
- Ce qui me pose question
- Ce que j'ai aimé dans l'utilisation des techniques du Théâtre-Forum
- Utilité du Théâtre-Forum
- Ce que je retiendrai
- Mes ressentis en fin de séance
- Mes besoins
- Mon point de vue sur l'activité miroir...



## FICHE N°4 :

# « LES BLASONS » EN DÉBUT DE CRÉATION DU JOURNAL DE BORD



**Objectifs :** C'est un moyen pour permettre aux personnes de se découvrir et créer de la confiance dans le groupe. C'est aussi le moyen d'identifier ses émotions et celles des autres et d'aborder le contexte travail sur un angle de l'appréciation personnelle (en lien avec les objectifs visés par l'initiation au Théâtre Forum et à la communication assertive.



**Préalable :** Les participants savent que le contenu de l'activité sera support au Journal de bord. Chacun est libre de d'exprimer ce qu'il souhaite ou taire ce qu'il ne veut pas partager.



**Matériel :** stylos, crayons feutres, de couleurs multiples, pour chaque participant une page avec le blason imprimé ou une page blanche sur laquelle ils peuvent le dessiner.



**Durée estimée :** 30 minutes

**Déroulement :** Distribuer une feuille blanche à chaque participant et poser les crayons de couleur/ marqueurs sur le sol ou la table. Demander-leur de dessiner la forme des armoiries pour remplir toute la feuille, puis de la diviser en quatre parties égales. Chaque partie sera destinée à un dessin - répondant à l'une des questions posées (ou bien distribuer le document blason déjà prêt) :

1. **Les émotions avec lesquelles je commence cet atelier ?**
2. **Qu'est-ce que j'aime faire à mon travail ?**
3. **Qu'est-ce que je n'aime pas dans mon travail ?**
4. **De quoi est-ce que je rêve ?**

Insister sur le fait que les dessins peuvent être très simples et symboliques, il n'y a pas d'enjeux artistiques. S'assurer que la tâche est claire pour tout le monde.

Lorsque les dessins sont terminés, demander à chacun de passer son dessin à la personne située à sa gauche. Dans la suite de l'exercice, chacun présente son voisin en essayant d'interpréter ses réponses. L'auteur du dessin a ensuite la possibilité de compléter ou de corriger le message si l'interprétation ne correspond pas à son intention.

Quand l'activité est achevée il est possible de demander aux participants de reprendre leur blason et de répondre à la 5ème question : **Ce que j'ai pensé et ressenti pour l'activité Blason.**

Puis les blasons peuvent être mis dans le journal de bord. Ainsi les participants témoignent d'un vécu de groupe sur une activité en lien avec de l'expérimentation de la communication assertive (repérer ses émotions, ses ressentis positifs et négatifs dans la sphère travail, l'interprétation d'un message visuel)

1. les émotion avec lesquelles je commence l'atelier
2. Qu'est-ce que j'aime faire à mon travail ?
3. Qu'est-ce que je n'aime pas mon travail ?
4. De quoi est-ce que je rêve ?

1

2

3

4

5

5. Ce que j'ai pensé et ressenti pour l'activité blason ?

Activité à mener après les échanges oraux du groupe.



## FICHE N°5 : « LES BLASONS » EN FIN DE JOURNAL DE BORD



**Objectifs :** A l'issue de la phase de conception du journal de bord, il s'agit de faire le point personnellement et collectivement sur le vécu d'une session de formation en encourageant les échanges, l'écoute, l'esprit d'équipe et l'estime de soi.



**Préalable :** Les participants savent que le contenu de l'activité sera support au Journal de bord. Chacun est libre de d'exprimer ce qu'il souhaite ou taire ce qu'il ne veut pas partager.



**Matériel :** stylos, crayons feutres, de couleurs multiples, pour chaque participant une page avec le blason imprimé ou une page blanche sur laquelle ils peuvent le dessiner.



**Durée estimée :** entre 20 et 45 minutes pour un groupe de 6 personnes

**Déroulement :** Distribuer une feuille blanche à chaque participant et poser les crayons de couleur/ marqueurs sur le sol ou la table. Demander-leur de dessiner la forme des armoiries pour remplir toute la feuille, puis de la diviser en quatre parties égales. Chaque partie sera destinée à un dessin - répondant à l'une des questions (ou bien distribuer le document blason déjà prêt) :

- **Un mot pour définir mon vécu de formation**
- **Un dessin pour traduire mes ressentis vis-à-vis du groupe**
- **Un dessin pour exprimer un bilan du contenu**
- **Un dessin pour représenter mon cheminement tout au long de la formation**
- **Ce que j'ai envie de dire**

Insister sur le fait que les dessins peuvent être très simples et symboliques, il n'y a pas d'enjeux artistiques. S'assure que la tâche est claire pour tout le monde.

Lorsque les dessins sont terminés, à tour de rôle chaque participant montre son blason aux autres participants. Pour chaque question posée les membres du groupe s'expriment pour expliquer leur interprétation du dessin. L'auteur du dessin a ensuite la possibilité de compléter ou de corriger le message si l'interprétation ne correspond pas à son intention.

Puis les blasons peuvent être mis dans le journal de bord. Ainsi les participants témoignent d'un vécu personnel dans un groupe sur une formation globale, ils traduisent un cheminement personnel et collectif avec la possibilité de dire ce qu'ils souhaitent.

The image shows a large shield-shaped graphic with a decorative top edge. The shield is divided into four numbered sections: section 1 is the top section; section 2 is the bottom-left section; section 3 is the bottom-right section; and section 4 is the bottom section. Below the shield is a wide banner with a decorative, ribbon-like border.

1. Un mot pour définir mon vécu de formation.
2. Un dessin pour traduire mes ressentis vis-à-vis du groupe.
3. Un dessin pour exprimer le bilan du contenu.
4. Un dessin pour représenter mon cheminement tout au long de la formation.
5. Ce que j'ai envie de dire.



## FICHE N°6 :

# « SPECTATEUR OU ACTEUR ? »



**Objectifs :** C'est un moyen pour faire un bilan personnel et collectif sur le vécu d'une séance, d'une séquence ou d'un module complet de formation, favoriser les échanges, l'écoute, l'esprit d'équipe et l'estime de soi.



**Préalable :** Les participants savent que le contenu de l'activité sera support au Journal de bord. Chacun est libre de d'exprimer ce qu'il souhaite ou taire ce qu'il ne veut pas partager.



**Matériel :** stylos, crayons feutres de couleurs multiples, pour chaque participant une page avec la fenêtre et une page avec la porte



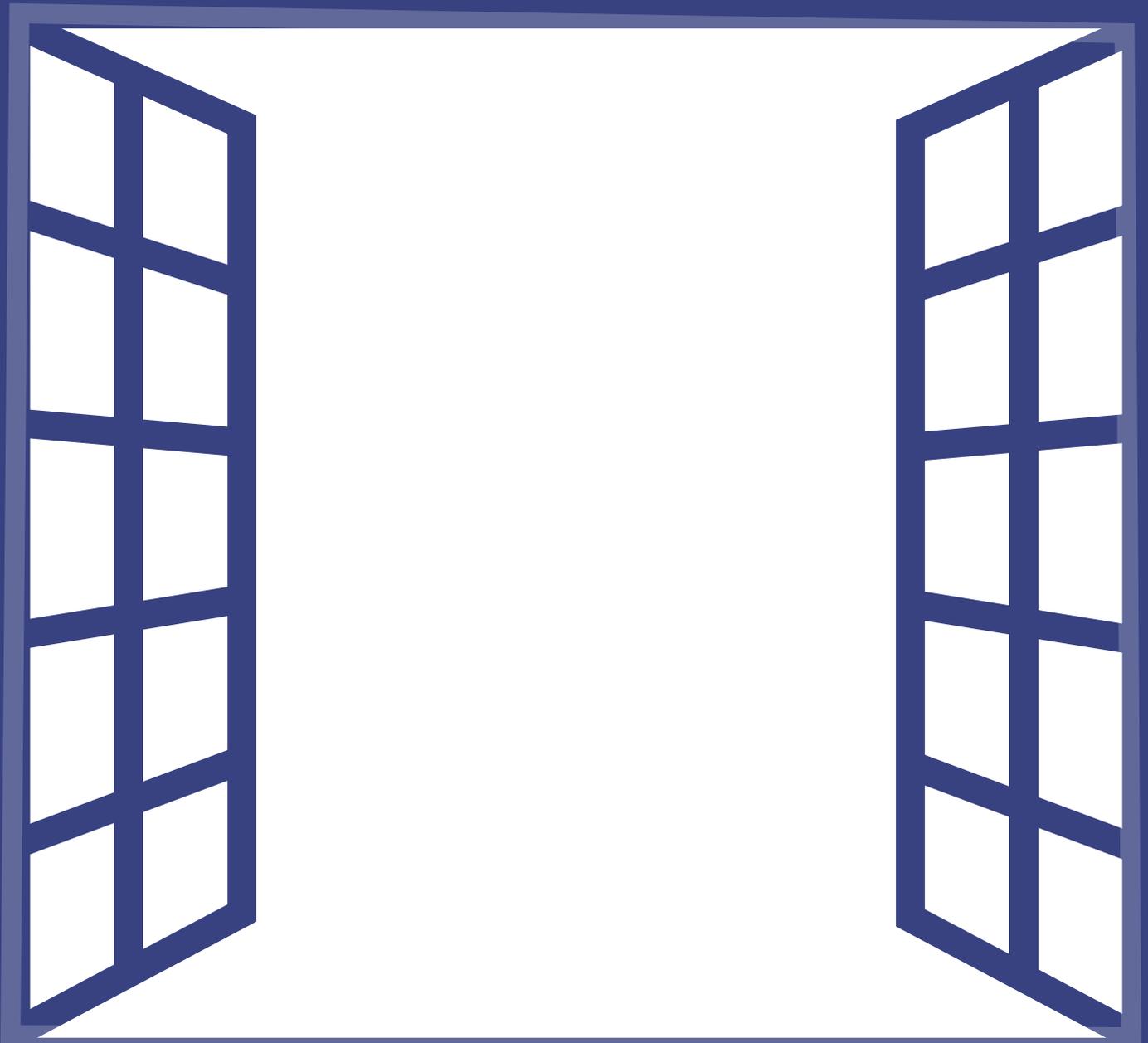
**Durée estimée :** entre 20 et 45 minutes pour un groupe de 6 personnes

**Déroulement :** Mettre à disposition des feuilles portes et fenêtres sur une table. Après explication des consignes pour réaliser l'activité les participants choisissent soit une feuille fenêtre soit une feuille porte pour exprimer où ils en sont dans leur cheminement personnel. Puis un tour de table peut être envisagé entre les participants pour exprimer leur réalisation.

# CHOISISSEZ VOTRE POSITION APRÈS AVOIR SUIVI CETTE SEQUENCE

**Voulez-vous être un spectateur ?**

Si vous pensez que ce que vous avez appris peut-être utile, mais que vous préférez garder les connaissances et ne pas agir (parce que cela peut être difficile pour vous ou pour d'autres raisons), remplissez cette fenêtre.

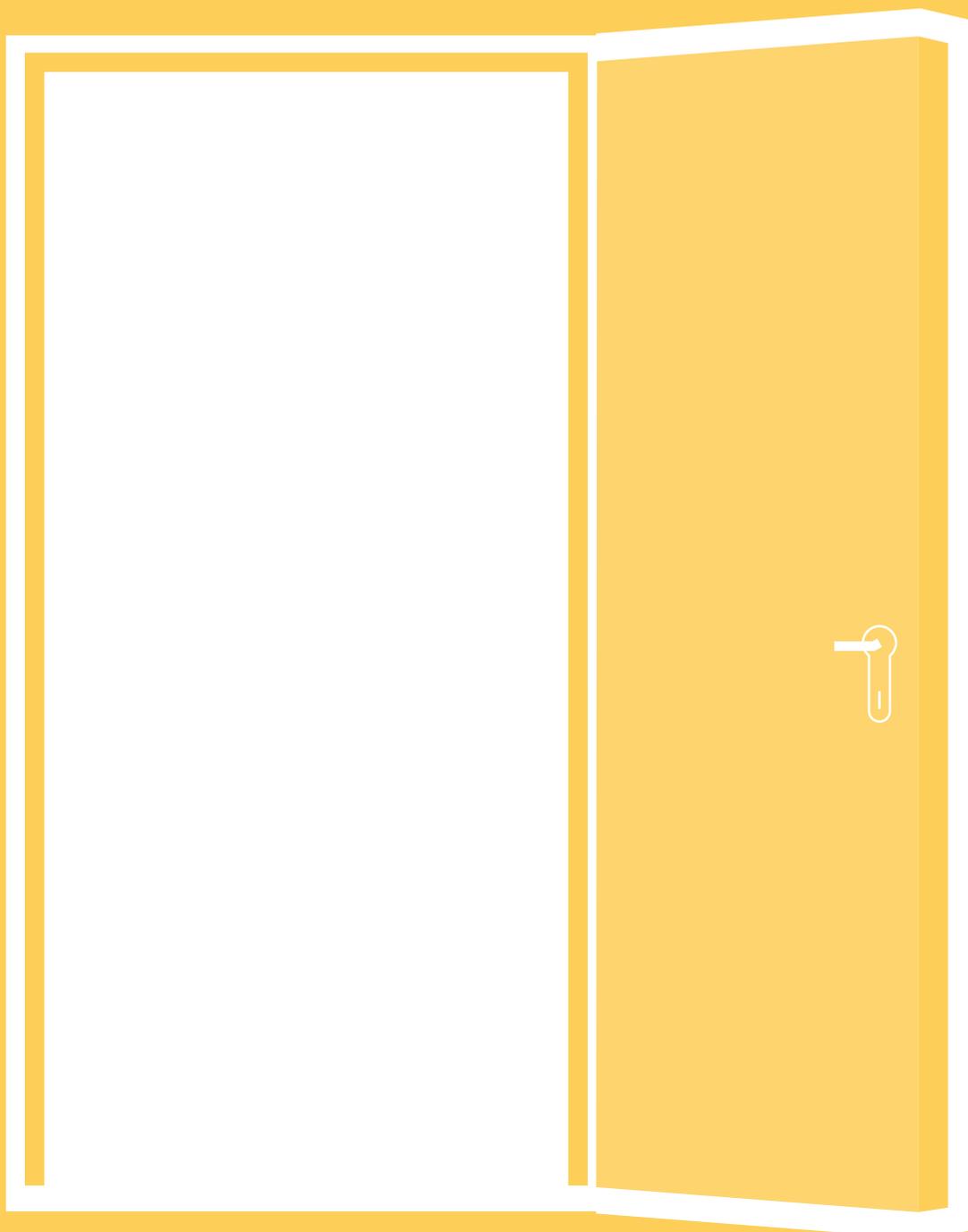


*\*Imaginez ce que sera votre avenir après avoir suivi ce cours et complétez le dessin avec tout ce qui vous vient à l'esprit.*

# CHOISISSEZ VOTRE POSITION APRÈS AVOIR SUIVI CETTE SEQUENCE

**Voulez-vous être un praticien ?**

Si vous pensez que ce que vous avez appris vous sera utile et que vous le mettrez en pratique dans votre vie quotidienne, remplissez cette porte.



\*Imaginez ce que sera votre avenir après avoir suivi ce cours et complétez le dessin avec tout ce qui vous vient à l'esprit.



## FICHE N°7 : « CE QUE NOUS EMPORTONS AVEC NOUS »



**Objectifs :** En fin de module c'est un moyen pour faire un bilan collectif ou et individuel (en fonction de l'usage de l'outil) sur le vécu d'une formation. Il peut favoriser les échanges, l'écoute, l'esprit d'équipe et surtout l'estime de soi.



**Préalable :** Les participants savent que le contenu de l'activité peut être support au Journal de bord. Chacun est libre de d'exprimer ce qu'il souhaite ou taire ce qu'il ne veut pas partager. Ils savent aussi que l'original sera avant tout gardé par chaque participant comme un souvenir. La portée de l'activité est similaire à la fleur « une personne connue et reconnue », vécu comme un cadeau.



**Matériel :** stylos, crayons feutres, de couleurs multiples, une fiche vierge recto verso ou sur 2 pages distinctes.



**Durée estimée :** 30 minutes

**Déroulement :** Écrire en haut de chaque feuille le nom d'un participant. Chaque participant remplit seul la première partie de l'activité sur ce qu'il emportera avec lui du contenu de la formation. Puis dans la seconde partie les autres participants **inscrivent ce qu'ils retiendront de la personne dont le nom est spécifié**. Quand le temps est écoulé, remettre les feuilles aux personnes concernées et leur laisser quelques minutes pour en prendre connaissance.

**Remarque :** Au CDC comme nous avons déjà utilisé la fleur pour une personne connue et reconnue, nous avons modifié l'activité en travail de groupe. A plusieurs les participants ont rédigé une synthèse de ce qu'ils retiendront. Puis ils ont spécifié ce qu'ils gardaient des uns et des autres sans les nommer directement mais en mettant une initiale pour respecter le principe de la charte.

## Nom d'un participant

« Ce que nous emportons avec nous »

Dans cette section, le participant doit introduire une réflexion sur tous les aspects du module qu'il a intériorisés et qui, d'une certaine manière, ont produit un changement significatif en lui ou elle.

Ce que je laisse aux autres

Dans cette section, chaque participant et formateur (seulement s'il en a envie) doit introduire une réflexion sur certains aspects qu'il a pu apprendre de la personne dont le nom est spécifié en haut

## CONCLUSION ET ENSEIGNEMENTS TIRES



Le journal de bord collectif dans notre projet est :

- **Un document facile d'accès.**
- **Une œuvre qui est liée à l'affecte** : on y met de soi, on se raconte, on le coconstruit, on devrait éprouver du plaisir à créer, et éprouver de la fierté une fois le journal de bord collectif achevé en fin de session.
- **Duplicable pour en garder une trace et pourquoi pas continuer une rédaction plus personnelle par la suite.**

Le journal de bord collectif est un partage d'expériences du vécu d'un module d'apprentissage qui peut :

- Être un souvenir tangible consultable en cas d'envie ou de besoin
- Donner envie à autrui de suivre la formation à laquelle il est associé.
- Donner des idées d'animation à des formateurs

**Le journal de bord collectif permet aux participants de réfléchir individuellement à leurs expériences et à leur apprentissage, les aidant ainsi à développer des compétences qu'ils n'ont pas la possibilité d'exploiter autrement, telles que l'autoréflexion et l'auto-évaluation, utiles pour pouvoir avancer sur leur chemin. C'est un temps qui leur est dédié. En partageant ces réflexions individuelles avec le reste du groupe, un environnement de feedback constructif est promu, qui encourage la réflexion collective, permettant des discussions enrichissantes et l'échange de perspectives différentes, qui, dans l'ensemble, aideront les participants à améliorer leurs connaissances et leur apprentissage et, de même, à travailler sur l'écoute active et l'empathie. Par ailleurs grâce à la distanciation, le journal de bord collectif aide à mieux réfléchir au processus et à la réalité et permet aux participants d'imaginer d'autres itinéraires possibles.**

Nous avons constaté grâce aux différents questionnaires évaluatifs passés en cours de déroulé du module de formation basé sur les méthodes du Théâtre-Forum et de la communication assertive, qu'avant de commencer l'initiation la plupart des personnes n'avaient jamais travaillé avec un journal de bord individuel ou collectif auparavant et n'étaient pas certaines que cela les aiderait à améliorer leur apprentissage. Toutefois, pendant le déroulé du module, l'opinion des personnes a commencé à changer, et la plupart d'entre elles ont trouvé que le travail avec le journal de bord était approprié et pensaient qu'il pouvait aider l'apprentissage collectif.

À la fin des modules, la plupart des personnes ont trouvé le travail avec le journal de bord utile et ont estimé qu'il les avait aidées à améliorer l'apprentissage collectif et personnel, ainsi que leur capacité de réflexion. Une majorité a également trouvé que le temps consacré à cette activité était suffisant bien que certains regrettent de ne pas avoir plus de temps. En général, la plupart des personnes étaient satisfaites des résultats finaux du journal de bord et étaient prêtes à l'utiliser dans de futures activités, ateliers et cours.

**L'évolution des opinions des personnes suggère que l'utilisation de cet outil a été efficace pour leur apprendre à utiliser un journal de bord et pour leur montrer comment il peut être bénéfique pour l'apprentissage. En outre, le fait que la plupart des personnes étaient prêtes à utiliser un journal de bord à l'avenir suggère que l'activité a réussi à susciter l'intérêt et l'enthousiasme pour cet outil d'apprentissage.**

La plus-value du journal de bord collectif guidé par rapport au journal de bord individuel dans notre projet :

C'est la notion de partage et d'ouverture à l'autre dans un contexte sécurisé et bienveillant.

C'est une restitution du vécu de groupe, à la fois individuelle et collective, sur le travail effectué et le contenu de formation. Le contenu du journal de bord collectif comme celui du journal de bord individuel ou du carnet intime, demeure subjectif en fonction des choix des participants de dire ou de taire ce qu'ils souhaitent et des items proposés par l'équipe formative. C'est un outil de transmission et de partage, pour apprendre ou pour retenir des dimensions pratiques ou théoriques du module, de la séance de formation.

Le journal de bord collectif aide beaucoup à approfondir la réflexion. Écouter les expériences des autres permet d'identifier plus de nuances dans l'expérience individuelle de chacun.

En proposant des activités guidées mais en laissant le choix aux participants de comment exprimer leurs ressentis et points de vue, d'autres aspects que l'écriture peuvent être utilisés tels que le dessin et le rébus. Tous les vecteurs de communications écrites ou visuels choisis ont permis la communication orale et c'est en ce sens que le journal de bord collectif contribue au développement de la capacité à communiquer au travail ou dans la vie personnelle.

Au cours des échanges les participants ont compris qu'ils pouvaient exprimer des points de vue personnels sans crainte d'être forcément jugés. Les échanges autour de la conception du journal de bord ont aussi permis de mettre en pratique les notions de communication assertive découvertes pendant le module, dans la continuité des exercices du Théâtre-Forum.

Ce qui est important de soulever c'est que les activités autour du journal de bord ont été appréciées dans la majorité des cas. Et même si pour certains l'implication dans l'élaboration du journal de bord a été au commencement difficile, à différents termes, les temps dédiés au journal collectif ont permis la collaboration spontanée dans le groupe, la mise en avant de compétences insoupçonnées pas toujours appréciées et reconnues à leur juste valeur par les participants eux-mêmes comme le sens de l'organisation, le sens de l'harmonie des couleurs, l'humour, les capacités réflexives....

Ces aspects ont largement contribué à la prise de confiance en soi des participants dans le collectif d'abord et ensuite pour leur cheminement personnel.

Nous ferons toutefois une mise en garde sur l'utilisation du journal de bord :

Selon nous, il favorise l'auto-réflexion et l'apprentissage collectif, il favorise également l'acquisition de compétences sociales, il renforce l'auto-efficacité et consolide les liens et le soutien entre les pairs, favorisant ainsi un environnement d'apprentissage nourricier et collaboratif. Mais nous avons aussi constaté que le manque de confidentialité lié au partage peut empêcher certains participants d'exprimer librement leurs pensées et leurs expériences personnelles. En outre, le retour d'informations de la part des pairs peut conduire dans certaines situations à une comparaison constante et affecter l'estime de soi de certains participants. Pour éviter cet écueil le positionnement bienveillant des animateurs est de mise ainsi que le recours à la charte d'utilisation du journal de bord collectif !

## REFERENCES

Bandura, A. (1997). Self-efficacy : The exercise of personal control. New York, U.S. : H.Freeman & Co Ltd.

Bandura, A. (1985). Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory. Londres, England : Pearson.

Bandura, A. (2002). Auto-efficacité - Le sentiment d'efficacité personnelle. Bruxelles : de Boeck, trad. de J. Lecomte.

Hess,R., Mutuale,A., Caille,C., Cormery,A-C., Gentes,D. (2016). L'écriture du journal comme outil de formation de soi-même, Le Télémaque (N° 49), [www.cairn.info/revue-le-telemaque-2016-1-page-139.htm](http://www.cairn.info/revue-le-telemaque-2016-1-page-139.htm),

Lemaire, D., Cavigniaux, N., Blanchard, S. (2009). « Journal de bord : messavoir-faire et apprentissages au jour le jour » pour des femmes (projet Winkit) », L'orientation scolaire et professionnelle [En ligne], [www.doi.org/10.4000/osp.2349](http://www.doi.org/10.4000/osp.2349)

Wagener, B. (2017), docteur en psychologie et Maître-praticien PNL. Mesurer son évolution et progresser grâce au journal de bord. [www.se-realiser.com/journal-de-bord](http://www.se-realiser.com/journal-de-bord)

## ANNEXES

**Annexe n°1 : Enquête auprès de professionnels et de potentiels participants au module**

**Annexe n°2 : compte-rendu de l'organisation de la phase test 1 et test 2**

**Annexes 3 : Extraits Journal de bord : outil post-it**

**Annexe 4 : Extrait Journal de bord : outil fleur**

**Annexe 5 : Extraits journal de bord : outil blason**

**Annexe 6 : Extraits du journal de bord : outil Spectateur ou acteur**

**Annexe 7 : Extraits du journal de bord : outil ce que nous emportons avec nous.**



# ANNEXE N°1 :

## QUESTIONNAIRE ET ANALYSE DES RESULTATS

**I. Présentation du questionnaire et de nos intentions (en gris les données incluses dans le questionnaire, en noir nos intentions et positionnements)**

*Ce questionnaire s'adresse à la fois à des bénéficiaires de formations et aux équipes formatives confondus. Il ne nous paraît pas utile de scinder deux groupes distincts d'abord en lien avec notre volonté dans ce projet de ne pas scinder les personnes entre « sachants » et « apprenants » mais aussi parce qu'à priori chacun d'entre nous a été en situation d'apprenant à un moment de sa vie.*

*Présentation du Journal De Bord : Dans le cadre d'un projet ERASMUS nous prévoyons de créer une séquence d'apprentissage avec **utilisation d'un journal de bord collectif**. Le journal de bord suivra la progression du cursus de formation, il sera tenu pendant les jours de formation. Ici nous posons le cadre de notre recherche et projet. La notion de journal de bord collectif est mise en exergue.*

**1. Pour vous c'est quoi un journal de bord utilisé en formation ? (Plusieurs réponses possibles)**

- *Un journal intime sur son vécu en formation*
- *Un outil qui permet de faire le lien entre théorie et pratique*
- *Un outil qui prend du temps*
- *Un outil pour apprendre*
- *Un outil à partager*
- *Autre :*

*Ici nous ne spécifions pas le journal de bord collectif, que nous savons rarement utilisé en formation, car le journal de bord est plutôt utilisé comme outil d'individualisation. Nous cherchons à savoir comment l'outil journal de bord est perçu par les personnes interrogées.*

**2. Avez-vous déjà suivi un cursus de formation qui utilise le journal de bord dans sa démarche pédagogique / avez-vous déjà utilisé cet outil dans vos pratiques formatives :**

- *Oui*
- *Non*

**A. Si oui dans quel contexte :**

**B. Et qu'est-ce que cela vous a apporté :**

**3. Avez-vous ressenti du plaisir à utiliser cet outil.**

- *Oui*
- *Non*
- *Pourquoi*

*Au travers des questions 2 et 3 nous cherchons à savoir si les personnes interrogées ont déjà vécu une expérience d'utilisation du journal de bord, dans quel contexte et si cette utilisation était une expérience plaisante.*

**4. Dans le futur journal de bord que nous mettrons en place dans notre projet, vous trouvez pertinent d'y relater : (Plusieurs réponses possibles)**

- Les ressentis et émotions en lien avec le contenu de la formation
- Les ressentis et émotions en lien avec la façon dont est animée la séquence de formation
- Les découvertes et les changements que cela opère en vous sur le plan professionnel
- Les découvertes et les changements que cela opère en vous sur le plan personnel
- Un compte rendu des séances d'apprentissage
- Les besoins des participants
- AUTRE :

Nous souhaitons savoir ce que les personnes sont prêtes à écrire dans le journal de bord au regard de ce qui nous paraît important en lien avec l'émancipation et la prise de confiance en soi.

**5. Comment vous imaginez la forme de ce journal de bord collectif : (Plusieurs réponses possibles)**

- Condensé de plusieurs journaux de bord individuels (extraits choisis et regroupés)
- Création d'un journal commun à plusieurs voix
- Utilisation de photos
- Utilisation de dessins
- Utilisation de vidéo
- Journal de bord papier
- Journal de bord numérique
- Autre :

Ici nous nous intéressons à la conception du Journal de bord collectif pour savoir ce que les personnes sont prêtes à faire lors de création du journal de bord.

**6. Comment vous imaginez la posture du formateur lors des séances de conception du journal de bord collectif ? (Plusieurs réponses possibles)**

- Le formateur a une attitude distanciée (n'intervient pas)
- Le formateur a une attitude impliquée (il est à côté des apprenants, les encourage, les motive dans la confection du journal)
- Le formateur participe à la rédaction du journal en témoignant de son vécu dans son rôle de formateur
- Autre

Cette question est importante car elle permet de mettre en avant les attentes en termes de posture et d'accompagnement des participants et le point de vue des accompagnants. A ce stade de nombreuses personnes interrogées ne savent pas que nous envisageons dans notre projet de mettre en place un journal de bord collectif rédigé aussi par les accompagnants.

**7. Finalement c'est quoi pour vous un journal de bord collectif idéal ?**

Cette question ouverte peut nous apporter des éléments innovants ou auxquels nous n'avons pas encore pensé à ce stade du projet.

**II. Analyse des résultats du questionnaire**

Nombres de questionnaires remplis reçus : **11** dont 6 formateurs et 5 participants publics.

Les partenaires ont fait passer leurs enquêtes sur le terrain puis les ont transmis aux personnels de CDC pour traitement et nous indiqué à chaque fois combien de participants dans les deux catégories.

### Question 1 : Pour vous c'est quoi un journal de bord utilisé en formation ?

Plusieurs réponses possibles :	Nombre	Pourcentage
Un journal intime sur son vécu en formation	6	54,54%
Un outil qui permet de faire le lien entre théorie et pratique	5	45,45%
Un outil qui prend du temps	4	36,36%
Un outil pour apprendre	5	45,45%
Un outil à partager	2 et 1 personne à ajouter « pour partager »	18,18%
Autre :	Outil de réflexion (soi et collectif aussi)	

**Analyse au regard des recherches et du projet :** Pour la plupart des personnes interrogées, le journal de bord correspond à un journal intime (secret, libération de la parole ?) **pour soi**, qui par ailleurs prend du temps (**prendre du temps pour soi ?**), pour **apprendre**. Cette vision rejoint le **journal de bord au titre de l'individualisation des parcours en formation. Le partage semble exclu** sauf pour 2 personnes. **Cette donnée obligera les formateurs ou professionnels accompagnants à bien expliquer et expliciter la conception et rédaction d'un journal de bord collectif et partagé.**

### Question 2 : Avez-vous déjà suivi un cursus de formation qui utilise le journal de bord dans sa démarche pédagogique / avez-vous déjà utilisé cet outil dans vos pratiques formatives :

Réponses	Nombre	Pourcentage
<b>Oui</b>	<b>1</b>	<b>9%</b>
<b>Non</b>	<b>10</b>	<b>90.90%</b>
si oui dans quel contexte :	Leadership training (DJEPS) Formation en animation (DJEPS) Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport	
Et qu'est-ce que cela vous a apporté :	« Traces des évènements passés (mémoire), des actions menées et des cheminements parcourus »	

**Analyse au regard des recherches et du projet :** La majorité des personnes interrogées n'ont jamais utilisé de journal de bord en tant que formateur ou en tant qu'apprenant. Ce qui est intéressant c'est que l'outil a été utilisé dans une formation en animation et de l'éducation populaire. Cela fait échos au caractère vivant et dynamique du journal de bord ainsi qu'à la possibilité d'y revenir (mémoire).

### Question 3 : Avez-vous ressenti du plaisir à utiliser cet outil.

Réponses	Nombre	Pourcentage
<b>Oui</b>	<b>1</b>	<b>9%</b>
<b>Non</b>	<b>1 (en lien avec le non de la précédente question)</b>	<b>9%</b>
<b>Pourquoi</b>	« Outil pratique, aide à la mémoire, retrace l'avancée du projet, être rigoureux »	

**Analyse au regard des recherches et du projet :** Pour la personne qui a utilisé cet outil dans le cadre d'un suivi de formation, le plaisir est associé au côté pratique du journal de bord (outil personnel qui reste sous la main ?), au fait de noter l'avancée du projet (le journal de bord est souvent utilisé dans les formations professionnelles avec montage de projet par les élèves pour pouvoir en faire un dossier final présenté à l'écrit ou à l'oral) au fur et à mesure pour ne rien omettre ? d'où l'aspect rigueur cité. Le JDB est ici un aide-mémoire, un outil pour une restitution finale ?

**Question 4 : Dans le futur journal de bord que nous mettrons en place dans notre projet, vous trouvez pertinent d'y relater :**

Plusieurs réponses possibles	Nombre	Pourcentage
Les ressentis et émotions en lien avec le contenu de la formation	7	63.63%
Les ressentis et émotions en lien avec la façon dont est animée la séquence de formation	5	45.45%
Les découvertes et les changements que cela opère en vous sur le plan professionnel	10	90.90%
Les découvertes et les changements que cela opère en vous sur le plan personnel	7	63.63%
Un compte rendu des séances d'apprentissage	3	27.27%
Les besoins des participants	5	45.45%
Autre :	« Les ressentis des formateurs, les attentes des participants, les outils utilisés, une charte d'utilisation »	

**Analyse au regard des recherches et du projet :** La majorité des personnes considère que le journal de bord est **le lieu pour identifier, analyser les découvertes et les changements sur le plan professionnel et personnel dans une moindre mesure**. Les personnes ont saisi le caractère de l'outil dans une formation en lien avec la vie professionnelle. Les émotions sont aussi prégnantes tant en lien avec le contenu de formation que l'animation : **pouvoir porter une attention, une critique sur le vécu en lien avec les émotions. Très peu y voit un compte-rendu des séances d'apprentissage on est bien dans l'analyse du vécu, la distanciation par rapport à la séquence d'apprentissage. Les participants souhaitent aussi y exprimer leurs besoins en tant que participants à la formation. Ce qui implicitement suggère à minima une lecture de la part des formateurs.**

**Question 5 : Comment vous imaginez la forme de ce journal de bord collectif :**

Plusieurs réponses possibles	Nombre	Pourcentage
Condensé de plusieurs journaux de bord individuels (extraits choisis et regroupés)	1	9%
Création d'un journal commun à plusieurs voix	9	81,81%

Utilisation de photos	5	45,45%
Utilisation de dessins	4	36,36%
Utilisation de vidéo	3	27,27%
Journal de bord papier	5	45,45%
Journal de bord numérique	5	45,45%
Autre :	« Extraits de certains morceaux de JDB personnels avec 1 commentaire, touchant les points clés qui ont émergé. Chapitre par thème : météo du jour, ressentis, découvertes » « Le journal commun doit avoir une structure prédéfinie, créée ensemble avec les aspects de chaque session qui doivent être rapportés collectivement dans le JDB »	

**Analyse au regard des recherches et du projet :** Les réponses à la question N° 1 montraient que les participants envisageaient davantage le JDB comme un outil individuel, presque un journal intime à ne pas partager. Ici, le **JDB Collectif** lui est imaginé comme **un support écrit élaboré à plusieurs voix** : plutôt papier avec de la créativité possible (dessins et photos). Il émerge pour deux **personnes la possibilité de guidance du JDB** avec des thèmes à aborder, une structure prédéfinie. Le format papier et numérique arrivent au même plan. Au cours de notre projet nous valoriserons l'aspect créatif et papier sans toutefois négliger l'aspect numérique selon les besoins.

#### Question 6 : Comment vous imaginez la posture du formateur lors des séances de conception du journal de bord collectif ?

Plusieurs réponses possibles	Nombre	Pourcentage
Le formateur a une attitude distanciée (n'intervient pas)	2	18,18%
Le formateur a une attitude impliquée (il est à côté des apprenants, les encourage, les motive dans la confection du journal)	8	72,72%
Le formateur participe à la rédaction du journal en témoignant de son vécu dans son rôle de formateur	4	36,36%
Autre	« Facilitateur, accompagnateur et animateur doivent valoriser l'avancée du jdb sans jugement, toujours avec bienveillance. »	

**Analyse au regard des recherches et du projet :** Ici il aurait été intéressant de distinguer clairement les réponses des apprenants et les réponses des formateurs et accompagnants sur le questionnaire. La majorité des personnes voit la posture du formateur comme facilitatrice à la tenue de JDB. Très peu imagine la participation du formateur à la rédaction du JDB, à l'encontre de notre projection de départ et ceux qui le font sont davantage les personnes participantes cibles au projet (3 repérées). Comme si elles attendaient ce temps de partage d'égal à égal sans savoir à l'avance que c'est notre objectif de départ. C'est peut-être plus difficile à concevoir pour les accompagnants.

### Question 7 : Finalement c'est quoi pour vous un journal de bord collectif idéal ?

- Être axé sur **l'avancement du travail. Recueillir les expériences et les émotions et les besoins des personnes.** Dans le JDB final il devrait être possible de lire les expériences de chacun, sans exception, sans fragments ou extraits. **Il est important que chacun ait son mot à dire dans ce processus.**
- Un endroit pour écrire **nos expériences, relater nos essais** qui sert à tout le monde pour **apprendre y compris nous-même.**
- Un outil **tout au long de la formation pour créer un collectif d'apprentissage et d'échange** (les besoins les difficultés peuvent être déposées puis évoquées) **puis un beau recueil** en fin de formation sur ce qui s'y est vécu et appris.
- **La responsabilité de l'apport pourrait tourner** (alternance des auteurs) : pour une leçon, il pourrait y avoir 5, puis 5 autre à l'étape suivante et ainsi de suite. Le travail brut doit être fait par tout le monde. Les 5 personnes responsables d'une leçon ont la tâche d'assembler et de façonner la contribution de chacun. **Le formateur lira le journal collectif ou non ? Négocier avec les stagiaires s'ils le feront ou non et aussi la relation entre le journal collectif et l'évaluation.**
- Un JDB dans lequel chaque participant note brièvement sur une feuille de **papier à la fin de chaque session** les idées principales qu'il a eues, ses découvertes, ses besoins. Des annotations peuvent être jointes le tout débattu par les participants **dirigé par l'enseignant.** Dans le but de pouvoir **établir une comparaison** qui leur servira à court terme et à long terme.
- JDB dans lequel nous écrivons **nos expériences nos émotions nos progrès.** Pour être capable de voir dans le futur et savoir où **nous progressons.**
- Un journal qui relate **l'avancée du projet, de l'évaluation des postures, des remises en question et des changements provoqués ainsi que des difficultés rencontrées et de la façon dont elles ont été surmontées autant du point de vue des participants que du formateur à égale posture.**
- Je dois faire l'expérience du JDB avant de répondre
- Je n'ai jamais travaillé avec un JDB avant, il est difficile de le définir : **l'important est qu'il soit libre**, diversifié dans le sens de la forme (dessins, photos...) et **des voix.**
- Un outil essentiel qui résume le contenu de la formation et qui nous aide à mieux cerner notre projet tant sur le plan professionnel que personnel.
- Une participation de tous, libre sans jugement, qui aide chacun à avancer, se former, à la fois le meilleur et le plus difficile.

## Analyse au regard des recherches et du projet :

Beaucoup de richesses dans les questionnements et les propositions. Finalement le JDB collectif pourrait se réaliser de mille façons. Nous allons proposer un exemple de tenue du JDB et nous pourrions y joindre des alternatives possibles. Ce qui nous semble important c'est l'éthique de la tenue du JDB et les objectifs d'émancipation visés.

A la lecture des propositions nous dégagons plusieurs items en gras (que nous avons illustré avec les propos des personnes interrogées mis entre guillemets) auxquels nous allons prêter attention pour La tenue d'un journal de bord collectif qui serait :

- **Une restitution du travail et du contenu /vécu de formation** : « avancement » cité 2 fois; « Expériences » cité 4 fois; « Essais »; « remises en question »; « les idées principales qu'il a eues, ses découvertes », « ses besoins » exprimé 2 fois; « Progrès »; « des changements provoqués »; « résume le contenu de la formation ».
- **Un outil de Transmission et partage, pour apprendre** : « Lire les expériences de chacun »; « qui sert à tout le monde »; « créer un collectif d'apprentissage et d'échange »; « pour apprendre y compris nous-même ».
- **La liberté d'expression et la tolérance avec soi et les autres** : « Non jugement »; « Pas de fragmentation des écrits »; « les besoins les difficultés peuvent être déposées »; « des difficultés rencontrées, la façon dont elles ont été surmontées »; « Libre » cité 2 fois; « diversifié dans les voix »; « émotions » Cité 2 fois; « Une participation de tous »; **Un outil palpable avec plusieurs résultats visés** : « un beau recueil »; « Un endroit pour écrire »; « Outil de comparaison »; « savoir où nous progressons »; « Outil de mesure d'une évolution ? »; « la relation entre le journal collectif et l'évaluation »; « l'évaluation des postures »; « résume le contenu de la formation »; « qui aide chacun à avancer, se former ».
- **Une organisation ou des organisations** : « tout au long de la formation »; « alternance des auteurs »; « dirigé par l'enseignant »; « formateur à égale posture. »; « diversifié dans le sens de la forme (dessins, photos) »; « Une participation de tous »; « tout au long de la formation »; « alternance des auteurs »; « dirigé par l'enseignant »; « formateur à égale posture »; « diversifié dans le sens de la forme (dessins, photos) »; « Une participation de tous ».



## ANNEXE N°2 : COMPTE-RENDU DES PHASES TEST 1 ET 2

**Rappel : Une séquence d'apprentissage est souvent composée de plusieurs séances. La séquence vise l'acquisition d'une ou plusieurs compétences. La compétence mise en jeu devrait être atteinte par les participants après plusieurs séances.** Pour découvrir les séquences proposées dans le module se référer aux documents O13 et O14.

### 1. PRESENTATION DES PARTICIPANTS AUX DEUX EXPERIENCES PILOTES

---

#### **Pour Stop Klatka (Pologne) :**

Le module a été géré par paires (2 formateurs) pour le premier et le deuxième test. L'un des formateurs était le même pour le premier et le second test, ce qui lui a permis de suivre les différences et les similitudes entre les deux processus.

**Pour le test n° 1**, l'organisation a lancé un appel ouvert aux femmes qui souffrent d'oppression dans leur environnement de travail ou d'un manque de stabilité sur leur lieu de travail. 13 femmes se sont portées candidates pour le test. Nous avons organisé avec chacune d'entre elles des sessions téléphoniques/vidéo individuelles afin d'apprendre à mieux les connaître et de leur présenter plus en détail l'ensemble du processus. Finalement, sur les 13 participantes, 6 ont pris part à la phase de test :

- 1 femme au chômage
- 5 femmes luttant contre l'oppression sur leur lieu de travail (domaines : commerce, école, bureau).

**Pour le test n°2**, l'organisation a établi un partenariat non formel avec un centre d'activité locale, ce qui a permis de promouvoir l'opportunité de participer au second processus parmi le groupe cible. Le groupe cible était le même que pour le premier processus - des femmes victimes d'oppression et de situations difficiles dans leur environnement de travail. Cette fois-ci, 30 femmes ont demandé à participer au cours. Les formateurs ont donc décidé de ne pas contacter chacune d'entre elles individuellement, mais de proposer une session en ligne commune à toutes les candidates. La sélection des participantes finales s'est faite en fonction de leur disponibilité et de la fluidité de la communication avec les formatrices. Le fait que certains participants n'aient pas été présents pendant toute la durée du processus (même s'il a été souligné que la présence pendant toute la durée du processus est cruciale) a posé un problème lors du premier test; les formateurs ont donc décidé d'inviter 14 participants pour le deuxième test :

- 10 employées (différents domaines de travail). Toutes ont déclaré vouloir changer quelque chose dans leur situation : changer de travail, devenir plus fort pour affronter des situations difficiles.
- 4 femmes au chômage, en recherche d'un emploi et souhaitent obtenir de l'aide, des conseils et un soutien dans le cadre de ce processus.

Toutes les participantes ont déclaré qu'elles avaient fortement besoin de connaître leurs faiblesses et leurs ressources afin de mieux comprendre les situations difficiles qu'elles ont rencontrées sur **le marché du travail.**

## **Pour Futura Gestiona ( Espagne ) :**

**Pour le test n° 1**, sur un total de 14 demandes d'accès, nous avons recruté les 9 candidats les plus aptes à participer. Il s'agissait de personnes qui ne se connaissaient pas.

- 2 personnes employées (employé administratif et infirmière).
- 7 chômeurs. Tous les chômeurs étaient à la recherche d'un emploi depuis plus de 2 ans.
- Le niveau d'études était intermédiaire, 7 participants ayant fait des études supérieures ou universitaires et 2 participants ayant terminé le lycée.
- 8 femmes et 1 homme.

Les motivations des personnes pour suivre le module étaient variées :

- Pour une femme employée : Trouver des outils qui aident à établir des relations correctes. Elle souhaite améliorer ses compétences en matière de communication et d'affirmation de soi au travail.
- Une femme espère trouver des outils pour l'aider à surmonter les obstacles à la communication lors des entretiens d'embauche. Elle pense également que cela lui sera utile si un jour elle trouve un emploi en tant qu'enseignante pour enfants.
- Une femme employée doit trouver de nouvelles façons de communiquer au travail. Sa façon actuelle de communiquer lui cause des problèmes avec ses collègues et son patron.
- Une femme espère trouver des outils pour l'aider à surmonter les obstacles à la communication lors des entretiens d'embauche. Elle pense également que cela lui sera utile si un jour elle trouve un emploi en tant que professeur pour enfants.
- Une femme a besoin de trouver de nouvelles façons de communiquer pour se présenter aux entretiens d'embauche. Elle souhaite également apprendre tout ce qui concerne le cours afin de l'appliquer à son futur travail en tant qu'intégrateur social.
- Une femme veut essayer de nouvelles techniques de communication avec les autres et avec elle-même. Elle a passé de nombreux entretiens d'embauche et pense que sa timidité et sa situation sociale l'empêchent de communiquer correctement.
- Une femme après avoir entendu parler du cours du CENV est très intéressée par l'apprentissage de la CNV et le travail avec le journal de bord. Elle pense que cela lui sera utile dans sa vie professionnelle en général.
- L'homme pense que la CNV et les autres outils du cours peuvent l'aider à résoudre son problème de réactivité vis-à-vis des autres. Il a perdu plusieurs emplois parce qu'il parlait de manière inappropriée à ses supérieurs, à ses collègues et à ses clients.

**Pour le test n° 2**, sur un total de 17 demandes d'accès, nous avons sélectionné les 8 candidats que nous jugeons les plus aptes à participer. A cette occasion, deux couples se connaissaient.

- 3 personnes en emploi (2 policiers nationaux + un représentant sportif).
- 5 chômeurs. Tous les chômeurs étaient à la recherche d'un emploi depuis plus de 2 ans. Parmi eux, 1 personne souffrait d'une déficience visuelle de 81%.
- Le niveau d'éducation était bas-intermédiaire, avec 2 participants ayant une éducation supérieure, 5 participants terminant le lycée et 1 participant sans éducation.
- 4 femmes et 4 hommes.

Les motivations pour suivre le cours étaient variées :

- Les deux agents de la police nationale voulaient apprendre de nouvelles façons, plus efficaces, de communiquer dans leur travail. De plus, ils n'étaient pas d'accord avec la structure stricte du travail dans leur environnement.
- Ils avaient besoin d'apprendre de nouveaux modes de communication pour les appliquer dans leur vie personnelle.
- Ils devaient apprendre à gérer leurs émotions en raison de divers problèmes liés à leur situation personnelle et professionnelle.

### **Pour le Comptoir des Colibris (France).**

L'animation du module a été faite en binôme (directrice + formatrice) lors du premier test et la formatrice a mené seule le second test.

**Pour le test n°1**, recrutement au volontariat sur la structure , 6 participants se répartissent de la manière suivante :

- 2 personnes salariées en insertion dans le restaurant et accompagnées par la conseillère en insertion de la structure. Ces deux personnes se côtoient et travaillent ensemble.
- 3 professionnelles de la structure intéressées par la thématique (la coordinatrice des formations qui souhaite aussi participer à la formation pour pouvoir bien l'expliquer ensuite lors des phases de recrutement et d'inscription; une encadrante technique cheffe de cuisine qui accompagne les salariés en insertion; la chargée de mission en communication),
- 1 personne accompagnée au titre de l'insertion dans les métiers de la restauration (par la conseillère en insertion de l'entreprise) orientée par des partenaires prescripteurs (Département).

**Pour le test n°2**, recrutement dans le cadre d'une option complémentaire dans un cursus de formation qualifiante en restauration, 6 participants se répartissent de la manière suivante :

- 1 personne en formation qualifiante pour reconversion professionnelle dans les métiers de la restauration (orientée par Pôle emploi)
- 5 personnes salariées en insertion dans le restaurant et accompagnées par la conseillère en insertion de la structure, qui se côtoient et sont amenées à travailler ensemble, en formation qualifiante en restauration ( 2 ont participé à la phase 1 du test. Leur présence permet de tester les modifications à la suite de leurs retours du premier test et d'évaluer par le formateur ce qui a été intégré au cours de la première phase)
- La conseillère en insertion qui sera amenée par la suite à animer le module en atelier sur la structure auprès du public qu'elle accompagne en insertion professionnelle.

**Remarques** : Les professionnelles participantes ont su endosser le rôle d'apprenantes au même titre que les autres participants. Nul doute que celles chargées de l'accompagnement des publics ont filtré les données personnelles dans les échanges ou bien ont veillé à préserver une déontologie et une réserve professionnelle pendant les échanges sur les situations de travail exprimées. Mais dans l'ensemble le mixage des publics s'est fait sans trop de difficultés et a permis une découverte réciproque sous un autre d'angle , ce qui a pu aider par la suite dans le travail d'accompagnement.

## 2. ORGANISATION DES PHASES TEST

### PHASE TEST N° 1 : Utilisation du journal de bord dans les séquences d'apprentissage du module

Découpage dans le temps pour la création du journal de bord lors de la phase test n°1

Organisme	Durée module	Heures dédiées au JDB	Description of the JDB usage phases
CDC	<b>30,5 h</b> réparties sur 10 séances de 3 heures environ entre novembre 2022 et Janvier 2023	<b>5,50 h</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- - Pour la séquence n°1 (6h) répartie sur 2 séances : des activités liées <b>au module seront supports au journal de bord environ 70 min de création du Journal.</b></li> <li>- - Pour la séquence n°2 (6h) répartie en 2 séances : pas le temps d'utiliser les outils fleurs et autres prévus. A la place un travail d'alternance est remis aux participants en lien avec une coupure de 15 jours avant la prochaine séance. Malheureusement seulement 3 participants sur 8 le feront au domicile.</li> <li>- - Pour la séquence n°3 réparties sur 2 séances : 75 minutes dédiées au Journal</li> <li>- - Pour la séquence n°4 : <b>15 mn</b> à la fin de la séquence.</li> <li>- - Pour la séquence n°5 : <b>10 mn</b> à la fin.</li> <li>- - Pour la séquence n°6 réparties sur 2 séances : 150 mn</li> </ul>
FG	<b>24 h</b> réparties en 6 sessions de 4 heures chacune en novembre 2022	<b>5.25 h</b>	<p>Séquence 1 : <b>40 minutes</b> à la fin.            Séquence 2 : <b>15 minutes</b> au début et <b>40 minutes</b> à la fin.            Séquence 3 : <b>15 minutes</b> au début et <b>30 minutes</b> à la fin.            Séquence 4 : <b>10 minutes</b> au début et <b>40 minutes</b> à la fin.            Séquence 5 : <b>15 minutes</b> au début et <b>40 minutes</b> à la fin            Séquence 6 : <b>40 minutes</b> à la fin de la session.</p>
SK	<b>27h</b> avec une heure de consultation individuelles au début, et avec 5 sessions avec des horaires de travail différents entre octobre et novembre	<b>3.5 h</b>	<p>Pour la séquence n° 1 : <b>environ 90 minutes</b> de conception lors de la première séance.            Pour la séquence n°2 : <b>environ 30 minutes</b> de conception lors de la deuxième séance.            Pour la séquence n°3 : <b>environ 30 minutes</b> de conception lors de la troisième session.            Pour la séquence n° 4 : <b>environ 30 minutes</b> de conception au cours de la quatrième session.            Pour la séquence n° 5 : <b>environ 30 minutes</b> de conception pendant la cinquième session.</p>

## Compte-rendu du questionnaire d'évaluation phase test 1 des participants concernant l'usage du journal de bord :

Sur la base des évaluations obtenues, nous pouvons identifier certains points qui pourraient être améliorés pour l'application de cet outil en formation :

1. Clarifier les objectifs de l'utilisation du journal de bord : Certains participants ont exprimé des doutes quant à l'utilité du journal de classe dans l'apprentissage collectif et personnel. Les objectifs de l'outil n'ont peut-être pas été assez clairs. Il serait donc utile d'axer l'explication sur l'apprentissage collectif et personnel et sur la manière dont le journal de bord peut aider sur ces deux aspects.

### Résolutions : création de la charte et prendre le temps de présenter l'outil et de montrer des journaux de bord passés au commencement de l'activité.

2. Prévoir un espace de lecture collective et de réflexion après avoir terminé cette activité chaque jour, pour aider les utilisateurs à intérioriser la capacité de transformation que l'utilisation de cet outil peut avoir dans n'importe quelle activité à l'intérieur et à l'extérieur de la classe.
3. Encourager la créativité lors de la création du journal de bord : Encourager la créativité dans l'utilisation du journal de classe pourrait être utile pour promouvoir la réflexion et l'esprit critique. Pour cela, on peut commencer l'activité chaque jour en montrant différents exemples, échanger le travail entre les participants toutes les 5 minutes (pour que chacun ajoute son propre point de vue sur l'idée principale des autres), ou encore encourager la participation des enseignants à cette activité (en ayant préparé au préalable quelque chose de vraiment inspirant).

## PHASE TEST N° 2 : utilisation du journal de bord dans les séquences d'apprentissage

Le découpage prévu pour la création du journal de bord lors de la phase test n°2 est expliqué dans la partie 2.

Organisme	Durée module	Heures dédiées au JDB	Description of the JDB usage phases
CDC	27h	5h	Séquence 1 et 2/ Jour 1 : présentation outil + charte le matin (30mn)/rédaction et confection (collage Blasons et activité post-it) 30 mn Séquence n°3/ J2 : matin activité écriture 30mn/après-midi <b>45mn</b> A partir de la séance n°3 nous avons eu nous adapter car les plannings n'ont pas permis de mettre en place la journée complète. Les activités prévues pour la journée 3 sont réparties sur la journée 3 et 4. Séquence 4 et 5/ J3 : confection <b>30mn</b> Séquence n°6 /J4 : confection et activités <b>45 mn</b> Séquence n°6 : J5 : confection et activités <b>90 mn</b>
FG	24h	5.25h	Jour 1 : 40 minutes à la fin. J 2 : <b>15</b> minutes au début et <b>40</b> minutes à la fin. J 3 : <b>15</b> minutes au début et <b>30</b> minutes à la fin. J 5 : <b>15</b> minutes au début et <b>40</b> minutes à la fin. J 6 : <b>40</b> minutes à la fin de la session.
SK	27h	3.5 h	Jour 1 : environ <b>1,5 heure</b> pour décider de la charte, exercices sur les armoiries, J2 : environ <b>1 heure</b> outil post-it, réflexions écrites individuelles Jour 3 : environ <b>30</b> minutes outil fleur, réflexions sur format A3 Jour 4 : environ <b>30</b> minutes outil post-it,

## Compte-rendu des phases test 2 des participants concernant l'usage du journal de bord :

### 3 expériences différentes :

Au Comptoir Des Colibris; Nous avons gardé le même support que pour le test n°1 que nous avons montré d'ailleurs au groupe le jour n°1. A la fin de l'initiation, le recueil a été scanné et envoyé par mail à tous les participants. Tous les participants ont participé à la confection du journal de bord et aux activités proposées pour l'alimenter ou pendant le déroulé du module. La démarche a été difficile pour une personne qui avait du mal à écrire en collectif, se livrer n'était pas évident pour elle, toutefois elle a toujours bien participé à l'oral et ne s'étendait pas sur les écrits. Toutes les activités en lien avec la confection du journal de bord ont été appréciées et l'organisation entre les participants pour la mise en forme et en beauté s'est faite naturellement. Un peu comme dans le côté brigade en cuisine ! **Les avantages et inconvénients restent les mêmes. L'outil est apprécié.**

**A Stop Klatka :** Comme le groupe était plus important que lors du premier test, nous avons fait beaucoup d'exercices individuellement - s'asseoir ensemble devant une feuille de papier et créer quelque chose ensemble était considéré comme un défi et plutôt difficile qu'inspirant. Après l'écriture/dessin individuel, certains exercices ont été partagés oralement - l'expérience est donc devenue collective lors de la phase orale. Cependant, certains exercices nécessitaient plus d'intimité, ils n'ont donc pas été partagés - ils sont restés au niveau individuel. Nous utilisons les mêmes outils que lors du premier test : des post-it - sous différentes formes, avec différentes questions, des armoiries au début, des fleurs, et de l'écriture libre individuelle (ou de l'écriture guidée). Nous n'avons pas eu le temps de tester l'outil Spectateur ou Acteur. Nous avons également utilisé les formats de papier A3, car après les premiers essais, nous avons trouvé que ce format fonctionnait visuellement mieux que les formats A4.

**A Futura Gestiona :** Au début du test, les formateurs ont expliqué la méthodologie du carnet de bord et l'objectif de l'outil. Ils se sont assurés que les étudiants comprenaient la fonctionnalité de l'outil et ont créé un contrat ensemble. Au début de chaque activité, les participants ont été invités à réfléchir à ce qu'ils avaient appris ce jour-là, puis ils ont été invités à répondre à des questions spécifiques afin de pouvoir commencer à créer leurs contributions au blog. En général, chacun a réalisé une activité individuelle et a ensuite choisi la plus importante pour contribuer au blog collectif. Parfois, l'exercice individuel peut être ramené à la maison pour que chacun, s'il le souhaite, puisse continuer à créer son propre blog (c'est un choix personnel de chaque participant). Les outils "Fleur expressive", "Blason", "Spectateur ou acteur ?" et "Ce que nous avons laissé".

### Avantages de l'activité :

Le principal avantage que nous avons observé est que les élèves ont eu l'occasion de réfléchir individuellement et collectivement. Cela n'est pas toujours possible lorsque les élèves rentrent chez eux après avoir terminé les sessions. C'est pourquoi le journal de bord "oblige" à vous arrêter et à réfléchir. La réflexion en groupe permet aux réflexions individuelles d'être plus approfondies. Un autre avantage que nous avons observé est qu'il s'agit d'un moment de détente, qui aide à terminer la session avec une énergie positive.

### Inconvénients :

D'une manière générale, les seuls inconvénients que nous avons observés sont les suivants : Parfois, le reste des activités a soustrait du temps à l'activité du journal collectif. Nous avons observé un manque de créativité et d'initiative de la part de certains participants. Chez certains, ce manque a disparu après quelques séances, chez d'autres, il est resté jusqu'à la fin.

### Commentaires :

Le carnet de bord favorise l'autoréflexion et l'apprentissage collectif. Il favorise également l'acquisition de compétences sociales, renforce l'auto-efficacité et consolide les liens et le soutien entre les pairs, favorisant ainsi un environnement d'apprentissage nourricier et collaboratif. Nous avons constaté que le manque de confidentialité peut empêcher certains participants

de partager librement leurs pensées et leurs expériences personnelles. En outre, le retour d'information de la part des pairs peut conduire à une comparaison constante et affecter l'estime de soi de certains participants.

En général, il y a toujours eu une bonne participation. Certains participants ont également éprouvé des difficultés à développer leurs contributions, mais ils l'ont généralement fait en écrivant leurs pensées, ce qui leur a apporté un soutien supplémentaire. Une fois l'activité terminée, le dernier jour, nous avons passé un bon moment à lire ensemble le journal collectif. **Nous constatons que le journal de bord collectif aide beaucoup à approfondir la réflexion. Écouter les expériences des autres permet d'identifier plus de nuances dans l'expérience individuelle de chacun.**

### 3. OBSERVATIONS ET ANALYSES CONCERNANT LA MISE EN PLACE DU JOURNAL DE BORD COLLECTIF

**Au Comptoir Des Colibris :** Plusieurs participants (dont une en particulier pour qui c'était quasi systématique lors du test n°1) se sont amusés à écrire sur des supports qu'ils ont pris soin de plier, de ficeler, ainsi le lecteur doit ouvrir les enveloppes pour y découvrir les messages. C'est comme si les participants avaient une pudeur dans l'expression de leurs ressentis, « je me dévoile et je me cache en même temps ». Ou alors « je me dévoile devant vous mais un effort est à faire pour accéder à mes ressentis ».

Le journal de bord de la première expérience est essentiellement basé sur le vécu personnel et de groupe en lien avec les activités proposées ainsi qu'un témoignage du cheminement au regard des techniques de communication et de Théâtre-Forum abordées lors du module. En revanche le temps ayant manqué il y a peu de témoignages sur des situations concrètes de communication et d'évolution de postures en lien avec les initiations vécues notamment dans le champ professionnel.

Le journal de bord du second test a été plus axé sur des activités de groupe d'écriture. L'idée était de favoriser les échanges l'expression des uns et des autres et voir comment ils pouvaient mettre en pratique les outils de la communication assertive pendant la phase d'élaboration du journal de bord. Même s'il y a eu des divergences de ressentis et d'opinion vis-à-vis de la perception du module, chacun a pu exprimer son point de vue et aucun n'a été mis à l'écart lors des restitutions de groupe.

Le journal de bord a permis de lire des retours sur l'usage du journal de bord collectif et des techniques du Théâtre-Forum dans le déroulé du module d'accompagnement à la communication assertive plutôt encourageants.

**A Futura Gestiona :** En général, tous les participants voulaient prendre part à l'activité et ont fini par prendre plaisir à écrire dans le journal de bord collectif. Au début, il était difficile pour chacun d'entre eux d'écrire et de s'ouvrir aux autres, ils ont révélé le manque d'habitude d'exposer leurs sentiments en public. En ce sens, la participation et la dynamisation des animateurs ont été fondamentales lors des premières sessions. Au fur et à mesure que les cours avançaient, presque tout le monde s'est ouvert pour montrer ses sentiments et ses expériences aux autres participants.

Dans notre premier journal de bord, nous nous sommes attachés à identifier tous les facteurs relationnels qui handicapaient nos relations avec l'environnement et avec nous-mêmes. Nous nous sommes également concentrés sur le développement des compétences en matière de communication et sur les sentiments et les émotions ressentis au cours des sessions. Ce groupe a fait preuve d'une grande fluidité dans le processus créatif et sa participation a été dynamique. Nous avons remarqué une plus grande prédisposition à exposer leurs sentiments par rapport au groupe du test n°2, ce qui coïncide avec le fait que l'âge moyen était plus jeune que celui du groupe qui a travaillé sur le deuxième journal.

Dans notre deuxième journal, nous nous concentrons sur les émotions et les sentiments ressentis avant et après chaque cours. Nous avons également réfléchi en groupe aux conclusions obtenues lors des débats. Dans ce groupe, nous remarquons une capacité moins créative, utilisant davantage l'écriture pour s'exprimer.

A l'exception de quelques participants, il a fallu plus de temps pour que ce groupe exprime ses émotions et ses sentiments. Certains écrivaient et effaçaient tout le temps, estimant qu'ils s'exposaient trop.

**L'utilisation du journal de bord a été une révolution dans notre façon de concevoir la fin d'une séance pédagogique. Il nous a permis de mener une réflexion approfondie et d'obtenir un retour collectif d'informations qui a permis à tous les participants d'intérioriser davantage ce qu'ils avaient appris lors de chaque séance ou séquence. En outre, il s'agissait d'un moment de détente et de relaxation pour tout le monde.**

**A Stop-Klatka :** Au cours de chaque exercice du journal de bord, la tâche a été énoncée et les participants ont eu le temps de réfléchir et d'effectuer les exercices. Tous les exercices étaient libres dans la manière de s'engager - personne n'a été poussé à faire un certain exercice, mais les formateurs ont essayé de donner plus de temps, surtout pendant la première session, pour les exercices afin de donner aux participants le choix et le temps de s'habituer à ce type d'exercice. Pour certains exercices, la musique a aidé à se concentrer et à se détendre, et les participants ont eu la possibilité de discuter entre eux, mais certains exercices nécessitaient plus de concentration et de silence.

Avantages du support journal de bord collectif :

- Les réflexions des participants sont sur le papier, nous pouvons donc y revenir et cela permet d'évaluer différents aspects du déroulé de formation (ce qui est retenu, ce qui pose question, les ressentis dans le groupe etc...).
- Cela a permis aux membres du groupe d'apprendre à se connaître - par exemple, l'outil Fleur a montré la diversité du groupe.
- Pour certains participants, l'écriture et le dessin sont des moyens plus faciles d'exprimer leurs pensées et leurs sentiments que la parole - cet outil les a aidés à s'ouvrir.

Inconvénients :

- Les participants ont besoin de temps différent pour ces exercices - pour ceux qui sont prêts plus tôt, il peut être ennuyeux d'attendre les autres.
- La plupart de nos participants préféraient parler et discuter plutôt que d'écrire, il était donc parfois difficile de leur demander d'effectuer des exercices d'écriture.

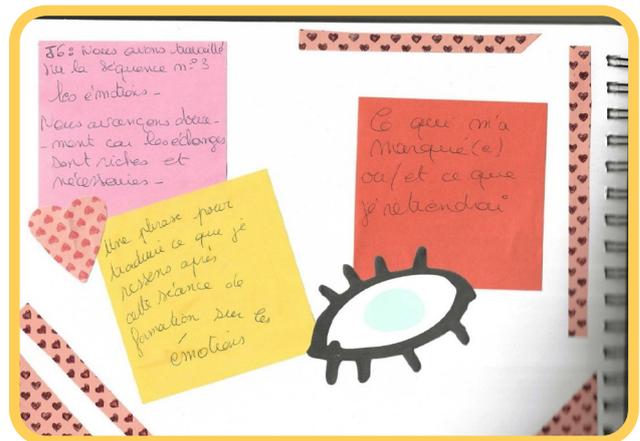
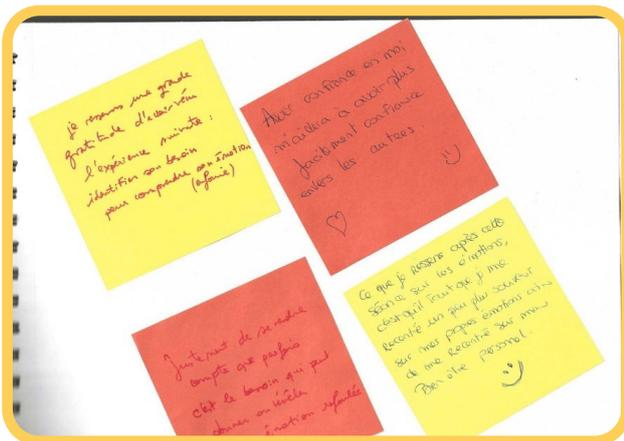


# ANNEXE N°3 : EXTRAITS JOURNAL DE BORD : OUTIL POST-IT

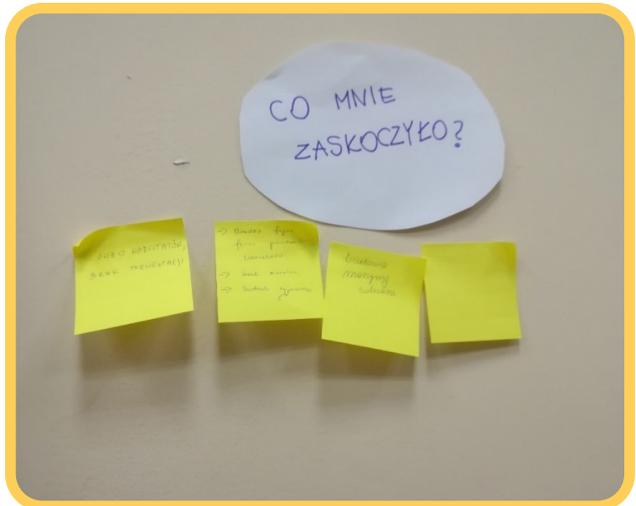
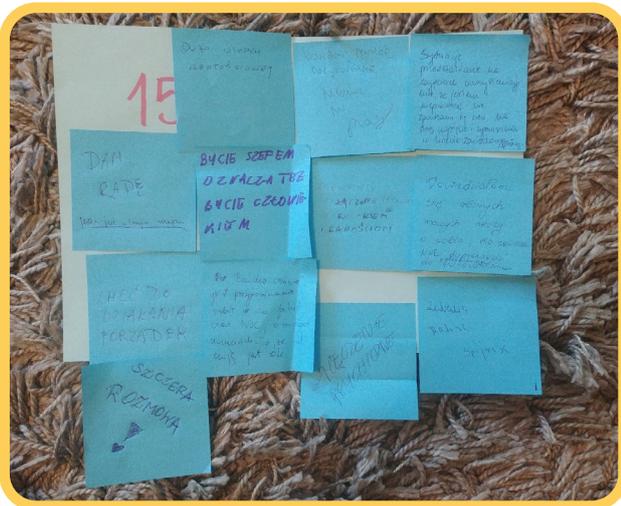
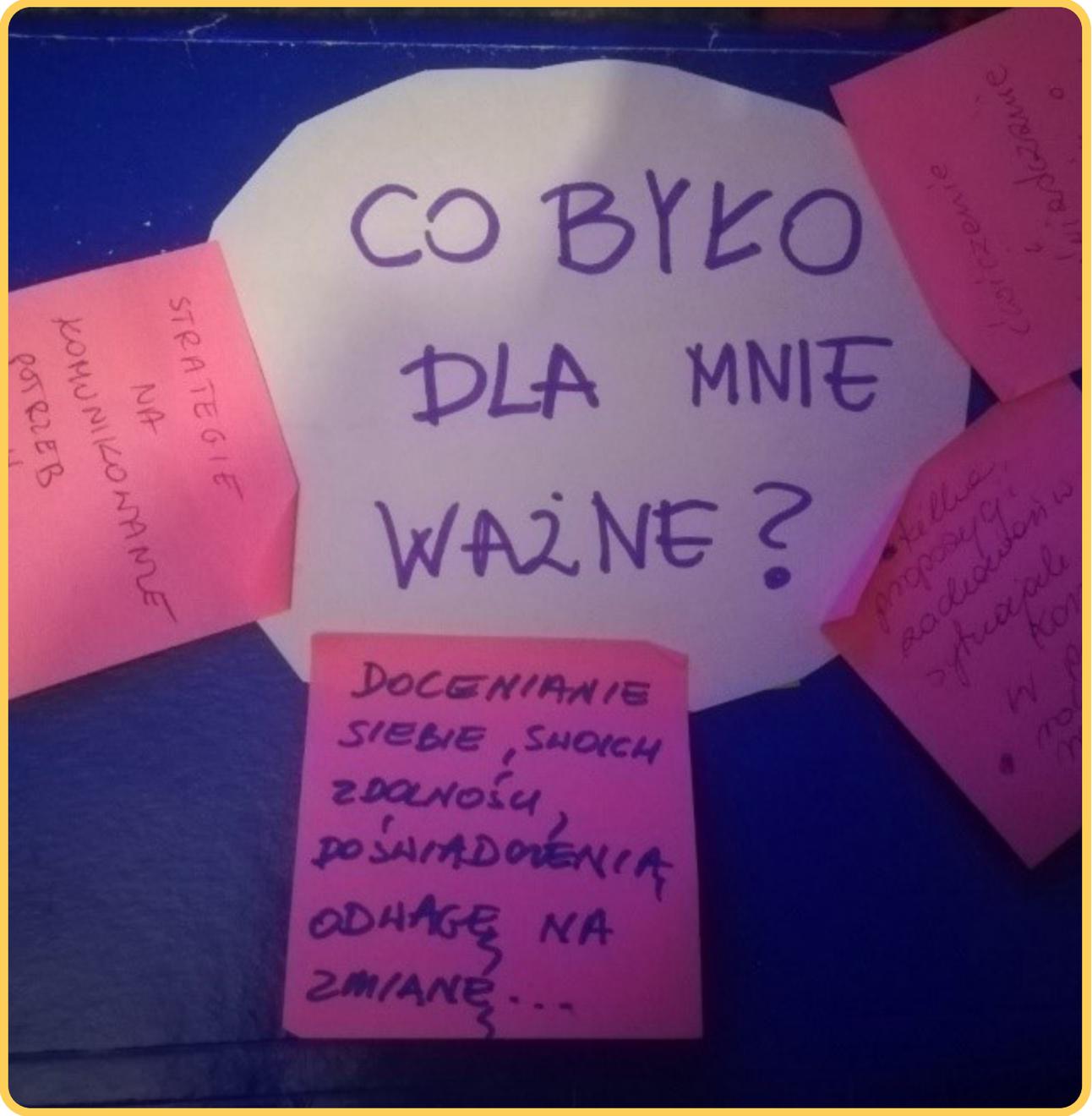
Exemples au COMPTOIR DES COLIBRIS :



Les couleurs correspondent à un item spécifique.



**Exemples à STOP KLATKA**



Exemples à FUTURA GESTIONA :



# ¿Que ESFERO DEL CURSO?

APRENDER  
A SER  
MISMA  
PERSONA



AUTOCONOCIMIENTO



SUBIR ME  
AUTOESTIMA  
Y ESTAR MÁS  
SEGURO

Estoy un  
Certificado en  
más cosas.

ACEPTACIÓN



VIVIR  
NO SOBREVIVIR



Porque  
mis deseos de  
de las demás

APRENDIZAJE





# ANNEXE N°4 : EXTRAITS JOURNAL DE BORD : OUTIL FLEUR EXPRESSIVE

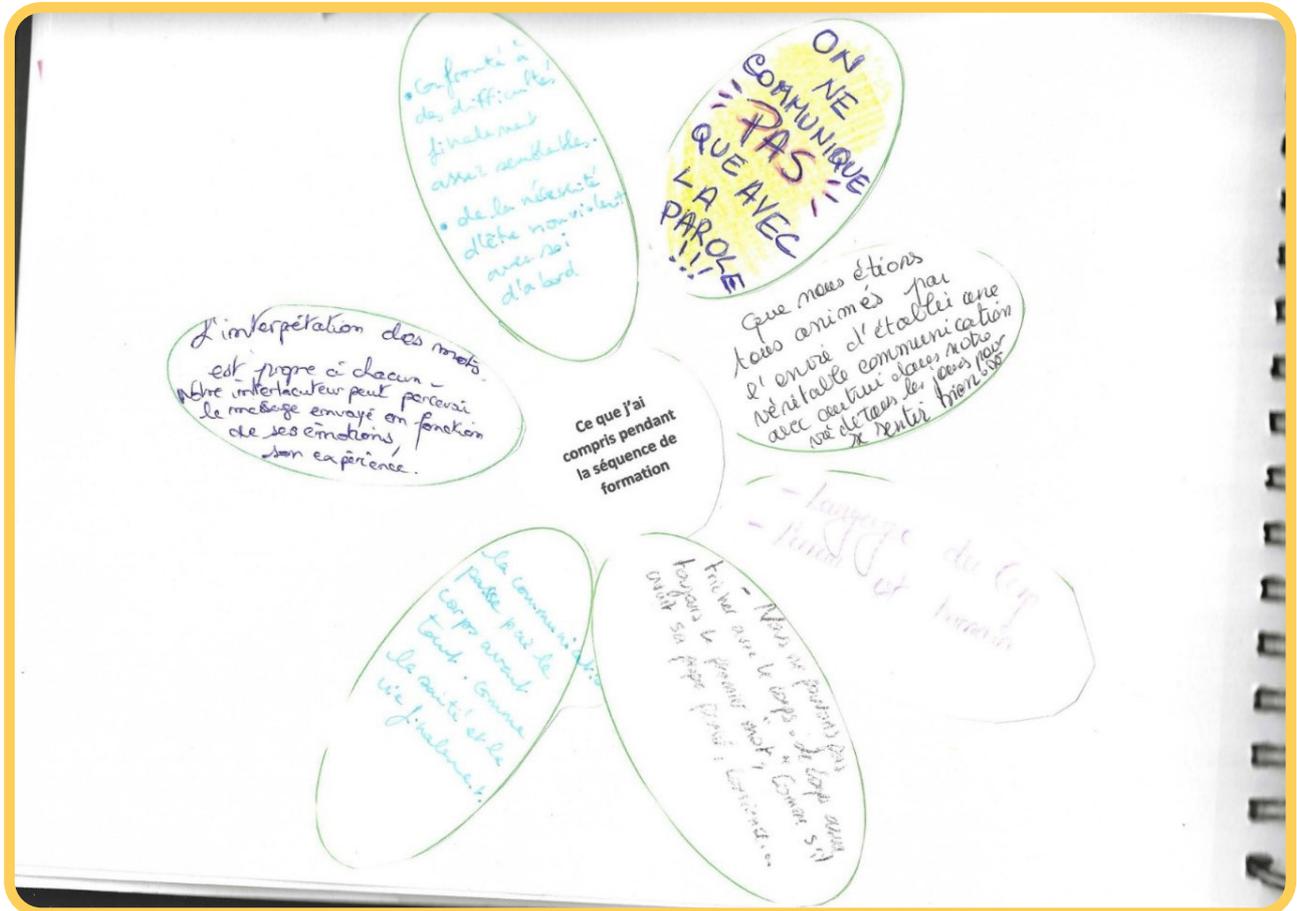
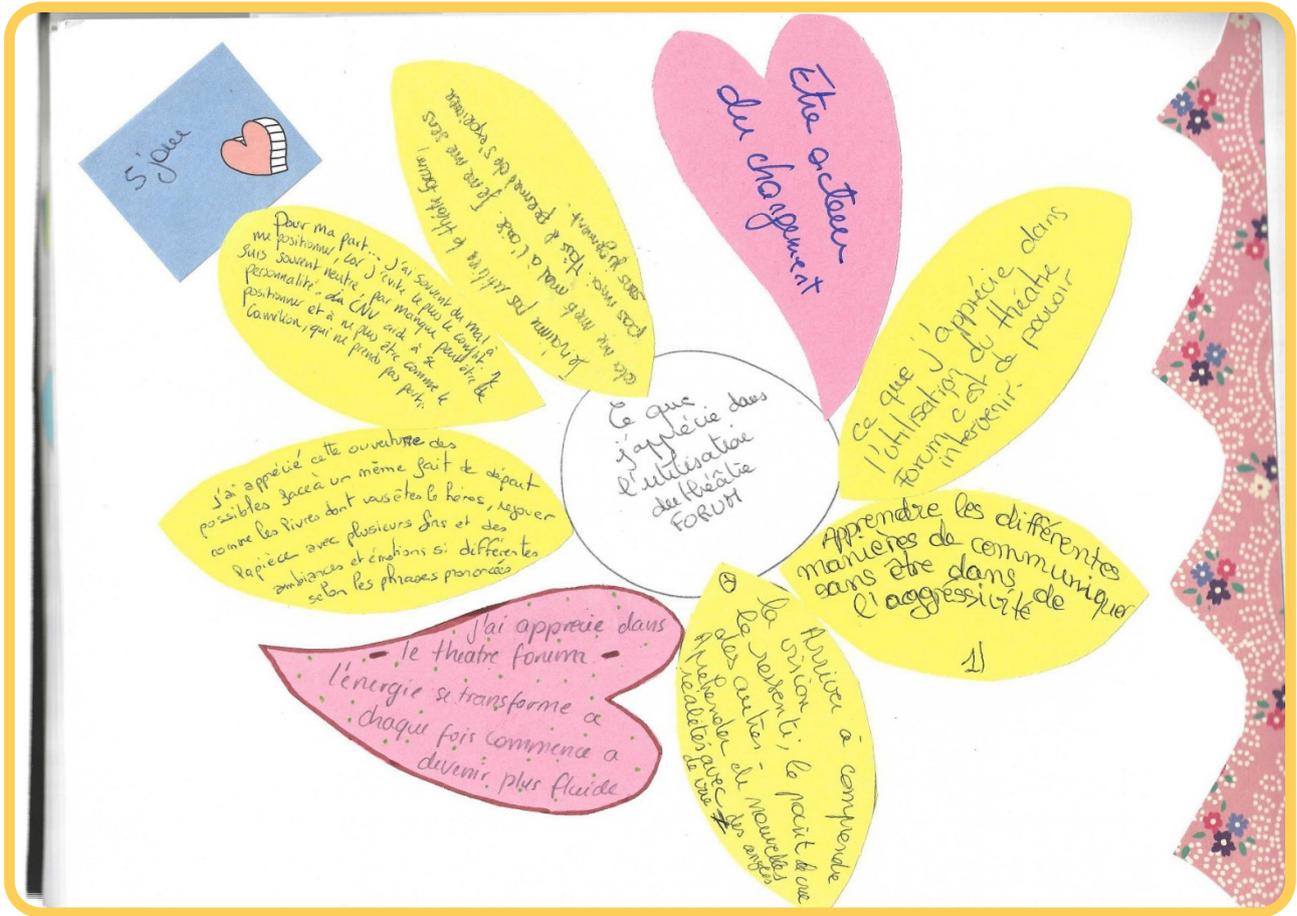
Exemple de fleurs expressive à FUTURA GESTIONA :



Exemples de fleurs expressives à STOP KLATKA :



Exemples de fleurs expressives au COMPTOIR DES COLIBRIS :



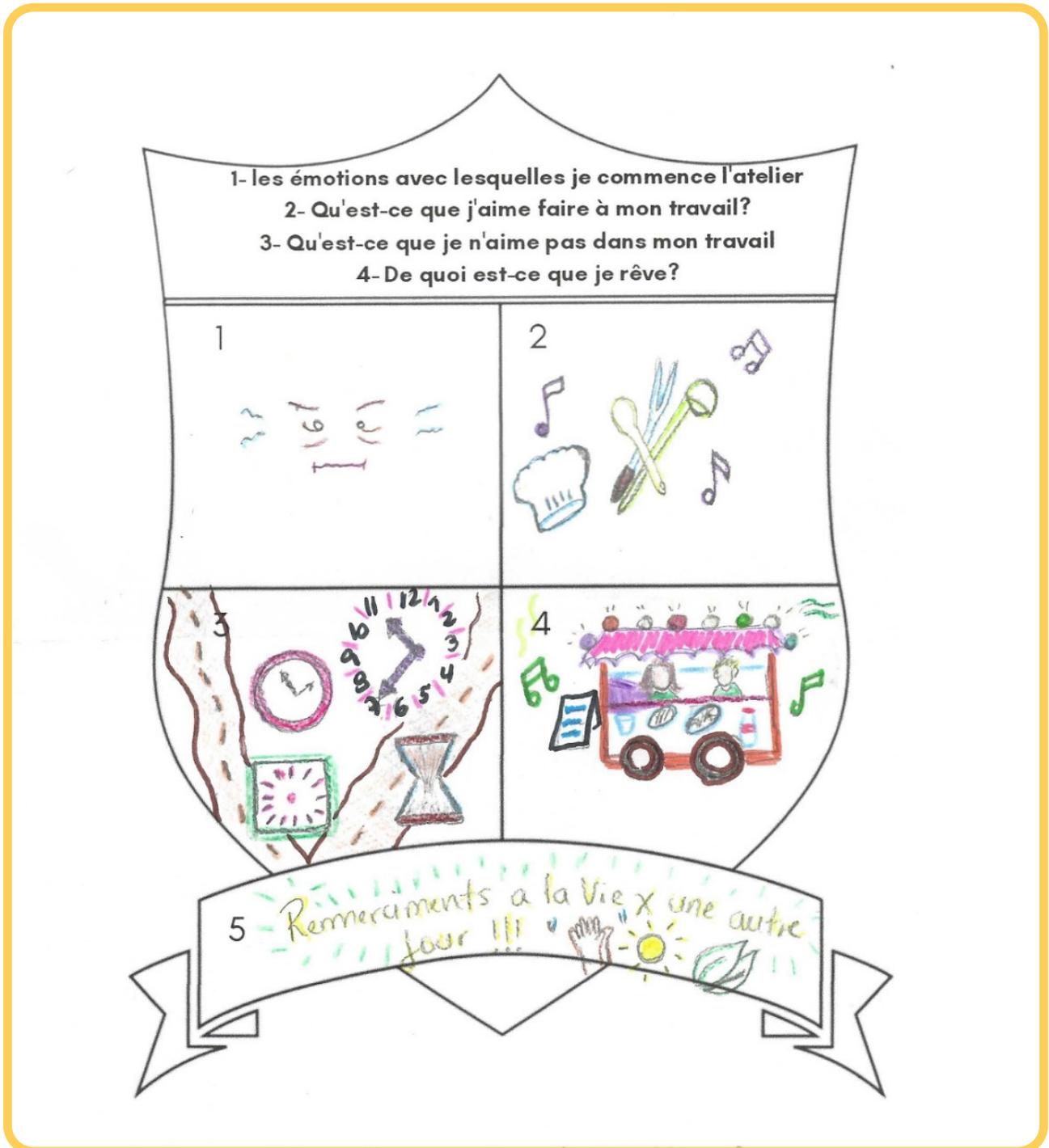


## ANNEXE N°5 :

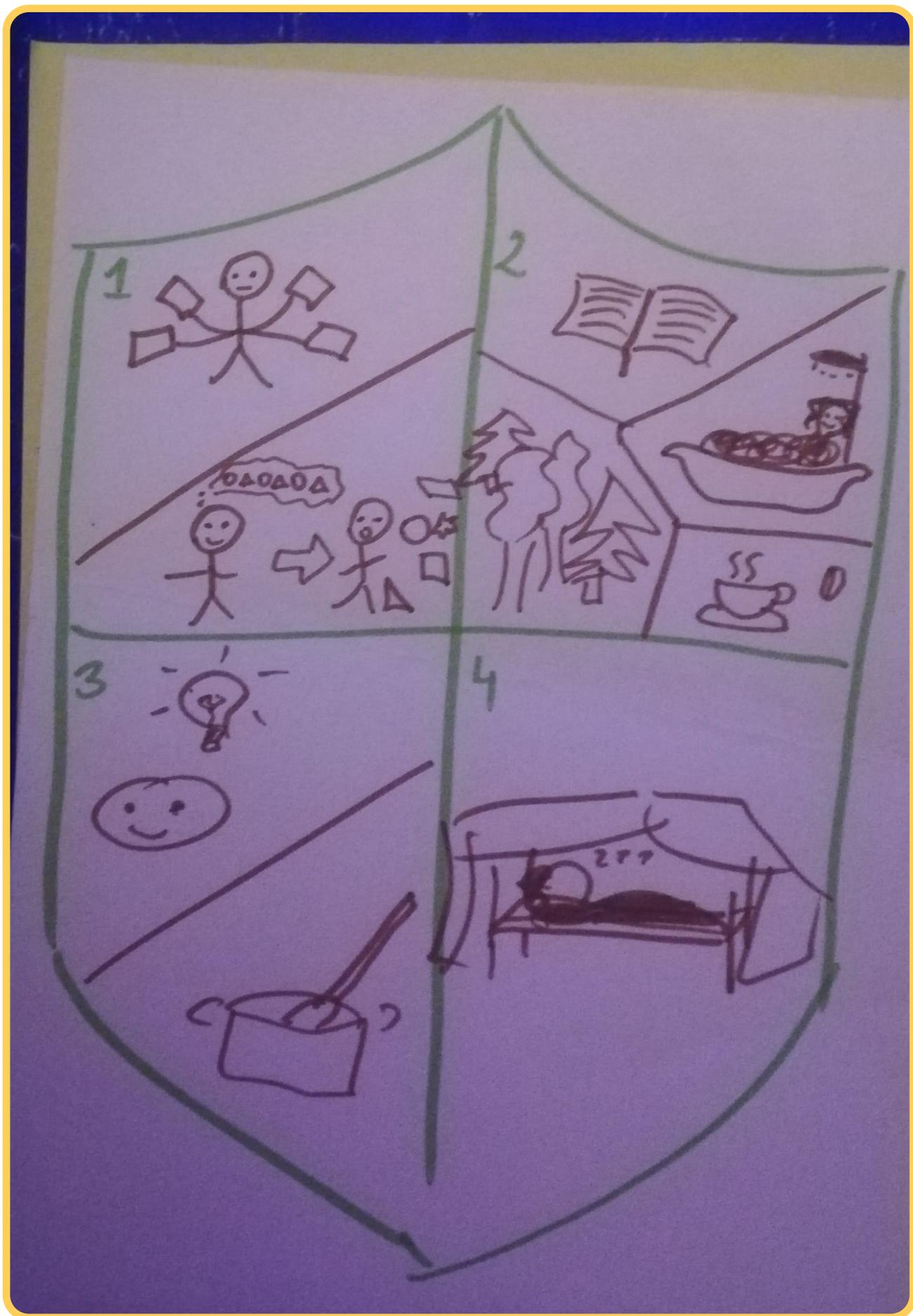
# EXTRAITS JOURNAL DE BORD : OUTIL BLASON DEBUT ET FIN DE MODULE

### Exemple de Blason lors du test 2 au COMPTOIR DES COLIBRIS :

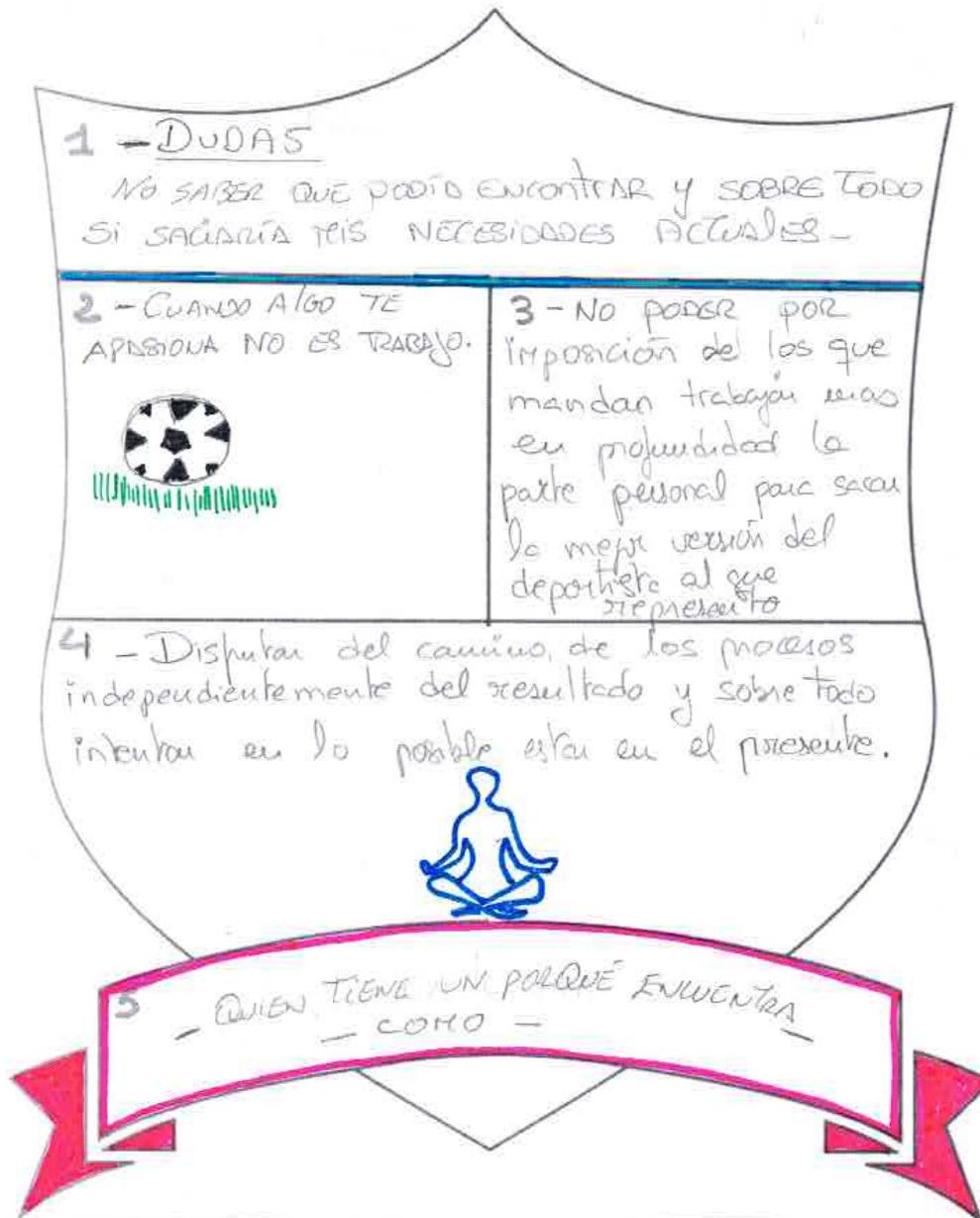
Cette activité semble avoir permis à la personne de s'apaiser entre l'émotion ressentie au commencement de l'activité et à la fin de l'activité Blason. Les échanges en groupe ont changé la donne.



Exemple de Blason lors du test 1 à STOP KLATKA :

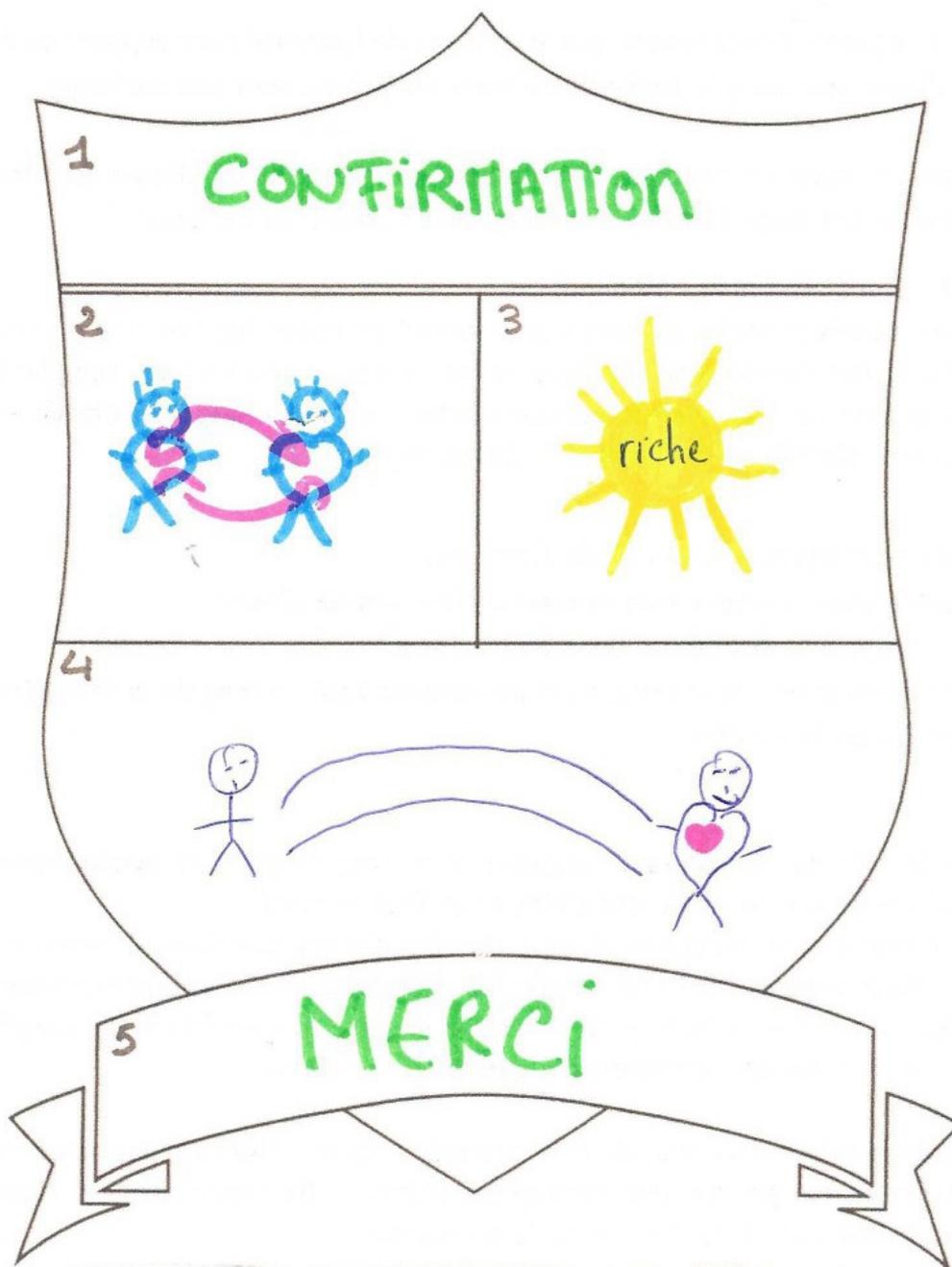


Exemple de Blason lors du test 2 à FUTURA GESTIONA :

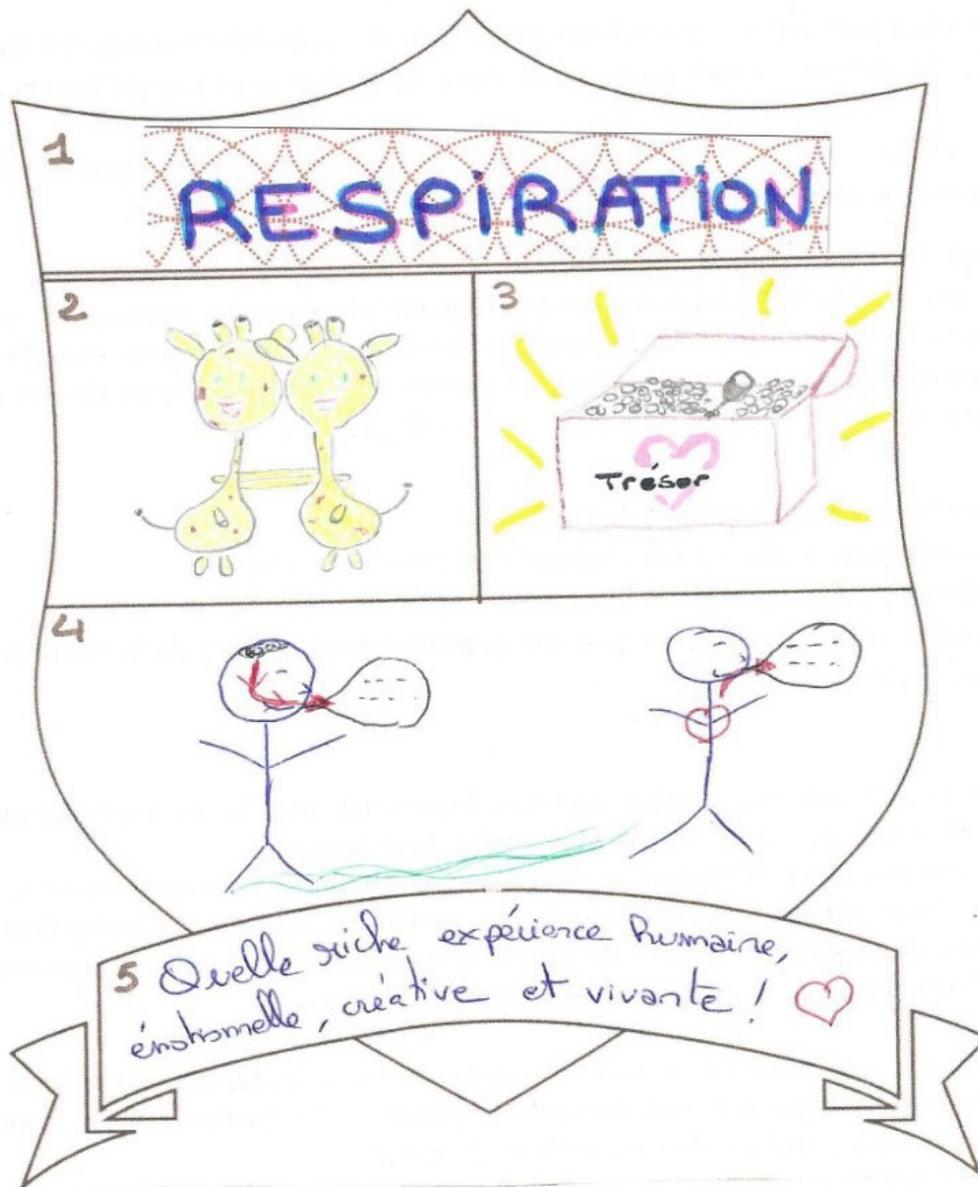


- 1) ¿Con qué emociones empiezo este taller?
- 2) ¿Qué me gusta de mi trabajo?
- 3) ¿Qué es lo que no me gusta de mi trabajo?
- 4) ¿Cuáles son mis objetivos/sueños?
- 5) ¿Qué título le pondrías?

Exemple de Blason lors du test 2 au COMPTOIR DES COLIBRIS :



- 1- Un mot pour définir mon vécu de formation
- 2- Un dessin pour traduire mes ressentis vis-à-vis du groupe
- 3- Un dessin pour exprimer le bilan du contenu
- 4- Un dessin pour représenter mon cheminement tout au long de la formation
- 5- Ce que j'ai envie de dire :



- 1- Un mot pour définir mon vécu de formation
- 2- Un dessin pour traduire mes ressentis vis-à-vis du groupe
- 3- Un dessin pour exprimer le bilan du contenu
- 4- Un dessin pour représenter mon cheminement tout au long de la formation
- 5- Ce que j'ai envie de dire :

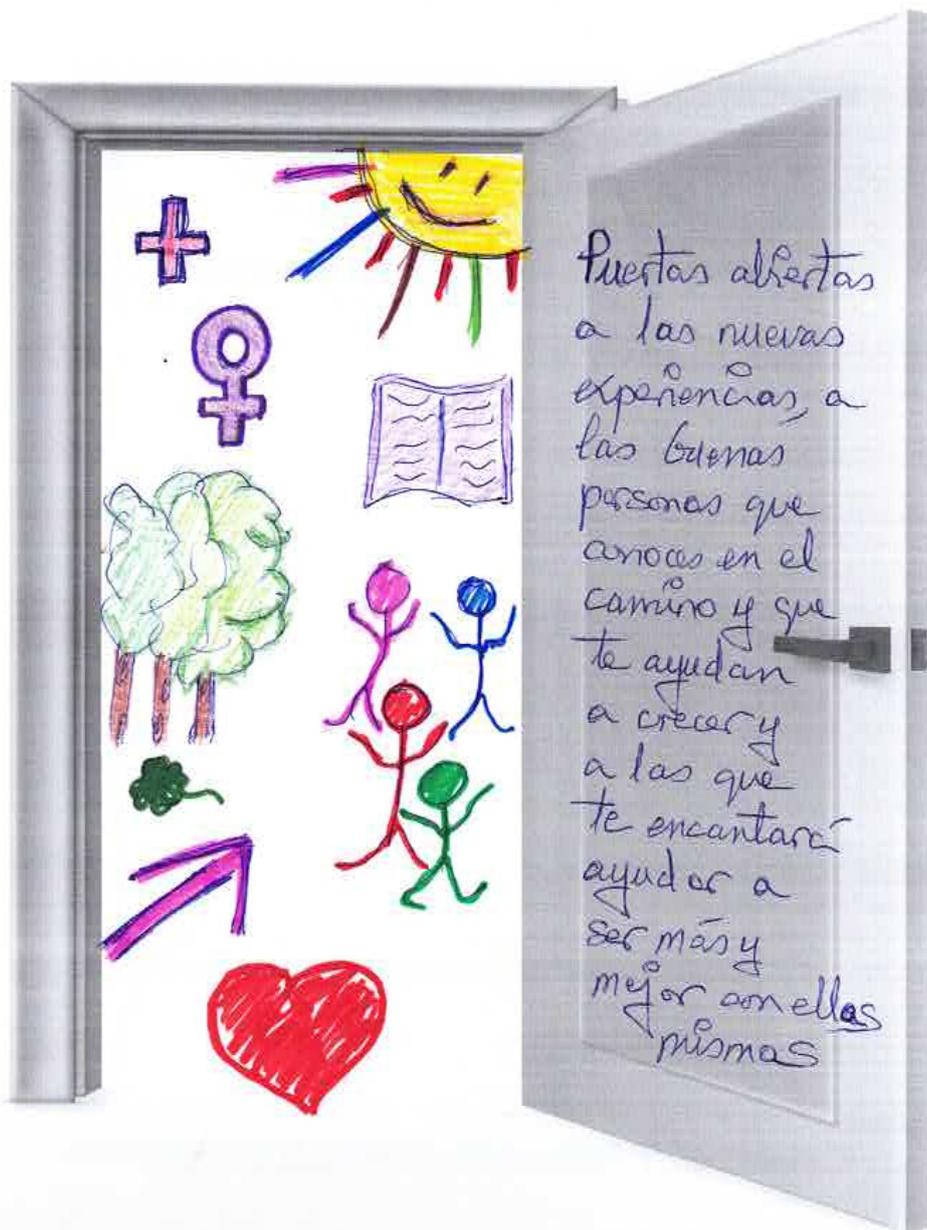


## ANNEXE N°6 : EXTRAITS JOURNAL DE BORD : « SPECTATEUR OU ACTEUR ? »

Utilisation de l'outil à FUTURA GESTIONA :

1° PENSAR, 2° Hablar y 3° ACTUAR.





Puertas abiertas  
a las nuevas  
experiencias, a  
las buenas  
personas que  
conoces en el  
camino y que  
te ayudan  
a crecer y  
a las que  
te encantará  
ayudar a  
ser más y  
mejor con ellas  
mismas

## ELIGE TU POSTURA

### ¿Prefieres ponerlo en práctica?

Si piensas que lo que has aprendido es útil y, además de los conocimientos, sabes que lo vas a poner en práctica, completa esta puerta.

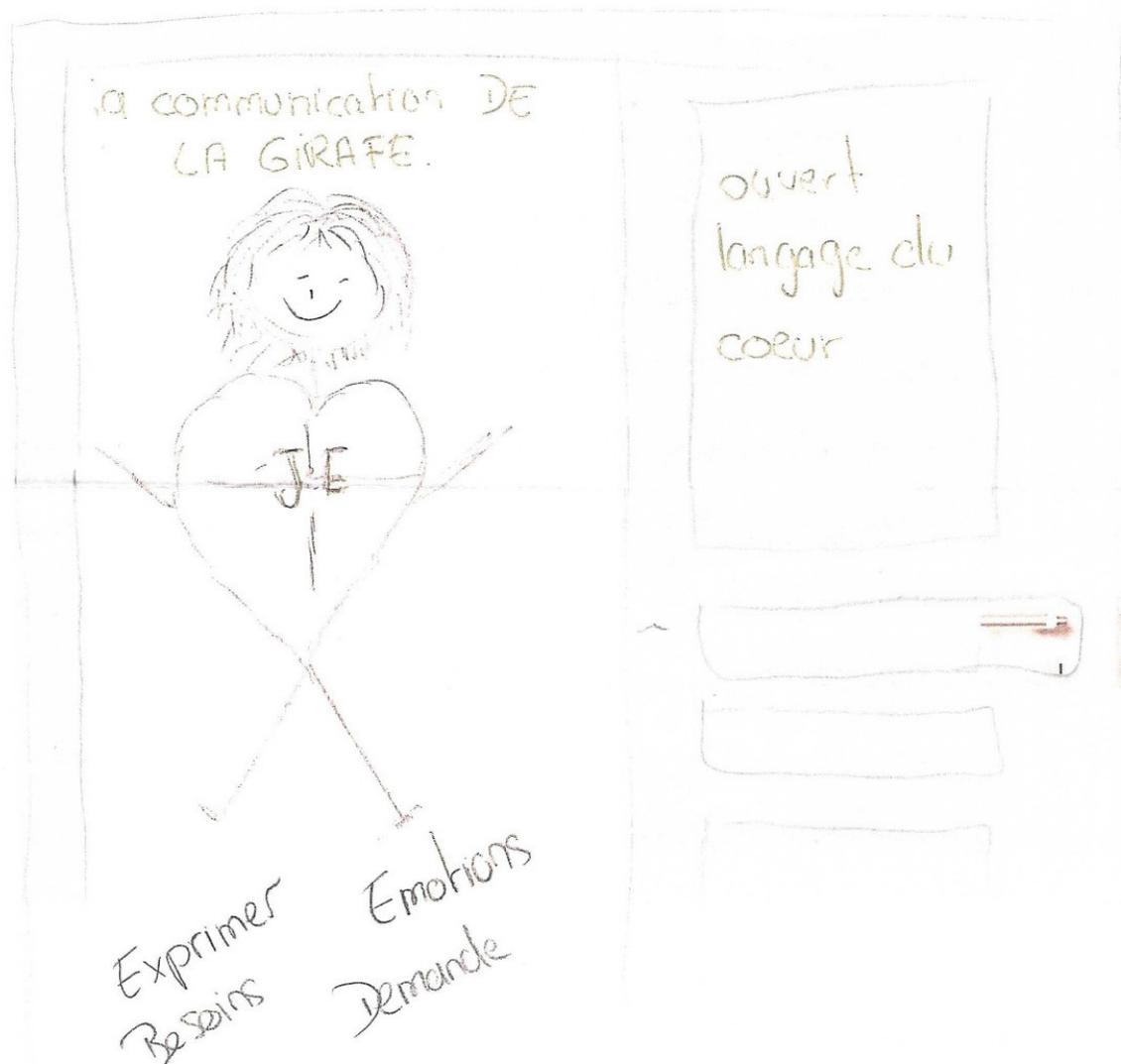


\*Imagina cómo será tu futuro después de realizar este curso y completa el dibujo con todo lo que se te ocurra.

## CHOISISSEZ VOTRE POSITION APRÈS AVOIR SUIVI CETTE SEQUENCE

### Voulez-vous être un praticien ?

Si vous pensez que ce que vous avez appris vous sera utile et que vous le mettez en pratique dans votre vie quotidienne, remplissez cette porte.



*\*Imaginez ce que sera votre avenir après avoir suivi ce cours et complétez le dessin avec tout ce qui vous vient à l'esprit.*



## ANNEXE N°7 :

# EXTRAITS JOURNAL DE BORD : « CE QUE NOUS EMPORTONS... »

Utilisation à FUTURA GESTIONA :

## CRISTINA

Lo que me llevo:

Mayor seguridad en mí misma, no dejar que los momentos malos me absorban, que los conflictos no son negativos siempre que pongas el corazón por delante, a pensar en la realidad de las otras personas cuando tienen un conflicto contigo. Aprender a escuchar de forma activa, sin pensar en que voy a responder. De los errores se aprenden, no pases nada por cometerlos.

Lo que dejo:

ve muy agradable que  
mostrases que la capacidad  
reflexionar profundamente no es una  
resión de edad. Gracias por regalarme cada  
estas reflexiones que me replantean un  
futuro mucho más positivo para todos.  
Ha sido como tú es la esperanza de la humanidad!  
Saulo

Ella es un alma linda  
confundida por sus  
emociones, me encanto  
refugiarte en mi abrazo  
y poder decirte que vale  
lo que ella ahora  
mismo no consigue saber.  
Subyace infinito deseo  
que tu camino se cubra  
de corazones como el tauró.

Alegria, sabiduría, ganas  
de avanzar y de vivir a tope;  
y me encanta tu pelo   
Katy

Olivia, analista, en busca  
de sus memos, metes. Sigue  
adelante, ¡¡ lo acompañaré!!  
Sesi.

Me he identificado  
mucho contigo.  
Ver una persona con  
las mismas necesidades  
que yo me hizo sentir  
que no era un bicho  
raro. Nos vemos  
en el Risco

  
guino) 

# DESI

## Lo que me llevo:

Hay que observar todo, personas, situaciones para empatizar y no juzgar las ~~situaciones~~. Entender que cada persona actúa, habla y se manifiesta según las necesidades que tenga. Aprender a escuchar para saber ayudar. Conocer los pensamientos para no sufrir por cosas que no leen pasado.

## Lo que dejo:

¡Ayer! corazón como dueles a veces, mi Dios y su tristeza protectora que he ido haciéndome fuerte en cada clase. Me llena de buena vibra y saber que las personas rotas siempre arreglan a otras.

Gracias por seguir demostrarme que no hay edad para ser como un niño y que, además, es lo mejor que me queda.

Gracias por seguir demostrarme que no hay edad para ser como un niño y que, además, es lo mejor que me queda.

Gracias por seguir demostrarme que no hay edad para ser como un niño y que, además, es lo mejor que me queda.

Gracias por seguir demostrarme que no hay edad para ser como un niño y que, además, es lo mejor que me queda.

Gracias por seguir demostrarme que no hay edad para ser como un niño y que, además, es lo mejor que me queda.

Equilibrio y buenas vibraciones y que la edad no es límite para nada, estas en constante movimiento para aprender y hacer cosas para ayudar a la comunidad y a los que te rodean, siempre con equilibrio emocional. (PARA DOTHY)

Energía pura. El punto de locura que todos necesitamos en nuestra rutina del día a día.  
Sara

La motivación, energía, alegría, expresión, sinceridad con plena conciencia  
Vittu

Espero poder hacer y decir lo que me de la gana como tú, sin pensar en el qué dirán. Eres alegría y energía!  
L

**AU COMPTOIR DES COLIBRIS : dans cet exemple, la rédaction s'est faite à trois personnes. Il y a d'abord eu des échanges puis le choix de ce qu'elles voulaient écrire.**

### *Ce que nous emportons avec nous*

Dans cette section, les participants doivent introduire une réflexion sur tous les aspects du module qu'ils ont intériorisés et qui, d'une certaine manière, ont produit un changement significatif en eux.

un nouveau regard sur notre communication et  
l'impact sur l'autre.

le "parler Je" car le "Tu tue Tu"

participer à une expérience créative, danse, mime, dessin,  
mimes, chant ... pour oser le mettre en pratique dans toute  
situation à désamorcer ou à défendre ...

alignement et lien

Ici le travail est individuel et partagé sur un même espace, chacun son tour..

### Ce que nous emportons avec nous

Dans cette section, les participants doivent introduire une réflexion sur tous les aspects du module qu'ils ont intériorisés et qui, d'une certaine manière, ont produit un changement significatif en eux.

En ce qui me concerne, j'emporte avec moi quelques connaissances en plus sur la communication avec les autres. C'est-à-dire, par exemple savoir gérer un conflit (qui parfois peut être dû à un malentendu).  
Employer le "je" et non pas le "tu"

La communication assertive qui m'était inconnue jusqu'alors, m'a fait l'effet d'une bombe. Je réalise que'il existe d'autres modes de communication que "le choc".

Je sais que désormais que je prendrai davantage fait des respectis des autres.

Il n'existe pas qu'un seul point de vue, mais autant que d'acteurs de la situation

**MERCI !**

**A tous les participants et participantes des expériences pilotes,  
professionnels et personnes bénévoles volontaires et accompagnées.  
La réalisation de cet outil pédagogique et pratique n'aurait pas pu se concrétiser sans leur  
implication sincère et entière.**



### Merci!

A tous les participants et participantes des expériences pilotes, professionnels et personnes bénévoles volontaires et accompagnées. La réalisation de cet outil pédagogique et pratique n'aurait pas pu se concrétiser sans leur participation pleine et entière.

---

### Thank you for your support!

To all the participants in the pilot projects, the professionals and volunteers who volunteered and were supported. The production of this educational and practical tool would not have been possible without their full involvement.

---

### Dziękujemy za wsparcie!

Wszystkim uczestnikom projektów pilotażowych, profesjonalistom i wolontariuszom, którzy zgłosili się na ochotnika i otrzymali wsparcie. Stworzenie tego edukacyjnego i praktycznego narzędzia nie byłoby możliwe bez ich pełnego zaangażowania.

---

### ¡Gracias por su apoyo!

A todos los participantes en los proyectos piloto, a los profesionales y voluntarios que se ofrecieron voluntarios y recibieron apoyo. La elaboración de esta herramienta educativa y práctica no habría sido posible sin su plena implicación.

---

### Grazie per il vostro supporto!

A tutti i partecipanti delle esperienze pilota, ai professionisti e volontari, a coloro che hanno dato e ricevuto supporto. La realizzazione di questo strumento pedagogico e pratico non sarebbe stata possibile senza la loro piena partecipazione.

---



**Le Comptoir Des Colibris**, France, [www.lecomptoirdescolibris.fr](http://www.lecomptoirdescolibris.fr)

**Futura Gestiona**, Spain, [www.grupofuturagestiona.com](http://www.grupofuturagestiona.com)

**Stowarzyszenie Praktyków Dramy STOP-KLATKA**, Poland, [www.stop-klatka.org.pl](http://www.stop-klatka.org.pl)

**La Xixa Teatre**, Spain, [www.laxixateatre.org](http://www.laxixateatre.org)

**Giolli Cooperativa Sociale**, Italy, [www.giollicoop.it](http://www.giollicoop.it)

---



Cofinancé par le  
programme Erasmus+  
de l'Union européenne

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication n'engage que son auteur et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.