

## 135 activités développement personnel et social

<b>Activités de développement personnel, émotionnel .....</b>	<b>9</b>
Animer des activités de développement personnel et social.....	10
<b>1. Activités pour développer la conscience .....</b>	<b>13</b>
1. Aider quelqu'un à apprendre.....	14
2. Aides à une décision .....	15
3. Arguments logiques .....	16
4. Autoportrait.....	17
5. Chanter sa chanson .....	18
6. Choix imaginaires .....	19
7. <i>Cyrano de Bergerac</i> : « C'est un peu court, jeune homme ! ».....	21
8. <i>Cyrano de Bergerac</i> : « Non merci ! ».....	23
9. De l'admiration à l'inspiration.....	26
10. Décisions historiques .....	28
11. Dis-le.....	29
12. Entrevue ultime.....	30
13. Éveil de rêve .....	31
14. Je dois... Je choisis de... ..	32
15. Je vois, je sens, je pense, je ressens, je fais.....	33
16. La minute de réflexion .....	35
17. La première fois... ..	36
18. Le jeu des oranges.....	37
19. <i>Le Loup et le Chien</i> .....	38
20. Ma mission, ma devise et mes règles.....	41
21. Mon dilemme ! Mon conflit intérieur !.....	42
22. Nos héros préférés au cinéma, à la télévision .....	43
23. Nos rôles .....	44
24. Où es-tu ? .....	46
25. Partir en croisière .....	48
26. Privé d'un sens .....	50
27. Sensations et sentiments mixtes.....	52

<b>2. Activités pour développer la confiance .....</b>	<b>55</b>
28. Carte, plaque ou affiche professionnelle .....	56
29. <i>Cyrano de Bergerac</i> : « Rendez-vous avec Roxane » .....	57
30. <i>Cyrano de Bergerac</i> : « Scène du balcon » .....	63
31. <i>Cyrano de Bergerac</i> : « Scène finale » .....	74
32. Le dire tel quel .....	80
33. Le jeu de la valeur.....	81
34. Me voir réussir .....	83
35. Test de connaissances .....	85
<b>3. Activités pour développer l'efficience .....</b>	<b>93</b>
36. Autobiographie de mon talent.....	94
37. Coach de moi-même .....	96
38. Comment faire ? .....	97
39. Créatifs demandés.....	98
40. Des méthodes qui ont fait leurs preuves .....	101
41. Face à moi-même.....	102
42. Faire face à l'alcool.....	103
43. Forces favorables et défavorables.....	105
44. Gagne-pain, carrière ou mission .....	106
45. Je peux changer quand je veux ! .....	107
46. La publicité et ses techniques .....	108
47. La publicité, ça paie ! .....	110
48. Le jury de sélection.....	112
49. Le risque, c'est parfois l'aventure !.....	114
50. Le temps de qualité .....	115
51. M'aider ou me nuire .....	117
52. Miser sur des forces favorables .....	118
53. Où est le plan ? .....	119
54. Où est le problème ?.....	121
55. Profil de compétences .....	123
56. Mon avenir.....	124
57. Ressentir, penser, agir .....	125
58. Revenez plus tard !.....	127
59. Scènes de la vie quotidienne .....	128

60. Transformer des forces défavorables .....	129
61. Une décision corsée .....	130
62. Université libre .....	131
63. Visite imaginaire chez l'orienteur professionnel .....	132

**Activités de développement social, relationnel .....** **135**

**4. Activités pour développer l'empathie .....** **137**

64. Cartes d'échange.....	138
65. Chacun son point de vue.....	146
66. Dans la peau de l'artiste.....	148
67. Dans la peau de l'autre.....	149
68. Discours politiques croisés .....	150
69. Écouter pour comprendre.....	151
70. Face à face .....	153
71. Huit types de réponse.....	155
72. L'art de voir.....	160
73. Marche un kilomètre dans mes chaussures.....	161
74. Parlez-vous Australien ?.....	162
75. Qui a vu le film... ? .....	165
76. Tangram .....	167
77. Un conseil, s'il vous plaît !.....	173

**5. Activités pour développer l'interaction .....** **175**

78. Agressif, soumis, affirmatif.....	176
79. Atterrissage à l'aveugle.....	182
80. Baromètre des valeurs.....	183
81. Bateau à la dérive.....	185
82. Comme homme/femme, je me sens différent/e – Comme homme/femme, je me sens semblable.....	186
83. Comme je suis un homme/femme, je suis sensé/e... ..	188
84. Comment les hommes perçoivent les femmes – Comment les femmes perçoivent les hommes.....	190
85. Communication et résolution de problèmes .....	192
86. Compétences de <i>leader</i> .....	193
87. Compétition avec les autres et avec soi-même .....	194
88. Comportement favorables.....	195

89. Conférence de presse .....	196
90. Conseiller efficace et inefficace .....	197
91. Créativité en groupe .....	198
92. Des roses et des épines.....	203
93. Entrevue .....	204
94. Évaluer participation et animation .....	205
95. Expérience de discrimination.....	207
96. Face aux influences .....	209
97. Gagnez autant que vous-pouvez .....	210
98. Inclus – Exclu .....	213
99. Inventaire de communication.....	214
100. « Je le veux ! » – « Tu ne l’auras pas ! » .....	215
101. L’amour sous toutes ses formes .....	216
102. La dynamique de groupe.....	217
103. La main qui danse .....	219
104. Le dilemme du prisonnier .....	220
105. Le meilleur procédé .....	222
106. Les mots, la voix, le geste.....	223
107. Main ouverte et œil ouvert.....	224
108. Malentendus et quiproquos .....	225
109. Message unilatéral et communication bilatérale.....	226
110. Mon ami secret.....	230
111. Pressions et influences .....	232
112. Publicité permanente.....	233
113. Relations sexuelles à 15 ans.....	234
114. Suivez le chef ! .....	236
115. Survie en groupe .....	237
116. Ta manière, ma manière ou notre manière .....	242
117. Transactions .....	244
118. Trois méthodes de résolution de conflit .....	246
119. Trois types de <i>leader</i> .....	248
<b>6. Activités pour développer la coopération .....</b>	<b>249</b>
120. Bienfaiteurs de l’humanité – Changer le monde .....	250
121. Bienvenue dans le groupe .....	251

122. Changer un milieu de vie .....	252
123. Énigmes .....	253
124. Étiquettes masculines et féminines en réunion .....	255
125. Injonctions aux hommes et aux femmes.....	258
126. Joies et soucis de parent.....	261
127. Parents au quotidien.....	262
128. Projet coopératif en environnement.....	263
129. Responsable ou irresponsable face à l'alcool ? .....	265
130. Responsable ou irresponsable face à la cigarette ? .....	267
131. Responsable ou irresponsable face aux médicaments ? .....	269
132. Solutions équitables .....	271
133. Sport d'équipe et coopération .....	272
134. Vous êtes juges ! .....	273
<b>7. Évaluation de l'activité.....</b>	<b>277</b>
135. Évaluation de l'activité .....	278