

## A. BLOC THEMATIQUE INCLUSION ET DIVERSITE

<h3>MA CONCEPTION DE L'INCLUSION</h3> <p>(adaptation du projet d'intégration MSdS)</p>	
<b>Thèmes</b>	Inclusion
<b>Chapitres abordés dans le support pédagogique</b>	Chapitres 1 et 6, suite chapitre 3
<b>Participant*es : Âge et connaissances préalables</b>	Moniteurs*rices, 13+ Les participant*es disposent de connaissances de base sur l'inclusion ou y sont initié*es au début du bloc de formation.
<b>Taille du groupe</b>	1 moniteur*rice, au moins 3 participant*es
<b>Durée</b>	60 minutes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les participant*es réfléchissent à leur propre conception de l'inclusion.</li> <li>• Elles*Ils connaissent la différence entre exclusion, séparation, intégration et inclusion.</li> <li>• Les participant*es prennent conscience des avantages de l'inclusion pour leur propre association de jeunesse.</li> </ul>
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papier à peinture</li> <li>• Eau</li> <li>• Verres/pots de yaourts ou autres</li> <li>• Pincettes à linge</li> <li>• Journaux</li> <li>• Modèle du cercle sur l'exclusion, la séparation, l'intégration et l'inclusion (support pédagogique p. 50)</li> <li>• Aquarelle</li> <li>• Pinceau</li> <li>• Corde à linge (ficelle ou autre)</li> <li>• Serviettes</li> <li>• Papier A5/Post-it</li> </ul>
<b>Réalisation</b>	<p><b>1<sup>er</sup> étape :</b> Les participant*es réfléchissent individuellement à ce que signifie l'inclusion pour elles*eux. Ensuite, elles*ils représentent à l'aquarelle sur le papier leur(s) idée(s) de l'inclusion.</p> <p><b>2<sup>e</sup> étape :</b> En plénum, chaque participant*e réfléchit et interprète sa propre peinture : quelle est la disposition des couleurs ? Les couleurs sont-elles p. ex. mélangées, clairement séparées ou superposées ? Qu'indiquent ces observations par rapport à l'inclusion ?</p>
<b>Evaluation</b>	<p>Après l'interprétation des peintures suit un apport théorique dans lequel la*le moniteur*rice explique la différence entre exclusion, séparation, intégration et inclusion.</p> <p>La personne responsable discute ensuite avec les participant*es des avantages que pourrait avoir l'inclusion pour leur association de jeunesse (cf. la liste à la fin du chapitre 1.2 et, pour des réflexions plus concrètes au niveau des sections/groupes, les questions de réflexion sous l'étape 5 du guide de l'inclusion). Les idées et réponses peuvent être rassemblées et consignées sur un papier A5, un Post-it ou tout autre support.</p>

## A. BLOC THEMATIQUE INCLUSION ET DIVERSITE

<b>FORMATION D'UN GROUPE</b>	
<b>Thèmes</b>	Inclusion, appartenance au groupe, processus d'exclusion
<b>Chapitres abordés dans le support pédagogique</b>	Chapitres 1 et 6, suite chapitres 2 et 7
<b>Participant*es : Âge et connaissances préalables</b>	Participant*es ou moniteur*rices, 13+  Aucune connaissance préalable particulière. Il est cependant essentiel que le bloc soit guidé avec précaution et délicatesse, car il s'agit d'un thème très sensible (beaucoup de participant*es ont déjà subi des processus d'exclusion).
<b>Taille du groupe</b>	1 moniteur*rice, au moins 4 groupes de 3 participant*es
<b>Durée</b>	20 minutes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans le cadre du jeu, les participant*es vivent l'expérience de ne pas appartenir à un groupe.</li> <li>• Les participant*es peuvent porter une réflexion critique sur cette expérience et constater la relation avec l'inclusion.</li> </ul>
<b>Matériel</b>	Points colorés autocollants pour l'ensemble des participant*es. P. ex. pour 16 personnes : quatre points rouges, quatre bleus, quatre jaunes, trois verts et un blanc.
<b>Réalisation</b>	<p>L'animateur*rice du jeu colle un point de couleur sur le front de chaque participant*e sans qu'elle*il ne sache la couleur de son propre point.</p> <p>Ensuite, les participant*es doivent trouver les personnes qui affichent la même couleur qu'elles*eux. Pour cela, il est interdit de parler, seule la communication non verbale est autorisée.</p> <p><b>Remarque :</b> L'animateur*rice distribue les points autocollants. Elle*Il doit consciemment réfléchir à qui attribuer le point blanc afin de ne pas placer une personne déjà exclue dans la position marginalisée du jeu.</p> <p><b>Variante possibles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer sans point blanc.</li> <li>• Faire le jeu avec 16 couleurs différentes de manière à ce que chacun*e ait un point différent sur le front (permet d'aborder la diversité).</li> </ul>

## Evaluation

A la fin du jeu, la\*le moniteur\*rice et les participant\*es réfléchissent ensemble à l'expérience vécue.

### Questions possibles :

- Quel a été ton ressenti à l'instant où tu as rencontré pour la première fois quelqu'un qui portait la même couleur que toi ?
- Comment vous êtes-vous entraidé\*es afin de trouver votre groupe ?
- Pour la personne au point blanc : Comment t'es-tu senti\*e pendant le jeu ?

D'autres questions sur le thème de l'appartenance au groupe peuvent aussi être discutées.

### Par exemple :

- Quels sont les différents groupes auxquels tu appartiens ? (p. ex. école, association de jeunesse, association sportive, etc.)
- Est-ce que quiconque peut intégrer ces groupes ? Existe-t-il des barrières pour y accéder ?
- Dans notre société, quelles personnes font particulièrement face à des difficultés lorsqu'elles souhaitent être intégrées au sein d'un groupe ?

### Variante possible pour les participant\*es plus âgé\*es :

- Quels sont les groupes qui existent dans la société ?
- Dans quelle mesure dépendent-ils de facteurs tels que l'apparence, le capital financier, la formation, la confession, l'identité sexuelle, etc. ?

## A. BLOC THEMATIQUE INCLUSION ET DIVERSITE

<b>DIVERSITÉ - VA-ET-VIENT</b> (Source : SPOiZ: Support de court pour la formation « Multiplikator*innen »)	
<b>Thèmes</b>	Diversité, inclusion
<b>Chapitres abordés dans le support pédagogique</b>	Chapitres 1, 3, 7
<b>Participant*es : Âge et connaissances préalables</b>	Peut être adapté à différentes classes d'âge Aucune connaissance préalable particulière
<b>Taille du groupe</b>	1 moniteur*rice, au moins 5 participant*es
<b>Durée</b>	15 minutes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les participant*es réalisent que dans leur propre groupe il existe une grande diversité.</li> <li>• Elles*Ils reconnaissent les avantages de cette diversité.</li> </ul>
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marquage linéaire au sol (p. ex. ficelle ou autre objet)</li> <li>• Liste de questions (voir ci-dessous) et éventuellement questions personnelles</li> </ul>
<b>Réalisation</b>	<p>L'ensemble des participant*es se tiennent sur une ligne tracée au sol. La*Le responsable de l'activité leur lit des questions. Toute personne qui répond par « oui » fait un pas devant la ligne ou avance, toute personne qui répond par « non » fait un pas derrière la ligne ou recule. En fonction de l'âge des enfants, certaines questions peuvent être supprimées ou d'autres ajoutées.</p> <p><b>Les questions possibles sont :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qui a un passeport suisse ?</li> <li>• Qui parle plusieurs langues ?</li> <li>• Qui est né*e en Suisse ?</li> <li>• Qui a des frères et sœurs ?</li> <li>• Qui est membre d'autres associations de jeunesse ?</li> <li>• Qui connaît personnellement un*e musulman*e ?</li> <li>• Qui connaît une personne trans dans son entourage ?</li> <li>• Qui est en contact avec une personne en situation de handicap physique ou mental ?</li> <li>• Qui est issu*e de l'immigration ?</li> <li>• Qui est capable de faire le poirier ?</li> <li>• Qui aime le pionniérisme ?</li> <li>• Qui a un animal de compagnie ?</li> <li>• Etc.</li> </ul>

## Evaluation

A la fin, les différentes distances par rapport à la ligne et entre les participant\*es sont prises en considération. Comment se sentent les participant\*es sur leur différentes positions ? Que signifie le fait que chaque personne se trouve sur une position différente ? Est-ce que la position pourrait aussi être en lien avec certains privilèges (**cf. chapitre 7**) ou barrières (**cf. chapitre 6**) ?

**Ensuite**, tout le monde revient sur la ligne. La\*Le responsable du jeu attire l'attention sur le fait que toutes les personnes présentes sont différentes et apportent des expériences et des talents différents. Certains facteurs peuvent par ailleurs constituer un privilège, d'autre au contraire être encombrants.

Reconnaître et estimer la diversité des participant\*es est précieux pour l'ensemble de l'association de jeunesse/du groupe. La diversité est un avantage.

### **Variante pour les participant\*es plus âgé\*es :**

Avec des participant\*es plus âgé\*es, le jeu peut être associé à une discussion portant sur la mesure dans laquelle la diversité constatée parmi les participant\*es reflète la réalité sociale. Il peut s'avérer intéressant de travailler avec des chiffres concrets, p. ex. : « 25% des personnes qui vivent en Suisse n'ont pas de passeport suisse. » ou : « Environ 5% des personnes qui vivent en Suisse se considèrent musulmanes. » Comme mentionné plus haut, il est possible d'aborder davantage des questions en lien avec les privilèges et les discriminations. Dans ce cas, les questions devraient être posées de manière à ce que les personnes qui à la fin ont le plus avancé par rapport à la ligne de départ sont les personnes plus privilégiées (par exemple avec la question « Qui a un passeport suisse ? »). Cela présuppose cependant une bonne base de confiance entre les participant\*es ainsi qu'une instruction sensible.

## A. BLOC THEMATIQUE INCLUSION ET DIVERSITE

<h3>UN GROUPE QUI SE RESSEMBLE</h3> <p>(Source : Marion Clausen: Inklusion spielerisch umsetzen, seulement disponible en allemand / mettre en œuvre l'inclusion par le jeu)</p>	
<b>Thèmes</b>	Inclusion, groupes, points communs
<b>Chapitres abordés dans le support pédagogique</b>	Chapitres 1, 3, 6
<b>Participant*es : Âge et connaissances préalables</b>	Enfants ou moniteurs*rices de différentes classes d'âge. En fonction de l'âge, d'autres points communs peuvent être recherchés. Aucune connaissance préalable particulière.
<b>Taille du groupe</b>	10-40 personnes
<b>Durée</b>	10-20 minutes
<b>Objectifs</b>	Les participant*es distinguent les points communs au sein des groupes.
<b>Matériel</b>	Aucun
<b>Réalisation</b>	<p>Les participant*es forment des petites groupes (max. six personnes) et cherchent des caractéristiques communes à tout le monde (p. ex. tout le monde a les cheveux bruns, tout le monde aime les cerises, etc.).</p> <p>A la fin, chaque groupe se trouve un nom et présente ses points communs aux autres groupes.</p>
<b>Evaluation</b>	<p><b>L'animateur*rice discute avec les participant*es :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Y a-t-il des caractéristiques présentes dans tous les groupes ?</li> <li>• Quelle caractéristique n'est présente que dans un groupe ?</li> </ul> <p>L'animateur*rice explique que des points communs peuvent être trouvés dans tous les groupes. Ces points communs jouent un rôle essentiel pour la cohésion, mais pour la collaboration au sein du groupe les capacités et expériences individuelles sont aussi très précieuses.</p>

## A. BLOC THEMATIQUE INCLUSION ET DIVERSITE

<h3>MOLÉCULE D'IDENTITÉ</h3> <p>Source : Regenbogenschutzkreis)</p>	
<b>Thèmes</b>	Diversité, identité, discrimination
<b>Chapitres abordés dans le support pédagogique</b>	Chapitres 1, 2, 6
<b>Participant*es : Âge et connaissances préalables</b>	<p>Animateur*rices, 13+ avec introduction et instructions bienveillantes et délicates par une personne expérimentée. Pour l'exercice, il est important que les participant*es se connaissent bien et se fassent confiance.</p> <p>Sinon, l'âge recommandé est de 16+.</p>
<b>Taille du groupe</b>	5-25 personnes
<b>Durée</b>	Dépend de la taille du groupe : 10-15 minutes pour remplir la feuille de travail et 2 minutes par participant*e pour la présentation finale au groupe.
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les participant*es prennent conscience de la complexité de l'identité.</li> <li>• Elles*Ils sont en mesure de prendre en considération et d'estimer la diversité et les points communs des personnes.</li> </ul>
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Copies du cercle d'identité (voir modèle) et un exemple de cercle rempli par la*le responsable du bloc.</li> <li>• Stylos</li> </ul>
<b>Réalisation</b>	<p><b>1<sup>re</sup> étape :</b> La*Le responsable de l'activité explique que chaque personne se définit personnellement à l'aide de différentes caractéristiques et propriétés. Dans notre société, chaque personne occupe par ailleurs différentes positions, par exemple en tant qu'homme*, femme*, personne non binaire, mère, étudiant*e, sœur, collègue, etc.</p> <p>La*Le responsable présente son propre exemple de molécule déjà rempli et explique comment remplir cette molécule d'identité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La personne écrit son nom au centre. Dans les cercles autour, les participant*es inscrivent des caractéristiques qui les définissent personnellement, p. ex. « je joue de la musique », « née en Turquie », « j'aime voyager », « je parle trois langues », « j'ai un frère et deux sœurs », « je suis en couple depuis 2 mois », « rat de bibliothèque », etc.</li> </ul>

- Le cercle central contient le nom et les qualités, personnes et choses, rôles ou intérêts qui comptent particulièrement pour la personne. Le deuxième cercle concerne aussi une partie importante de la vie, mais avec éventuellement des activités moins régulières ou moins essentielles qu'au centre. Le cercle extérieur décrit les aspects de l'identité qui définissent également la personne, mais qui sont moins importants. Cela pourrait concerner des hobbies pratiqués moins souvent ou des rôles qui font partie de la vie/identité de la personne, mais qui ne sont pas si importants pour elle (p. ex. : baby-sitter).
- Dans les cercles, les participant\*es peuvent également noter des identités et rôles auxquels elles\*ils se sentent appartenir, p. ex. « homme »/« femme »/« non-binaire », « mère », « fils », « employé\*e », « étudiant\*e », « ami\*e », etc. D'autres aspects de l'identité/de la vie peuvent être : hobby, amour, famille, amitiés, école, formation, sentiments & émotions, signe du zodiaque, loisirs, couleurs/matières/musique/plat/pays/etc. préférés, etc.

Remarque : chaque participant\*e décide seul\*e les informations qu'elle\*il souhaite inscrire dans les cercles et ensuite présenter au groupe.

**2<sup>e</sup> étape :** les participant\*es remplissent leurs propres cercles d'identité.

**3<sup>e</sup> étape :** chaque personne se lève pour présenter ses propres cercles d'identité. Pendant la présentation des différents cercles, les personnes qui reconnaissent des points communs avec les points présentés (peu importe que ce soit dans le même cercle ou pas) et souhaitent le partager avec le groupe (p. ex. « j'aime voyager »), peuvent aussi se lever. Pour cela, ce n'est pas nécessaire qu'elles aient aussi écrit ce concept dans leurs cercles.

Si les participant\*es sont frappé\*es par quelque chose ou ont des questions, elles\*ils peuvent le partager avec le groupe.

Attention : les explications doivent être claires. Personne ne doit se lever si elle\*il ne souhaite pas partager un point commun avec le groupe (p. ex. lorsque des aspects sensibles comme l'orientation sexuelle et/ou l'identité sexuelle sont mentionnés). L'alternative peut être que seuls les cercles d'identité sont présentés (ou une exposition des cercles est réalisée) sans que d'autres personnes ne doivent se lever en cas de points communs.

## Evaluation

La\*Le responsable du bloc ferme le tour de table en faisant remarquer aux participant\*es la diversité du groupe présent et des êtres humains en général, et la quantité de points communs qui émergent malgré tout entre les individus. Elle\*Il mentionne également que l'importance de certains aspects de l'identité peut changer au fil du temps et qu'il s'agit d'un processus qui se déroule tout au long de la vie. Nous ne sommes pas des êtres statiques, mais nous évoluons et cela s'applique aussi à notre entourage. Une attitude curieuse, ouverte et respectueuse envers soi-même et les autres est importante dans ce processus. A la fin, elle\*il remercie les participant\*es pour leur ouverture et leur confiance.

Élargissement pour des participant\*es plus âgé\*es avec une base de confiance solide : les cercles et caractéristiques peuvent être interrogés sous un angle critique. Par exemple :

- Quelles (majuscule) sont les différentes positions que j'occupe dans la société ?
- Lesquelles me sont assignées ?
- Quels sont les aspects qui résultent de privilèges ? Y a-t-il aussi des barrières ?

## A. BLOC THEMATIQUE INCLUSION ET DIVERSITE

<h3>LE 8 AMÉRICAIN</h3> <p>(Source : Cours bloc Jubla Öffnung / Ouverture)</p>	
<b>Thèmes</b>	Inclusion – exclusion
<b>Chapitres abordés dans le support pédagogique</b>	Chapitres 1, 3, 6, 7
<b>Participant*es : Âge et connaissances préalables</b>	Participant*es ou moniteur*rices, 13+ Aucune connaissance préalable particulière.
<b>Taille du groupe</b>	4 groupes de minimum 5 personnes
<b>Durée</b>	30 minutes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibiliser les participant*es au thème de l'inclusion/exclusion</li> <li>• Elle*Ils expérimentent ce que c'est d'intégrer un groupe qui a ses propres normes et règles.</li> </ul>
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux de cartes de Jass</li> <li>• Règles du jeu</li> <li>• Fiche d'observation</li> </ul> <p><b>Règles du jeu :</b></p> <p><b>Règles du jeu pour l'équipe 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chaque personne reçoit cinq cartes.</li> <li>2. Une carte est déposée sur la table face visible, le reste de la pioche face cachée juste à côté.</li> <li>3. Les cartes sont jouées selon le même principe que pour le « 8 américain » : on peut jouer une carte de même couleur (p. ex. pique sur pique) ou de même valeur (p. ex. valet sur valet, as sur as).</li> <li>4. La personne la plus jeune commence la partie.</li> <li>5. Lorsqu'un roi est posé, la personne suivante saute un tour.</li> <li>6. Lorsqu'un valet est posé, la personne suivante doit piocher une carte à moins qu'elle ne puisse poser un valet à son tour. Dans ce cas, c'est la personne suivante qui pioche deux cartes.</li> <li>7. Lorsque quelqu'un pose un dix, elle*il peut donner deux cartes de son choix à une autre personne.</li> <li>8. Lorsqu'un*e joueur*se ne peut poser aucune carte, elle*il pioche la première carte du tas. Si la carte piochée ne peut pas être jouée, elle*il passe son tour.</li> <li>9. Si la pioche est finie, les cartes déjà jouées (à l'exception de la dernière) sont mélangées et repositionnées face cachée sur la table.</li> <li>10. Lorsqu'une personne n'a plus qu'une carte en main, elle a gagné.</li> </ol>

### **Règles du jeu pour l'équipe 2**

1. Chaque personne reçoit cinq cartes.
2. Une carte est déposée sur la table face visible, le reste de la pioche face cachée juste à côté.
3. Les cartes sont jouées selon le même principe que pour le « 8 américain » : on peut jouer une carte de même couleur (p. ex. carreau sur carreau) ou de même valeur (p. ex. huit sur huit, roi sur roi).
4. C'est la personne à la gauche de celle qui distribue qui commence la partie.
5. Lorsqu'un valet est posé, cela change le sens du jeu (lors du premier valet, le jeu passe donc en sens antihoraire, le valet suivant remettra le jeu en sens horaire, etc.).
6. Lorsqu'une dame est posée, la personne peut choisir un\*e joueur\*se et lui prendre deux cartes.
7. Lorsqu'un dix est posé, la personne suivante saute un tour.
8. Lorsqu'un\*e joueur\*se ne peut poser aucune carte, elle\*il pioche la première carte du tas. Si la carte piochée ne peut pas être jouée, elle\*il passe son tour.
9. Si la pioche est finie, les cartes déjà jouées (à l'exception de la dernière) sont mélangées et repositionnées face cachée sur la table.
10. La\*Le gagnant\*e est la première personne qui n'a plus de cartes en main.

### **Règles du jeu pour l'équipe 3**

1. Chaque personne reçoit cinq cartes.
2. Une carte est déposée sur la table face visible, le reste de la pioche face cachée juste à côté.
3. Les cartes sont jouées selon le même principe que pour le « 8 américain » : on peut jouer une carte de même couleur (p. ex. cœur sur cœur) ou de même valeur (p. ex. huit sur huit, valet sur valet).
4. La personne la plus âgée commence la partie.
5. Lorsqu'une dame est posée, la personne suivante doit piocher deux cartes à moins de pouvoir poser une autre dame. Dans ce cas, c'est la personne suivante qui pioche quatre cartes.
6. Lorsqu'un roi est posé, la personne suivante ne peut pas jouer.
7. Le valet a une valeur d'atout : après l'avoir posé, la\*le joueur\*se peut jouer une seconde carte de son choix.
8. Lorsqu'un\*e joueur\*se ne peut poser aucune carte, elle\*il pioche la première carte du tas. Si la carte piochée ne peut pas être jouée, elle\*il passe son tour.
9. Si la pioche est finie, les cartes déjà jouées (à l'exception de la dernière) sont mélangées et repositionnées face cachée sur la table.
10. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que la première personne finisse les cartes qu'elle a en main. A ce moment, la personne qui a le plus de cartes en main a gagné.

### **Règles du jeu pour l'équipe 4**

1. Chaque personne reçoit cinq cartes.
2. Une carte est déposée sur la table face visible, le reste de la pioche face cachée juste à côté.
3. Les cartes sont jouées selon le même principe que pour le « 8 américain » : on peut jouer une carte de même couleur (p. ex. pique sur pique) ou de même valeur (p. ex. neuf sur neuf, as sur as).
4. La personne qui a les yeux les plus clairs commence la partie.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Lorsqu'une dame est posée, la personne suivante peut poser la carte de son choix.</li> <li>6. Lorsqu'un*e joueur*se pose un as, elle*il peut replacer deux cartes sous le tas de la pioche.</li> <li>7. Lorsqu'un roi est posé, le jeu se poursuit en sens inverse (le premier roi en sens antihoraire, le suivant à nouveau en sens horaire, etc.).</li> <li>8. Lorsqu'un*e joueur*se ne peut poser aucune carte, elle*il pioche la première carte du tas. Si la carte piochée ne peut pas être jouée, elle*il passe son tour.</li> <li>9. Si la pioche est finie, les cartes déjà jouées (à l'exception de la dernière) sont mélangées et repositionnées face cachée sur la table.</li> <li>10. La personne qui joue en premier son avant-dernière carte a gagné.</li> </ol> <p><b>Fiche d'observation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Que se passe-t-il ?</li> <li>• Pourquoi le jeu (ne) fonctionne-t-il (pas) ?</li> <li>• Comment les joueur*ses se mettent d'accord ?</li> <li>• Comment réagissent-ils*elles ?</li> <li>• Quels sentiments surviennent ?</li> <li>• Quel est le lien entre le jeu et l'inclusion ?</li> </ul>
<b>Réalisation</b>	<p>Les participant*es sont réparti*es en groupes (de 5 personnes). Dans chaque groupe, une personne assume le rôle d'observateur*rice. Les groupes s'éloignent et chacun reçoit les instructions du jeu (différentes pour chaque groupe) et un jeu de cartes. La personne chargée d'observer prend des notes sur sa fiche d'observation.</p> <p>Après deux parties, la*le responsable du bloc ramasse les instructions du jeu et les différents groupes jouent une nouvelle partie sans parler – désormais, tout le monde autour de la table connaît les règles. Les gagnant*es et les perdant*es changent de groupe (sans parler !).</p> <p>Une nouvelle partie est jouée dans cette nouvelle constellation. La*Le responsable du bloc veille à ce que personne ne communique dans les groupes, que ce soit de manière verbale ou non verbale. La*Le responsable n'a pas informé les participant*es que chaque groupe disposait de règles du jeu différentes. A la suite des changements de place, il règne sans doute une certaine confusion autour des tables de jeu.</p>
<b>Evaluation</b>	<p>L'animateur*rice évalue l'expérience avec les participant*es, en partant des questions sur les fiches d'observation :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pourquoi les manches ont fonctionné (ou pas) ?</li> <li>• Comment les joueur*ses se sont-elles*ils mis*es d'accord ?</li> <li>• Quels ont été les sentiments perçus ? Comment ont-elles*ils réagi ?</li> </ul> <p>L'animateur*rice discute avec les participant*es du rapport entre le jeu et l'inclusion : quelle relation peut-on proposer entre le jeu et l'inclusion et exclusion ?</p> <p>À travers cette discussion, les joueur*ses devraient comprendre que le jeu sert à ressentir dans les grandes lignes le sentiment éprouvé lorsqu'on vit dans une société dont les règles nous sont inconnues ou dont on ne parle pas la langue. Elles*Ils développent aussi une compréhension des normes auxquelles on ne réfléchit souvent pas au sein de notre propre groupe.</p>

## B. BLOC THEMATIQUE HANDICAP

<b>POSTES DE SENSIBILISATION AU HANDICAP</b> (Source : Cevi Plus)	
<b>Thèmes</b>	Inclusion, handicap, barrières
<b>Chapitres abordés dans le support pédagogique</b>	3
<b>Participant*es : Âge et connaissances préalables</b>	Participant*es ou moniteur*rices, 13+ Aucune connaissance préalable particulière.
<b>Taille du groupe</b>	Variable
<b>Durée</b>	60 minutes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les participant*es se penchent sur le thème du handicap.</li> <li>• Elles*Ils découvrent différents types de handicaps physiques et mentaux ainsi que leurs conséquences et y sont sensibilisé*es à travers le jeu.</li> </ul>
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gants de jardin</li> <li>• Lunettes de l'Union centrale suisse pour le bien des aveugles UCBA (ou bandeau pour les yeux)</li> <li>• Canne blanche/bâton de bambou</li> <li>• Cartes avec des termes/phrases</li> <li>• Balle</li> </ul>
<b>Réalisation</b>	<p>Les participant*es sont initié*es au thème du handicap. Il est important que l'animateur*rice explique aux participant*es que ce jeu ne reflète pas la réalité des personnes qui vivent tous les jours avec ce handicap. Chaque personne vit différemment son handicap et le gère à sa propre manière.</p> <p>Postes à réaliser en 4 groupes. Chaque poste dure 15 minutes, plus 1 minute pour le changement.</p> <p><b>Poste gants de jardin (trisomie 21)</b></p> <p><b>Explication :</b> Les personnes atteintes de trisomie 21 ont souvent du mal avec les tâches de motricité fine.</p> <p><b>Jeu :</b> Avec des gants de jardin, essayer d'attacher ses chaussures ou une fermeture éclair. Il est aussi possible de découper ou de plier une feuille de papier.</p>

### **Poste lunettes (handicap visuel)**

**Explication :** Il existe plusieurs types de handicaps visuels qui limitent plus ou moins le champ de vision. Les personnes atteintes d'un handicap visuel utilisent souvent une canne blanche pour s'aider.

**Jeu :** Les participant\*es essayent les différentes lunettes et découvrent leur environnement à l'aide d'une canne blanche (bâton de bambou).

### **Poste pantomime (handicap auditif)**

**Explication :** Les personnes atteintes d'un handicap auditif ont des difficultés à communiquer avec les autres. Pour compenser une mauvaise ouïe, beaucoup de personnes malentendantes lisent également sur les lèvres.

**Jeu :** Tout le monde reçoit des bouchons d'oreilles. Une personne du groupe pioche une carte avec un terme/une phrase et tente d'en transmettre le sens aux autres en mimant et/ou avec des mouvements de la bouche. La personne qui devine peut piocher la carte suivante.

### **Poste jeu de balle (spectre de l'autisme)**

**Explication :** Les personnes atteintes de troubles du spectre autistique vivent le monde différemment. Beaucoup ont de la peine à attribuer les sensations qu'elles perçoivent à un tout cohérent et à laisser de côté les éléments sans importance. Le monde est perçu comme chaotique, c'est comme un jeu dont elles ne comprendraient pas les règles. De plus, elles ont du mal à comprendre la communication non verbale.

**Jeu :** Les participant\*es sont réparti\*es en 2 groupes. Un groupe définit les règles d'un jeu de balle sans que le second groupe n'entende les règles. Ensuite, le jeu de balle débute. Pendant le jeu, le second groupe doit comprendre quelles sont les règles à suivre. Les participant\*es essayent les différentes lunettes et découvrent leur environnement à l'aide d'une canne blanche (bâton de bambou).

### **Evaluation**

L'animateur\*rice évalue les activités avec les participant\*es :

- Comment ont-elles\*ils vécu les différentes situations ?
- Que déduisent-elles\*ils de l'expérience ?
- Dans quelle mesure leurs propres programmes pourraient être plus accessibles pour les personnes en situation de handicap ?
- Quelles sont les différences entre les différents postes réalisés aujourd'hui et le quotidien d'une personne en situation de handicap ?

## C. BLOC THEMATIQUE GENRE

<b>JEU DE RÔLES DANS LA PUBLICITÉ</b>	
<b>Thèmes</b>	Genre, stéréotypes de rôles, diversité, médias et communication
<b>Chapitres abordés dans le support pédagogique</b>	Chapitre 4
<b>Participant*es : Âge et connaissances</b>	Moniteur*rices, 16+ Aucune connaissance préalable particulière
<b>Taille du groupe</b>	1 moniteur*rice, au moins 3 participant*es
<b>Durée</b>	90 minutes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les participant*es se confrontent de manière active et critique avec la représentation des hommes et des femmes dans la publicité.</li> <li>• Elles*Ils identifient et interrogent les stéréotypes de rôles existants dans la vie quotidienne et reproduits dans la publicité.</li> <li>• Les participant*es réfléchissent à la représentation des genres et à la diversité des genres.</li> </ul>
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Journaux, magazines, flyers, posters et autre médias imprimés</li> <li>• Matériel publicitaire des associations de jeunesse (photos et vidéos)</li> <li>• Matériel publicitaire des sociétés de jeunesse</li> <li>• Ciseaux</li> <li>• Colle</li> <li>• Grandes feuilles pour flipchart</li> </ul> <p>Conseil : On peut aussi mettre à disposition des photos de modèles androgynes, c'est-à-dire de modèles qui travaillent autant avec leur identité « féminine » que « masculine » (par exemple Tamy Glauser).</p>
<b>Réalisation</b>	<p><b>Introduction :</b></p> <p>La*Le responsable guide les participant*es tout au long de l'activité.</p> <p>Avec les participant*es, elle*il rassemble sur un flipchart des traits et caractéristiques supposés correspondre « typiquement » au rôle de la « femme » ou de l'« homme ». Ces points peuvent concerner autant l'aspect physique et psychique (p. ex. les femmes sont émotives et pleurent beaucoup, les hommes sont rationnels et courageux, bons bricoleurs, alors que les femmes se distinguent plutôt par leur nature sociale, etc.), ainsi que d'autres comportements, apparences, etc.</p> <p>Il ne s'agit pas ici de définir ce qui est vrai ou faux, mais juste de compiler les critères de rôle et de genre représentés dans les médias.</p>

**Partie principale :**

La\*Le responsable de l'activité explique aux participant\*es que ces attributions de caractéristiques sont socialement conditionnées et retransmises et qu'elles ne sont pas liées à un sexe biologique. C'est important de porter un regard critique sur ce point, car nous sommes quotidiennement confronté\*es à ces rôles et caractéristiques stéréotypés, notamment dans la publicité. Souvent, la réalité des genres est représentée comme uniquement binaire, c'est-à-dire composée d'hommes et de femmes, alors qu'il existe une grande diversité de genres qui ne sont pas représentés dans l'espace public.

Les participant\*es reçoivent du matériel publicitaire de différentes sortes (journaux, flyers, etc.). En groupes ou de manière individuelle, elles\*ils sont chargé\*es de réaliser un collage à partir de ce matériel publicitaire et des caractéristiques et stéréotypes de genre qu'il contient. Leur collage peut représenter des caractéristiques « typiques » ou au contraire aller à l'encontre des stéréotypes. Les participant\*es peuvent choisir l'angle d'approche qu'elles\*ils préfèrent, mais idéalement il faudrait que les deux thèmes soient abordés par au moins un groupe.

**Evaluation**

Les différents collages sont suspendus et servent de point de départ pour une discussion d'évaluation qui peut entre autres être introduite par la\*le responsable avec les questions suivantes :

- Quelle priorité a été choisie pour l'angle d'approche ? (Rôles typiques ou atypiques et représentation des genres ?)
- Comment les découpages choisis représentent les femmes et les hommes ? Quel est le message véhiculé ? Dans quelle mesure est-ce problématique ? Dans quelle mesure les stéréotypes de rôles sont brisés ?
- Est-ce que les images correspondent à votre réalité quotidienne ?
- Est-ce que les images correspondent à la réalité sociale ?
- Quelles personnes/genres ne sont pas représentés et sont souvent invisibles ?
- Etc.

**Remarque :** Cet exercice ne vise pas à reproduire des stéréotypes de rôles, mais à les soumettre à une analyse critique active.

## C. BLOC THEMATIQUE GENRE

<b>THÉÂTRE DE L'ABSURDE</b> (SOURCE : EVA ROMREI, URSULA SOTTONG ET LOTHAR STAECK)	
<b>Thèmes</b>	Communication
<b>Chapitres abordés dans le support pédagogique</b>	Chapitre 4
<b>Participant*es : Âge et connaissances préalables</b>	Moniteur*rices
<b>Taille du groupe</b>	Variable (selon l'histoire), mais au moins 1 responsable et env. 4 participant*es
<b>Durée</b>	120 minutes
<b>Objectifs</b>	Les participant*es décèlent les stéréotypes de rôle dans la littérature, sont en mesure de les critiquer et de les briser de manière ludique.
<b>Matériel</b>	Contes ou fables comme Roméo et Juliette, La Belle au bois dormant, Raiponce, etc.  Autre possibilité : article de journal → plus les textes renferment de clichés, plus le contraste de la représentation par l'autre genre sera fort  Deux exemples de textes
<b>Réalisation</b>	<p>Les participant*es représentent les textes par de brèves mises en scène. Pour cela, les genres sont activement échangés (p. ex. : la Belle au bois dormant est un homme ou une personne non binaire). Ensuite, les rôles sont à nouveau attribués au genre habituel et la scène est rejouée. D'autres orientations sexuelles peuvent également être représentées (p. ex. deux princes qui tombent amoureux).</p> <p><b>Alternative :</b> les participant*es écrivent une petite pièce de théâtre dans laquelle elles*ils représentent consciemment des stéréotypes de genre avant de faire jouer ces rôles typiques à une personne de l'autre genre (p. ex. une mère qui attend devant la salle d'accouchement, un père qui cuisine, une mère avec sa fille sur un terrain de foot, etc.).</p> <p><b>Attention :</b> veiller ici à donner des instructions non binaires. Il existe plus que deux genres (homme/femme). Vous trouverez d'autres informations à ce sujet dans le Guide du projet Breakfree sur le site du CSAJ <a href="http://www.sajv.ch">www.sajv.ch</a>. Il pourrait être utile d'imprimer le Glossaire LGBTIQA*.</p>

## Evaluation

A la fin des représentations, les participant\*es échangent et discutent de ce qui leur a plu et pourquoi, quelles scènes leur ont paru bizarres et pourquoi. Les stéréotypes de rôle sont soumis à une analyse critique (p. ex. lesquels sont modifiables et ne doivent pas être attribués à un seul genre, comme le football, et lesquels sont difficiles à changer, par exemple c'est une personne qui a un vagin dans la salle d'accouchement).

Conseil : c'est une bonne occasion pour aborder le langage inclusif et non genré (cf. chapitre 4). Comment ces textes pourraient être réécrits afin de respecter le langage inclusif ? Comment lire ces textes (p. ex. en prononçant « participan\_pause\_tes » lorsqu'on écrit « participant\*es »)

# EXEMPLES DE TEXTES

## 1. La Belle au bois dormant (librement adapté des frères Grimm)

Depuis de longues années, un roi et une reine souhaitaient avoir un enfant. Et lorsque leur vœu fut enfin exaucé et que la reine mit au monde une petite fille, ils donnèrent libre cours à leur joie et organisèrent une fête somptueuse. Tous les habitants du royaume furent invités, même les fées. Le royaume en comptait treize. Mais comme il n'y avait que douze assiettes en or, seules douze furent invitées. Alors que la fête touchait à son apogée, les fées se penchèrent une à une sur le berceau de la princesse pour lui offrir un don ; c'est à ce moment que la treizième fée fit soudainement son apparition et lança une malédiction : « À son 15<sup>e</sup> anniversaire, la fille du roi se piquera le doigt sur un fuseau et en mourra. » Tout le monde fut saisi d'effroi. Mais la douzième fée n'avait pas encore exprimé son vœu et elle dit : « La fille du roi n'en mourra pas, mais elle sombrera dans un sommeil profond qui durera cent ans. »

Pour protéger la princesse, le roi fit interdire tous les rouets et les fuseaux dans son royaume. Mais le jour de son 15<sup>e</sup> anniversaire, la princesse découvrit dans une tour du château une vieille femme avec un rouet. Elle essaya de l'utiliser, se piqua et tomba comme morte. Ainsi, la malédiction se concrétisa.

L'ensemble du royaume sombra dans un profond sommeil avec la princesse. Le château fut envahi par la végétation et année après année, des fils de rois qui avaient entendu parler de la princesse endormie tentèrent de franchir la barrière d'épines. Mais tous restèrent coincés et s'endormirent aussi. Lorsque précisément cent ans furent passés, un nouveau fils de roi fit son apparition devant le château. Alors qu'il approchait de la barrière d'épines, celle-ci s'ouvrit et laissa pénétrer le prince. Il trouva tout le monde profondément endormi. Ayant trouvé la princesse endormie dans la tour, il l'embrassa. Elle se réveilla et l'étreignit. Pour remercier le prince, le roi et la reine lui donnèrent leur fille en épouse et tout le royaume se réunit pour célébrer leur mariage.

## 2. Communiqué de presse

Deux ambulanciers parrains de jumelles à Hambourg

Grâce à la valeureuse intervention de deux jeunes ambulanciers, Renate Müller de Hambourg a pu atteindre à temps la maternité et donner la vie à deux jumelles en bonne santé.

Dimanche matin, Renate Müller a senti avec surprise ses premières contractions, trois semaines avant le terme. Vu que son mari était en voyage d'affaire, elle a pris seule la direction de la maternité à bord de son Opel Corsa. Soudain, devant un feu rouge, les contractions sont devenues si fortes qu'elle n'a plus pu poursuivre sa route. Des passants appelés à l'aide ont donc averti les secours et deux ambulanciers énergiques ont embarqué la femme dans leur ambulance pour l'emmener sirènes hurlantes à l'hôpital le plus proche. Là, toute l'équipe était prête et la jeune mère a pu être conduite à temps dans la salle d'accouchement, où elle donnait naissance 30 minutes plus tard à deux petites filles en bonne santé. Averti, le père n'a pu qu'apprendre avec satisfaction que ses deux petites jumelles tetaient déjà le sein de leur mère dans le calme.

## C. BLOC THEMATIQUE GENRE

<b>MOLÉCULE D'IDENTITÉ</b> (SOURCE : REGENBOGENSCHUTZKREIS)	
<b>Thèmes</b>	Diversité, identité, discrimination
<b>Chapitres abordés dans le support pédagogique</b>	Chapitres 1, 2, 6
<b>Participant*es : Âge et connaissances préalables</b>	Animateur*ices, 13+ avec introduction et instruction approfondie et délicate par une personne expérimentée. Pour l'exercice, il est important que les participant*es se connaissent bien et se fassent confiance. Sinon, l'âge recommandé est de 16+. Aucune connaissance préalable particulière.
<b>Taille du groupe</b>	5-25 personnes
<b>Durée</b>	Dépend de la taille du groupe : 10-15 minutes pour remplir la feuille de travail et 2 minutes par participant*e pour la présentation finale au groupe.
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les participant*es prennent conscience de la complexité de l'identité.</li> <li>• Elles*Ils sont en mesure de prendre en considération et d'estimer la diversité et les points communs des personnes.</li> </ul>
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Copies du cercle d'identité (voir modèle) et un exemple de cercle rempli par la*le responsable du bloc.</li> <li>• Stylos</li> </ul>
<b>Réalisation</b>	<p><b>1<sup>e</sup> étape :</b> La*Le responsable de l'activité explique que chaque personne se définit personnellement à l'aide de différentes caractéristiques et propriétés. Dans cette société, chaque personne occupe par ailleurs différentes positions, par exemple en tant qu'homme*, femme*, personne non binaire, mère, étudiant*e, sœur, collègue, etc.</p> <p>La*Le responsable présente son propre exemple de molécule déjà rempli et explique comment remplir cette molécule d'identité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La personne écrit son nom au centre. Dans les cercles autour, les participant*es inscrivent des caractéristiques qui les définissent personnellement, p. ex. « je joue de la musique », « née en Turquie », « j'aime voyager », « je parle trois langues », « j'ai un frère et deux sœurs », « je suis en couple depuis 2 mois », « rat de bibliothèque », etc.</li> </ul>

- Le cercle central contient le nom et les qualités, personnes et choses, rôles ou intérêts qui comptent particulièrement pour la personne. Le deuxième cercle concerne aussi une partie importante de la vie, mais avec éventuellement des activités moins régulières ou moins essentielles qu'au centre. Le cercle extérieur décrit les aspects de l'identité qui définissent également la personne, mais qui sont moins importants. Cela pourrait concerner des hobbies pratiqués moins souvent ou des rôles qui font partie de la vie/identité de la personne, mais qui ne sont pas si importants pour elle (p. ex. : baby-sitter).
- Dans les cercles, les participant\*es peuvent également noter des identités et rôles auxquels elles\*ils se sentent appartenir, p. ex. « homme »/« femme »/« non-binaire », « mère », « fils », « employé\*e », « étudiant\*e », « ami\*e », etc. D'autres aspects de l'identité/de la vie peuvent être : hobby, amour, famille, amitiés, école, formation, sentiments & émotions, signe du zodiaque, loisirs, couleurs/matières/ musique/plat/pays/etc. préférés, etc.

**Remarque :** chaque participant\*e décide seul\*e les informations qu'elle\*il souhaite inscrire dans les cercles et ensuite présenter au groupe.

**2<sup>e</sup> étape :** les participant\*es remplissent leurs propres cercles d'identité.

**3<sup>e</sup> étape :** chaque personne se lève pour présenter ses propres cercles d'identité. Pendant la présentation des différents cercles, les personnes qui reconnaissent des points communs avec les points présentés (peu importe que ce soit dans le même cercle ou pas) et souhaitent le partager avec le groupe (p. ex. « j'aime voyager »), peuvent aussi se lever. Pour cela, ce n'est pas nécessaire qu'elles aient aussi écrit ce concept dans leurs cercles.

Si les participant\*es sont frappé\*es par quelque chose ou ont des questions, elles\*ils peuvent le partager avec le groupe.

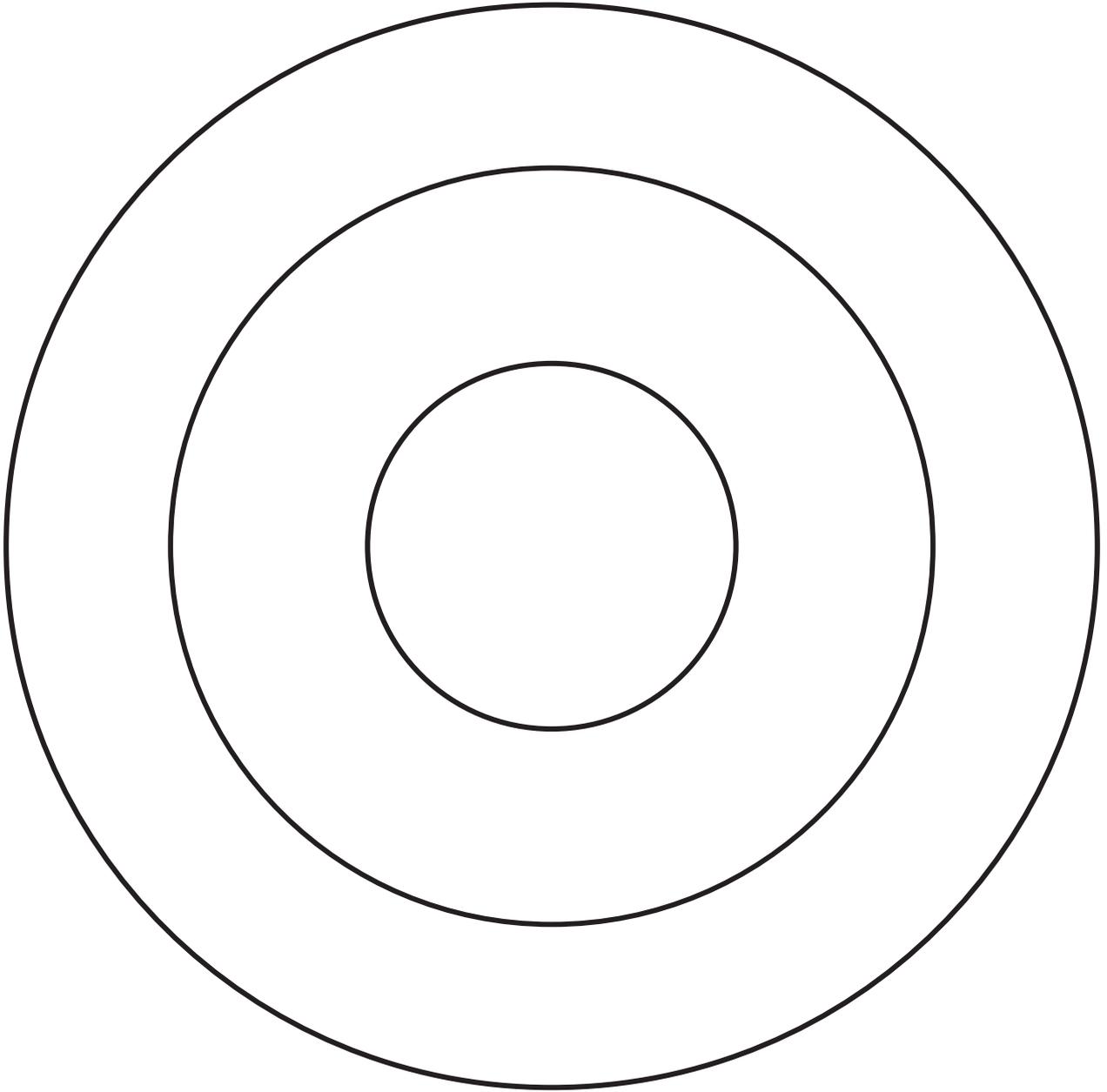
**Attention :** les explications doivent être claires. Personne ne doit se lever si elle\*il ne souhaite pas partager un point commun avec le groupe (p. ex. lorsque des aspects sensibles comme l'orientation sexuelle et/ou l'identité sexuelle sont mentionnés). L'alternative peut être que seuls les cercles d'identité sont présentés (ou une exposition des cercles est réalisée) sans que d'autres personnes ne doivent se lever en cas de points communs.

## Evaluation

La\*Le responsable du bloc ferme le tour de table en faisant remarquer aux participant\*es la diversité du groupe présent et des êtres humains en général, et la quantité de points communs qui émergent malgré tout entre les individus. Elle\*Il mentionne également que l'importance de certains aspects de l'identité peut changer au fil du temps et qu'il s'agit d'un processus qui se déroule tout au long de la vie. Nous ne sommes pas des êtres statiques, mais nous évoluons et cela s'applique aussi à notre entourage. Une attitude curieuse, ouverte et respectueuse envers soi-même et les autres est importante dans ce processus. A la fin, elle\*il remercie les participant\*es pour leur ouverture et leur confiance.

Élargissement pour des participant\*es plus âgé\*es avec une base de confiance solide : les cercles et caractéristiques peuvent être interrogées sous un angle critique. Par exemple :

- quelles sont les différentes positions que j'occupe dans la société ?
- Lesquelles me sont assignées ?
- Quels sont les aspects qui résultent de privilèges ? Y a-t-il aussi des barrières ?



# MÉTHODES

<b>ANALYSE SWOT</b> (SOURCE : DIVERSITÉ CULTURELLE DANS LES ASSOCIATIONS SPORTIVES, OFSPO)	
<b>Thèmes</b>	Analyse de la situation actuelle dans son propre groupe
<b>Chapitres abordés dans le support pédagogique</b>	Chapitre 3
<b>Participant*es : Âge et connaissances préalables</b>	Moniteur*rices, 16+ De bonnes connaissances de son association de jeunesse sont nécessaires
<b>Taille du groupe</b>	Min. 3 personnes
<b>Durée</b>	3-5 heures
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les participant*es connaissent les points forts et les points faibles de leur association de jeunesse.</li> <li>• Les participant*es découvrent comment mettre en place les points forts pour utiliser les chances et désamorcer les risques.</li> </ul>
<b>Matériel</b>	Des stylos et une affiche avec un rectangle pré-dessiné, divisé en quatre champs. Les quatre champs portent chacun un titre : points forts, points faibles, chances et risques.
<b>Réalisation</b>	<p>Les quatre champs sont remplis ensemble par rapport à l'association. Dans le champ des points forts, sont donc notées toutes les propriétés du groupe qui sont considérées comme des points forts. Pour cela, la distinction suivante est importante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les points forts et les points faibles sont des propriétés internes au groupe. Donc des choses qui caractérisent le groupe, p. ex. une équipe de responsables variée.</li> <li>• Les chances et les risques sont des choses qui découlent d'une situation externe, et que l'association ne peut pas influencer. Par exemple une forte croissance de la population dans la commune.</li> </ul> <p>Les quatre champs sont remplis de la sorte.</p>

## Evaluation

Une fois que les champs sont remplis, la partie intéressante commence. Le groupe réfléchit à comment il peut relier les facteurs internes et externes pour se poser de nouveaux objectifs/défis. Pour cela, les priorités suivantes sont judicieuses :

- Comment pouvons-nous utiliser quels points forts afin de saisir une chance ?
- Comment pouvons-nous utiliser nos points forts afin de réduire un risque ?
- Quelle chance se présente à nous lorsque nous supprimons un risque ?
- Sur quels points faibles devons-nous travailler afin de nous débarrasser de tel risque ?

Avec les exemples mentionnés, un défi pourrait être : Comment pouvons-nous profiter de notre équipe de direction variée afin de bénéficier de la croissance de la population ?

Pour répondre à ces défis, des mesures peuvent être introduites, par exemple l'association de jeunesse peut se présenter à une éventuelle association de migrant\*es ou lors d'un apéritif de la commune pour les personnes récemment établies, afin de toucher un groupe cible plus large.

# MÉTHODES

<b>OBJECTIFS SMART</b>	
<b>Thèmes</b>	Elaborer et formuler des objectifs
<b>Chapitres abordés dans le support pédagogique</b>	Chapitre 3
<b>Explication</b>	<p>Cela vaut la peine de formuler des objectifs atteignables et quantifiables. La méthode SMART peut aider en ce sens. Chaque lettre représente une propriété qu'un bon objectif devrait présenter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>S = spécifique</b> – l'objectif est-il concret et bien formulé ?</li> <li>• <b>M = mesurable</b> – l'objectif est-il quantifiable ?</li> <li>• <b>A = atteignable</b> – l'objectif est-il sensé ?</li> <li>• <b>R = réaliste</b> – dans les circonstances actuelles et avec les moyens dont vous disposez, l'objectif peut-il être réalisé ?</li> <li>• <b>T = temporel</b> – un délai concret est fixé pour la réalisation de l'objectif ?</li> </ul>