

Kit
de
L'APPRENTISSAGE
et de
L'ENGAGEMENT

GUIDE D'UTILISATION

Un kit de cartes pour apprendre à apprendre et me grandir dans mon engagement.

Vivre une vie qui fait **sens pour moi et pour le monde...** Le tout de manière résiliente et joyeuse ?!
Vaste chantier, tellement vaste que cela me demande surtout de **muscler ma capacité d'apprendre à apprendre** pour grandir de chaque situation ! La bonne nouvelle, c'est que c'est moins une question d'années qu'une question de me donner les moyens d'apprendre (vraiment) de chaque expérience. Cela dépend du temps et de l'énergie que j'y mettrai, ainsi que de la joie et la bienveillance envers moi-même que je me donnerai.

Il existe 2 façons complémentaires d'utiliser ce kit :

1) Pour me mettre dans une posture active d'apprentissage dans une formation

2) Utiliser ces clés au quotidien pour mieux s'engager

Ces clés d'action sont aussi simples que puissantes dès lors qu'elles sont appliquées sur du temps long, comme des graines à cultiver chaque jour pour en retirer les fruits. Alors à toi de jardiner !

SOMMAIRE

Raisonnement avec intention

En prenant le temps de clarifier ce que je viens chercher dans ma présence à cette réunion/ce projet/cette formation, j'augmente considérablement ma capacité à rendre ce temps et cette expérience satisfaisante pour moi.

Pour ce faire, 3 étapes :

1) Je me pose la question "Qu'est-ce que je recherche en venant ici ?" ou je complète la phrase "je serai heureux-se à la fin de ce temps/projet si j'ai fait de mon mieux pour ...". Quelques conseils : priorise tes attentes si tu en as plusieurs et formule-les de sorte à ce qu'elles dépendent un maximum de toi.

Exemple : A la fin de la semaine je serais heureux si j'ai fait de mon mieux pour vraiment faire connaissance avec les personnes du groupe (au lieu de "...si je suis ami avec tout le groupe.")

2) Je me rends pleinement acteur-ice de ce que je vis. Je choisis où et comment j'alloue mon temps et mon énergie. J'explore tout ce qu'il y a dans mes mains pour nourrir cette intention (filtrer les informations, poser des questions spécifiques, manière d'analyser la situation, etc).

3) Je me remercie d'avoir fait de mon mieux pour grandir de cette situation/ expérience. Je suis indulgent.e avec moi-même. Je prends le temps de kiffer de grandir, d'apprendre, bref de vivre !

Adopter les Prochains Petits Pas

Pour me mettre en mouvement et avancer dans mes projets et apprentissages, je peux adopter la méthode des Prochains Petits Pas (PPP) .

Il s'agit ...

... d'une petite action définie, précise, et réaliste

... avec une date butoir à court terme

... et un.e référent.e (= personne qui s'assure que cette action soit faite)

Pour vérifier que mon PPP est bien défini, je peux penser au QQQ et répondre aux questions : Qui, Quoi, Quand ? :)

Exemple : je peux vouloir changer mon mode d'alimentation et réduire ma consommation de viande jusqu'à devenir végétarien-ne. Plutôt que juste me dire "deviens végétarien-ne" et resté bloqué-e devant l'ampleur de la tâche, je me donne un PPP pour me mettre en mouvement. Par exemple : regarder le film Cowspiracy d'ici mardi prochain. Puis voir le PPP qui émergera ensuite.

"Un voyage de mille lieues commence toujours par un pas" Lao Tseu

Mettre mes lunettes de curiosité

Pour apprendre davantage de toute situation, je peux imaginer mettre des "lunettes de curiosité". C'est-à-dire, choisir consciemment comment je regarde, je vis et j'analyse la situation afin d'en apprendre le maximum de choses. C'est aussi vivre le moment présent avec le regard suivant : "Hum c'est intéressant !", "Et si, ce qui allait être dit pouvait changer ma vie ? ", "Qu'est-ce que je peux apprendre de cette expérience ?".

Exemple : Si je considère que ce prof est nul, quel regard je peux apporter sur cette situation pour apprendre ? Je peux éventuellement porter mon attention à apprendre par le contre-exemple ? et/ou faire attention à "ce qui est dit et non pas qui le dit" ?

"Apprendre ne dépend pas de celui qui partage, apprendre dépend du regard que je porte sur ce qui se présente, de ma focale, et de l'analyse que j'en fais". Audrey Dufils, Co-fondatrice de fertiles

Et la bonne nouvelle, c'est que cela ne dépend que de moi !

Conscientiser mes biais de confirmation

Dans chaque situation, j'arrive avec des opinions et des croyances. Exemple : "Ce prof est nul", "l'écologie me demande des sacrifices". Je vais avoir tendance à retenir de manière inconsciente tout ce qui va renforcer ces croyances. Ce réflexe peut bloquer l'apprentissage, l'ouverture d'esprit, la coopération et la communication avec d'autres personnes.

Un moyen de détecter ces biais est : Quand une petite voix intérieure me dit "bah je connais déjà ça !", "je vais rien comprendre, je vais rien apprendre", ou autres réactions.

Avoir conscience de mes biais de confirmation me permet d'être plus curieux.se et ouvert.e à une situation.

SOMMAIRE

Cultiver son esprit critique

J'apprends à questionner et m'approprier les informations que je reçois et les expériences que je vis. Je discerne ce qui relève de l'information scientifique de ce qui relève d'une interprétation et d'un point de vue d'une personne. Souvent, ce qui est partagé s'appuie sur l'expérience, la connaissance et les croyances d'une personne ainsi que sa vision du monde. C'est ce que nous appelons la focale d'une personne. Il est ainsi important de voir cela comme UNE vérité et pas LA vérité (=Dogme).

Je prends le réflexe d'expérimenter et mettre en pratique par moi-même pour mieux filtrer et m'approprier chaque apport que je reçois.

M'accorder le droit à l'erreur

Je prends vraiment conscience que l'erreur est un des moyens les plus puissants pour progresser. Je cultive mon état d'esprit du "Soit je réussis, soit j'apprends".

J'ai le droit de poser des questions quelles qu'elles soient. J'ai le droit de me tromper. J'apprends à accepter mes erreurs, à les accueillir sans me juger avec dureté. Je prend le temps nécessaire pour grandir de celles-ci et m'apporter la même indulgence à moi-même que pour les autres.

Et dans le cas de (gros) échecs, je peux me poser la question : "Comment puis-je en faire un des plus beaux cadeaux de ma vie ?"

Je me rappelle que "C'est en se plantant qu'on pousse" Thomas D'Ansembourg

Prendre des temps d'ancrage, de silence et de vide

Apprendre prend beaucoup plus de sens si je suis capable de retenir et réutiliser ces apprentissages plus tard.

Pour ce faire, je peux me créer des temps d'ancrage à la fin d'une journée ou d'un temps spécifique. C'est un moment où je peux ...

... prendre 10 minutes pour relire mes notes et/ou me remémorer le déroulé du temps,

... écrire les 3 choses que j'ai envie de retenir et m'envoyer un sms ou une note vocale

... m'installer confortablement et simplement m'autoriser à ne rien faire pendant 5-10 minutes ou plus ! Créer du vide.

Je peux aussi apprendre à accueillir et créer du silence dans ma vie et mes interactions avec les autres. Le silence permet à la fois de mieux réfléchir à ce que je souhaite dire et mieux intégrer/infuser ce qui vient d'être dit. Il soutient le cheminement de ma pensée et de mes opinions. Je peux demander et prendre ces temps de réflexions avant de m'exprimer en collectif.

Me connaître

Je connais ce qui m'aide à apprendre et à retenir. Je connais ce qui me permet d'être plus facilement acteur.ice d'un temps. Et si ce n'est pas le cas, je teste différentes méthodes pour identifier ce qui est soutenant pour moi.

Par exemple, je peux faire des dessins des messages importants, fermer les yeux pour me concentrer, changer de place après un temps. Je peux écrire sur un cahier pour être plus attentif.ve à ce qui est dit, poser des questions, reformuler...

Je peux organiser mes notes de la façon qui est juste pour moi (avoir une page dédiée pour les questions, les messages clés, les PPP ; avoir un code couleur par type d'information ; etc ...).

Puis je crée ces conditions favorables sans attendre que d'autres personnes le fasse pour moi (ex : l'enseignant.e).

(Me) faire des feedbacks

Pour chaque situation que je vis, je peux chercher à en grandir et/ou l'influencer de sorte à ce qu'elle s'améliore la prochaine fois.

Si mon "pouvoir d'agir" sur une situation est plus ou moins grand selon le contexte, il y a quasi toujours une chose que je peux faire : demander ou faire un feedback. En d'autres termes, rendre visible ce qui à mes yeux a bien fonctionné et ce qu'il serait nécessaire d'améliorer.

Faire et recevoir des feedbacks ça s'apprend*. Et ça s'apprend en faisant, donc j'ose me lancer. Je peux aussi demander un feedback sur mon feedback pour encore mieux apprendre.

*Pour ce faire, je peux aller voir le webinar sur les feedbacks sur le site de fertiles.

<https://fertiles.co/nos-ressources/>

RAISONNER AVEC
INTENTION



Raisonner avec intention :

En prenant le temps de clarifier ce que je viens chercher dans ma présence à cette réunion/ce projet/cette formation, j'augmente considérablement ma capacité à rendre ce temps et cette expérience satisfaisante pour moi.

Pour ce faire, 3 étapes :

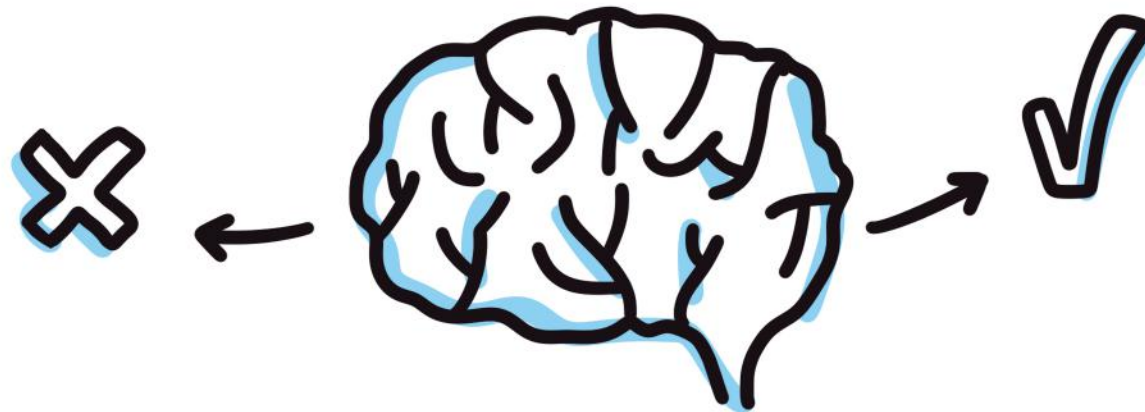
1) Je me pose la question "Qu'est-ce que je recherche en venant ici ?" ou je complète la phrase "je serai heureux·se à la fin de ce temps/projet si j'ai fait de mon mieux pour ...". Quelques conseils : priorise tes attentes si tu en as plusieurs et formule-les de sorte à ce qu'elles dépendent un maximum de toi.

Exemple : A la fin de la semaine je serais heureux si j'ai fait de mon mieux pour vraiment faire connaissance avec les personnes du groupe (au lieu de "...si je suis ami avec tout le groupe.")

2) Je me rends pleinement acteur·ice de ce que je vis. Je choisis où et comment j'alloue mon temps et mon énergie. J'explore tout ce qu'il y a dans mes mains pour nourrir cette intention (filtrer les informations, poser des questions spécifiques, manière d'analyser la situation, etc).

3) Je me remercie d'avoir fait de mon mieux pour grandir de cette situation/ expérience. Je suis indulgent·e avec moi-même. Je prends le temps de kiffer de grandir, d'apprendre, bref de vivre !

CONSCIENTISER MES BIAIS DE CONFIRMATION



Conscientiser mes biais de confirmation :

Dans chaque situation, j'arrive avec des opinions et des croyances. Exemple : "Ce prof est nul", "l'écologie me demande des sacrifices". Je vais avoir tendance à retenir de manière inconsciente tout ce qui va renforcer ces croyances. Ce réflexe peut bloquer l'apprentissage, l'ouverture d'esprit, la coopération et la communication avec d'autres personnes.

Un moyen de détecter ces biais est : Quand une petite voix intérieure me dit "bah je connais déjà ça !", "je vais rien comprendre, je vais rien apprendre", ou autres réactions.

Avoir conscience de mes biais de confirmation me permet d'être plus curieux·se et ouvert·e à une situation.

METTRE MES



LUNETTES

DE

CURIOSITÉ



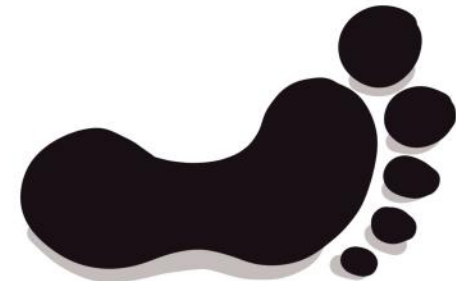
Mettre mes lunettes de curiosité :

Pour apprendre davantage de toute situation, je peux imaginer mettre des "lunettes de curiosité". C'est-à-dire, choisir consciemment comment je regarde, je vis et j'analyse la situation afin d'en apprendre le maximum de choses. C'est aussi vivre le moment présent avec le regard suivant : "Hum c'est intéressant !", "Et si, ce qui allait être dit pouvait changer ma vie ? ", "Qu'est-ce que je peux apprendre de cette expérience ?".

Exemple : Si je considère que ce prof est nul, quel regard je peux apporter sur cette situation pour apprendre ? Je peux éventuellement porter mon attention à apprendre par le contre-exemple ? et/ou faire attention à "ce qui est dit et non pas qui le dit" ?

"Apprendre ne dépend pas de celui qui partage, apprendre dépend du regard que je porte sur ce qui se présente, de ma focale, et de l'analyse que j'en fais". Audrey Dufils, Co-fondatrice de fertiles
Et la bonne nouvelle, c'est que cela ne dépend que de moi !

ADOPTER LES
PROCHAINS PETITS
PAS



Adopter les Prochains Petits

Pas :

Pour me mettre en mouvement et avancer dans mes projets et apprentissages, je peux adopter la méthode des Prochains Petits Pas (PPP) .

Il s'agit ...

... d'une petite action définie, précise, et réaliste

... avec une date butoire à court terme

... et un.e référent.e (= personne qui s'assure que cette action soit faite)

Pour vérifier que mon PPP est bien défini, je peux penser au QQQ et répondre aux questions : Qui, Quoi, Quand ? :)

Exemple : je peux vouloir changer mon mode d'alimentation et réduire ma consommation de viande jusqu'à devenir végétarien·ne. Plutôt que juste me dire "deviens végétarien·ne" et resté bloqué·e devant l'ampleur de la tâche, je me donne un PPP pour me mettre en mouvement. Par exemple : regarder le film Cowspiracy d'ici mardi prochain. Puis voir le PPP qui émergera ensuite.

"Un voyage de mille lieues commence toujours par un pas" Lao Tseu



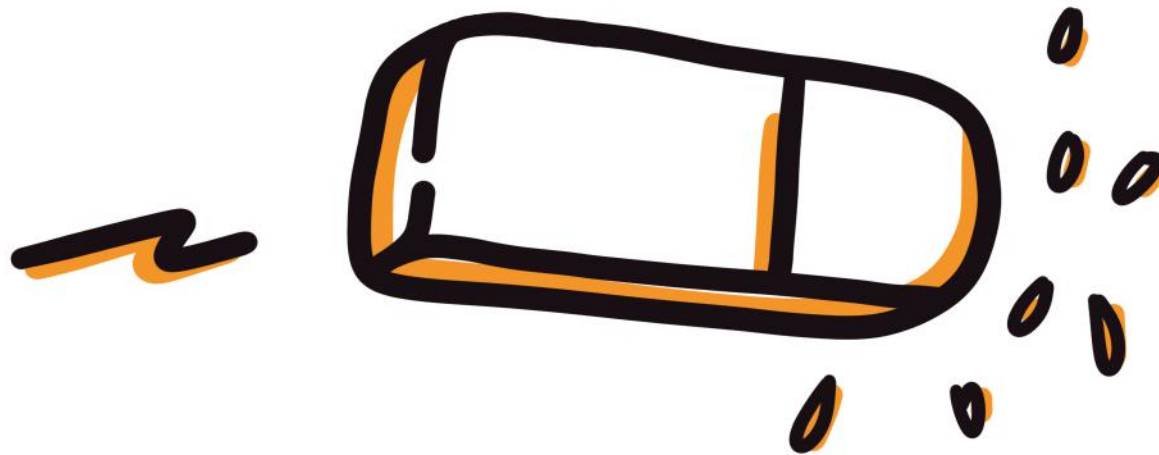
CULTIVER MON
ESPRIT CRITIQUE

Cultiver mon esprit critique :

J'apprends à questionner et m'approprier les informations que je reçois et les expériences que je vis. Je discerne ce qui relève de l'information scientifique de ce qui relève d'une interprétation et d'un point de vue d'une personne. Souvent, ce qui est partagé s'appuie sur l'expérience, la connaissance et les croyances d'une personne ainsi que sa vision du monde. C'est ce que nous appelons la focale d'une personne. Il est ainsi important de voir cela comme UNE vérité et pas LA vérité (=Dogme).

Je prends le réflexe d'expérimenter et mettre en pratique par moi-même pour mieux filtrer et m'approprier chaque apport que je reçois.

M'ACCORDER LE
DROIT À L'ERREUR



M'accorder le droit à l'erreur :

Je prends vraiment conscience que l'erreur est un des moyens les plus puissants pour progresser. Je cultive mon état d'esprit du "Soit je réussis, soit j'apprends".

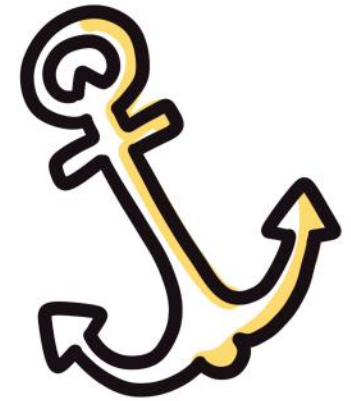
J'ai le droit de poser des questions quelles qu'elles soient. J'ai le droit de me tromper. J'apprends à accepter mes erreurs, à les accueillir sans me juger avec dureté. Je prend le temps nécessaire pour grandir de celles-ci et m'apporter la même indulgence à moi-même que pour les autres.

Et dans le cas de (gros) échecs, je peux me poser la question : "Comment puis-je en faire un des plus beaux cadeaux de ma vie ?"

Je me rappelle que "C'est en se plantant qu'on pousse" Thomas D'Ansembourg

PRENDRE DES TEMPS

D'ANCRAGE,
DE SILENCE



ET DE VIDE

Prendre des temps d'ancrage, de silence et de vide :

Apprendre prend beaucoup plus de sens si je suis capable de retenir et réutiliser ces apprentissages plus tard.

Pour ce faire, je peux me créer des temps d'ancrage à la fin d'une journée ou d'un temps spécifique. C'est un moment où je peux ...

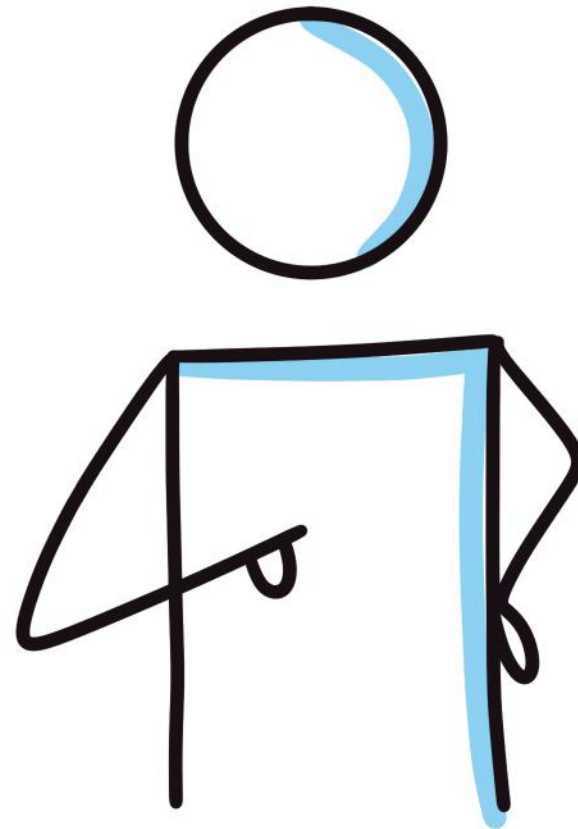
... prendre 10 minutes pour relire mes notes et/ou me remémorer le déroulé du temps,

... écrire les 3 choses que j'ai envie de retenir et m'envoyer un sms ou une note vocale

... m'installer confortablement et simplement m'autoriser à ne rien faire pendant 5-10 minutes ou plus ! Créer du vide.

Je peux aussi apprendre à accueillir et créer du silence dans ma vie et mes interactions avec les autres. Le silence permet à la fois de mieux réfléchir à ce que je souhaite dire et mieux intégrer/infuser ce qui vient d'être dit. Il soutient le cheminement de ma pensée et de mes opinions. Je peux demander et prendre ces temps de réflexions avant de m'exprimer en collectif.

ME CONNAÎTRE



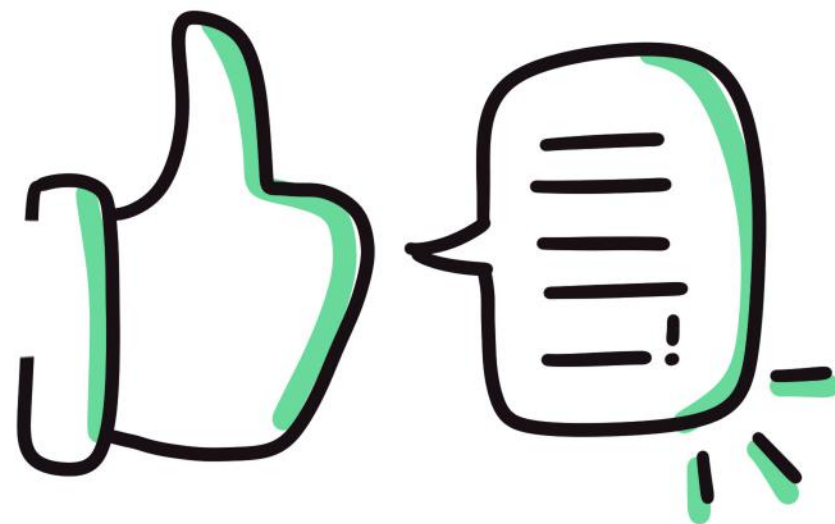
Me connaître :

Je connais ce qui m'aide à apprendre et à retenir. Je connais ce qui me permet d'être plus facilement acteur·ice d'un temps. Et si ce n'est pas le cas, je teste différentes méthodes pour identifier ce qui est soutenant pour moi.

Par exemple, je peux faire des dessins des messages importants, fermer les yeux pour me concentrer, changer de place après un temps. Je peux écrire sur un cahier pour être plus attentif·ve à ce qui est dit, poser des questions, reformuler...

Je peux organiser mes notes de la façon qui est juste pour moi (avoir une page dédiée pour les questions, les messages clés, les PPP ; avoir un code couleur par type d'information ; etc ...).

Puis, je crée ces conditions favorables sans attendre que d'autres personnes le fasse pour moi (ex : l'enseignant.e).



(ME) FAIRE DES
FEEDBACKS

(Me) faire des feedbacks :

Pour chaque situation que je vis, je peux chercher à en grandir et/ou l'influencer de sorte à ce qu'elle s'améliore la prochaine fois.

Si mon "pouvoir d'agir" sur une situation est plus ou moins grand selon le contexte, il y a quasi toujours une chose que je peux faire : demander ou faire un feedback. En d'autres termes, rendre visible ce qui à mes yeux a bien fonctionné et ce qu'il serait nécessaire d'améliorer.

Faire et recevoir des feedbacks ça s'apprend*. Et ça s'apprend en faisant, donc j'ose me lancer. Je peux aussi demander un feedback sur mon feedback pour encore mieux apprendre.

*Pour ce faire, je peux aller voir le webinaire sur les feedbacks sur le site de fertiles.

<https://fertiles.co/nos-ressources/>