

Parcours 4 : Autonomisation et méthodologie – Module 1 - collégiens

Module d'une durée de 10 **semaines**, avec **1 séance par semaine**

Public :

- Enfants de 12 à 15 ans (niveau scolaire collège), orientés vers le PRE car rencontrant des difficultés à gérer leur temps de travail, ayant des difficultés à travailler seul, à mémoriser les contenus des cours.
- En petits groupes (4 à 6 maximum, les groupes se feront en fonction des tranches d'âge).

Objectifs du parcours :

- Accompagner les enfants dans la méthodologie de travail
- Offrir des outils concrets pour mieux gérer leur temps de devoirs et de mémorisation,
- Renforcer la confiance en ses propres capacités.

Programme sur 10 semaines – 1 séance / semaine (mercredi)

Semaine	Thème / Objectif	Activité principale	Description
Semaine 1	Découverte de soi & du groupe	Activité 1 + PRE	Brise-glace, création d'un "contrat de bienveillance", expression des attentes de chacun sur le parcours : à chacun selon ses besoins dans un petit groupe.
Semaine 2	Apprendre à se concentrer	Activité 1	
Semaine 3	La gestion du temps 1	Activité 1	
Semaine 4	Les outils d'aide à l'organisation	Activité 1	

Semaine	Thème / Objectif	Activité principale	Description
Semaine 5	Les outils d'aide à la mémorisation	Activité 1	
Semaine 6	Apaiser le stress, s'auto-réguler	Activité 2	
Semaine 7	Techniques de Mémoire et de Concentration	Activité 1	
Semaine 8	Gestion du temps 2	Activité 1	
Semaine 9	Renforcer la Motivation et l'Estime de Soi	Activité 2	
Semaine 10	Valoriser le chemin parcouru : Atelier bilan	Activité 1 + PRE + parents	valorisation des ressentis et apprentissages.

Activités attendues :

Activité 1 : Apprentissage de la méthodologie, gestion du temps, de l'autonomie.

Autonomie des enfants et jeunes dans leur parcours scolaire. : Développer leur indépendance et leur capacité à prendre en charge leur propre apprentissage.

Cela inclut des compétences comme la gestion du temps, l'organisation, la prise d'initiatives, et la résolution de problèmes.

Les enfants sont guidés à prendre des décisions éclairées concernant leurs études et leurs actions au quotidien, tout en renforçant leur confiance en eux.

Enseigner aux jeunes des stratégies d'apprentissage efficaces.

Cela inclut des techniques de prise de notes, de gestion de l'attention, et de révision. Par exemple, apprendre à se fixer des objectifs clairs, à structurer un planning d'étude, à utiliser des outils ou encore à diviser les tâches en petites étapes réalisables.

Une approche proactive et structurée pour mieux comprendre et retenir les informations.

Des séances de méthodologie et de mémorisation, comme les cartes mentales, pour apprendre aux jeunes à utiliser leur temps et leurs ressources de manière plus efficace.

Activité 2 : technique de gestion du stress

Le yoga peut être utilisé pour améliorer la flexibilité, la posture, et surtout pour enseigner des techniques de respiration et de relaxation ou la sophrologie.

Cela permettra aux jeunes de mieux gérer leurs émotions et leur stress, notamment pendant les périodes de révision ou d'examen.

La sophrologie offre des techniques de relaxation dynamique qui aident à renforcer l'estime de soi et à favoriser une attitude positive envers l'apprentissage. Elle peut être utilisée pour renforcer la concentration, la mémoire, et la gestion des émotions dans un environnement scolaire.

Logistique :

- Salle appropriée (ex : possibilité de mise à disposition d'une salle de classe)
- Prestataires spécialisés (sophrologue, art-thérapeute, médiateur animalier, professeur de yoga..).

En plus de l'accompagnement :

- **Rencontre parents/enfants** à la fin du parcours pour valoriser le cheminement.
-



Parcours 4 : Autonomisation et méthodologie – Module 2 - Lycéens

Module d'une durée de 10 **semaines**, avec **1 séance par semaine**

Public :

- Jeunes de 15 à 18 ans (niveau lycée), orientés vers le PRE car rencontrant des difficultés à gérer leur temps de travail, ayant des difficultés à travailler seul, à mémoriser les contenus des cours, à se projeter dans leur avenir professionnel.
- En petits groupes (4 à 6 maximum, les groupes se feront en fonction des tranches d'âge).

Objectifs du parcours :

- Accompagner les jeunes dans leur méthodologie de travail,
- Offrir des outils concrets pour mieux gérer leur temps de travail et de mémorisation, leur préparation aux examens,
- Renforcer la confiance en ses propres capacités.

Programme sur 10 semaines – 1 séance / semaine (mercredi)

Semaine	Thème / Objectif	Activité principale	Description
Semaine 1	Découverte de soi & du groupe	Activité 1 et 2 + PRE	Brise-glace, création d'un "contrat de bienveillance", expression des attentes de chacun sur le parcours : à chacun selon ses besoins dans un petit groupe.
Semaine 2	Apprendre à se concentrer	Activité 2	Découverte des techniques de respiration, concentration. Identifier et comprendre son propre style d'apprentissage (visuel, auditif, kinesthésique).
Semaine 3	La gestion du temps 1	Activité 1	Comprendre ce qu'est l'autonomie dans l'apprentissage et la gestion du temps.
Semaine 4	Les outils d'aide à l'organisation	Activité 3	Introduction aux compétences d'autonomie : comment gérer son temps, se fixer des objectifs Atelier méthodologique : techniques de prise de notes, utilisation d'un agenda

Semaine	Thème / Objectif	Activité principale	Description
Semaine 5	Les outils d'aide à la mémorisation	Activité 4	Approche permettant de renforcer la confiance en soi. Séance de sophrologie : exercices de visualisation pour mieux mémoriser
Semaine 6	Apaiser le stress, s'auto-réguler	Activité 2	Séance axée sur la respiration, le calme intérieur et la détente profonde. Séance de sophrologie : relaxation pour une meilleure gestion du stress lié aux échéances. Séance méthodologique : introduction à la gestion du stress pendant les révisions. Discussion sur les techniques pour mieux se concentrer pendant l'étude.
Semaine 7	Techniques de Mémoire et de Concentration	Activité 4	Améliorer la concentration et la mémorisation des informations. Apprentissage actif, résumer, enseigner à quelqu'un d'autre.
Semaine 8	Gestion du temps 2	Activité 3	Savoir comment diviser son travail et gérer son temps efficacement. Introduction aux outils d'organisation : bullet journal, applications de planification. Atelier méthodologique : comment diviser ses tâches en étapes réalisables (méthode Pomodoro, par exemple).
Semaine 9	Renforcer la Motivation et l'Estime de Soi	Activité 2	Cultiver la motivation personnelle et renforcer la confiance en soi. Séance de Yoga : postures d'ancrage et de renforcement de la confiance en soi. Exercice de sophrologie : visualisation positive et affirmation de soi.
Semaine 10	Valoriser le chemin parcouru : Atelier bilan	Activité 1 + PRE + parents	Création collective, cercle de parole, valorisation des ressentis et apprentissages.

Activités attendues :

Activité 1 : Autonomie des jeunes dans leur parcours scolaire. : Développer leur indépendance et leur capacité à prendre en charge leur propre apprentissage. Renforcer leur capacité à prendre des décisions éclairées concernant leurs études et leurs actions au quotidien, tout en renforçant leur confiance en eux.

Cela inclut des compétences comme la gestion du temps, l'organisation, la prise d'initiatives, et la résolution de problèmes.

Activité 2 : Apporter un équilibre entre le corps et l'esprit, essentiel pour une meilleure concentration et gestion du stress.

Le yoga peut être utilisé pour améliorer la flexibilité, la posture, et surtout pour enseigner des techniques de respiration et de relaxation.

La sophrologie offre des techniques de relaxation dynamique qui aident à renforcer l'estime de soi et à favoriser une attitude positive envers l'apprentissage. Elle peut être utilisée pour renforcer la concentration, la mémoire, et la gestion des émotions dans un environnement scolaire.

Cela permettra aux jeunes de mieux gérer leurs émotions et leur stress, notamment pendant les périodes de révision ou d'examen.

Activité 3 : Enseigner aux jeunes des stratégies d'apprentissage efficaces.

Cela inclut des techniques de prise de notes, de gestion de l'attention, et de révision. Par exemple, apprendre à se fixer des objectifs clairs, à structurer un planning d'étude, à utiliser des outils ou encore à diviser les tâches en petites étapes réalisables.

Une approche proactive et structurée pour mieux comprendre et retenir les informations.

Activité 4 : séances de méthodologie et de mémorisation, comme les cartes mentales, pour apprendre aux jeunes à utiliser leur temps et leurs ressources de manière plus efficace.

Logistique :

- Salle appropriée (ex : possibilité de mise à disposition d'une salle de classe)
- Prestataires spécialisés (sophrologue, art-thérapeute, médiateur animalier, professeur de yoga..).

En plus de l'accompagnement :

- Tenue d'un "**cahier de bien-être**" par chaque participant pour noter ses ressentis après chaque séance.
 - **Rencontre parents/enfants** à la fin du parcours pour valoriser le cheminement.
-

