

THESE DE DOCTORAT DE

L'UNIVERSITE
DE BRETAGNE OCCIDENTALE

COMUE UNIVERSITE BRETAGNE LOIRE

ECOLE DOCTORALE N° 603

Education, Langages, Interaction, Cognition, Clinique

Spécialité : Sciences de l'éducation

Par

Marlène MANACH

Étude de la construction de compétences sociales par une analyse de l'activité en situation de formation

Transformation du rapport à soi et aux autres.

Tome 2 : Annexes

Thèse présentée et soutenue à Brest, le 21 juin 2019

Unité de recherche : Centre de Recherche sur l'Éducation, les Apprentissages et la Didactique (EA 3875)

Rapporteurs avant soutenance : Composition du Jury :

Éric FLAVIER, Professeur, Université de Strasbourg

Brigitte ALBERO, Professeure, Université Rennes 2

Christine VIDAL-GOMEL, Professeure, Université de Nantes

Éric FLAVIER, Professeur, Université de Strasbourg

Minna PUUSTINEN, Professeure, INSHEA, Suresnes, *Présidente*

Christine VIDAL-GOMEL, Professeure, Université de Nantes

Jérôme GUERIN, Professeur, Université de Bretagne Occidentale, *Directeur de thèse*

Catherine ARCHIERI, Maîtresse de conférences, Université de Bretagne Occidentale, *Co-directrice de thèse*

Invité

Sébastien CHEVALIER, Professeur, Université de Bourgogne

Annexes

ANNEXE 1 : CONTENUS DES FORMATIONS OBSERVEES : « PARCOURS TALENTS » DE JUILLET 2016 ET JUILLET 2017	3
1.1 « Parcours talents » de juillet 2016 : recueil exploratoire	3
1.2 « Parcours talents » de juillet 2017	8
ANNEXE 2 : ANALYSE SEMIOLOGIQUE INTEGRALE – JOURS 1 A 5 – EXEMPLE D’ELEN	16
ANNEXE 3 : EXEMPLE D’ETAPE DE THEORISATION ANCREE A PARTIR DES ENTRETIENS MENES AUPRES D’UNE PARTICIPANTE	32

Annexe 1 : Contenus des formations observées : « parcours talents » de juillet 2016 et juillet 2017

Deux « parcours talents » de 5 jours ont été observés : un premier parcours pour l'étude exploratoire du 4 au 8 juillet 2016 et un deuxième parcours du 3 au 7 juillet 2017¹. Chaque tableau présente un « parcours talents » sur 5 jours avec les informations suivantes : 1) intentions de formation générales du module ; 2) intentions des actions de formation proposées ; 3) nom et description des actions de formation par ordre chronologique ; 4) artefacts de formation utilisés.

Ces informations sont issues des documents pédagogiques de TalentCampus, des films de l'activité, des notes ethnographiques mais aussi des entretiens menés avec les formateurs (extraits *verbatim* en italique).

1.1 « Parcours talents » de juillet 2016 : recueil exploratoire

« Parcours talents » – juillet 2016	
37 participants – Les actions de formation sont réalisées en grand groupe ou en sous-groupes (dyade, groupe restreint). Chaque sous-groupe est formé de manière aléatoire par les formateurs et change tous les jours.	
Jour 1 : module « talent & découverte » - Mettre ses atouts au service de son entreprise	
Intentions de formation générales	<ul style="list-style-type: none">- Renforcer son esprit d'équipe, sa prise d'initiatives, sa créativité, son leadership.- Savoir travailler avec un enjeu / se doter d'objectifs concrets, de résultats.- Apprendre à valoriser la diversité culturelle et intergénérationnelle au sein d'une équipe.- Identifier ses points de force et ceux du groupe et les mettre au service d'un projet collectif.
Intentions des actions de formation proposées	Introduire la notion de talent, de compétences sociales.
Nom et description des actions de formation	Formateurs TalentCampus. <ol style="list-style-type: none">1. Règles de vie : en grand groupe : établir les règles de bon fonctionnement de la formation et du travail de groupe (exemples : bienveillance, écoute, non-jugement). Les règles sont ensuite affichées.2. Jeu des avions : Monter une start-up dans l'aéronautique avec du matériel réduit : papier pour faire des avions + trombones (= passagers). Le but est de faire voler son avion

¹ Le « parcours essentiel » de juillet 2016 ayant été renommé « parcours talents » en 2017, seule cette dernière appellation sera utilisée.

	<p>le plus loin possible et avec le maximum de passagers pour gagner de l'argent.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Débriefing 1 en sous-groupe : questionnaire sur l'organisation dans le groupe. 4. Débriefing 2 en grand groupe : introduction par le formateur à la notion de rôle dans le groupe (théorie de Belbin). 5. Défis de communication à réaliser par groupes de 5 : affiche publicitaire et spot radio de la start-up. 6. Débriefing 3 en sous-groupe : indiquer avec les gommettes dans quel rôle on se perçoit dans le groupe puis on perçoit les autres membres du groupe : rôles de réflexion, action, relation. 7. Parcours de vie : en sous-groupe : Dessiner les étapes de sa vie (études, travail, famille, loisirs) puis expliquer son dessin aux autres. 8. Présentation des boîtes aux lettres : consigne des formateurs : poster des messages dans les boîtes aux lettres (enveloppes nominatives avec photo et accrochées au mur) d'un maximum de personnes tout au long de la semaine. Le message doit être positif, constructif, daté et signé.
Artefacts de formation utilisés	<p>Méthodes de pédagogie active : travail de groupe, débriefing guidé en groupe (questionnaire), débriefing mené par les formateurs (notions, concepts). Paperboard. Feuilles de papier et cartonnées, feutres, trombones, scotch, ciseaux. Tablette (consignes, mémos). Supports papier : questionnaire débriefing 1 ; Fiche sur les rôles dans le groupe avec gommettes à coller. Grandes enveloppes (boîtes aux lettres).</p>
Jour 2 :	
Module « talent & collaboration » - Développer son intelligence collaborative (matin)	
Module « talent & confiance » - Améliorer son efficacité relationnelle (après-midi)	
Intentions de formation générales	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les freins à la mobilisation de ses compétences et acquérir les outils pour les exprimer. - Se doter de leviers pour agir positivement.
Intentions des actions de formation proposées	<ul style="list-style-type: none"> - Proposer un cadre d'organisation efficace pour le travail en groupe. - Trouver sa place dans le groupe, faire en sorte que le groupe apporte quelque chose à chacun.
Nom et description des actions de formation	<p>Formateurs TalentCampus.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Débriefing actions de formation jour 1 en grand groupe : introduction par le formateur à la notion de talent et de compétences sociales.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Parcours yeux bandés : en sous-groupe, faire un parcours balisé par des plots. Une personne guide les autres qui sont attachés ensemble et ont les yeux bandés. 3. Débriefing parcours yeux bandés en grand groupe sur l'organisation et la communication dans le groupe, les rôles attribués. 4. Jeu des Kapla® : en sous-groupe, construire des tours de Kapla. Equipe divisée en constructeurs et en observateurs. 3 défis : construire la tour la plus haute, la plus belle, sans parler. 5. Débriefing après chaque défi Kapla en grand groupe sur l'organisation et la communication dans les sous-groupes. Introduction par le formateur au schéma de la communication (Shanon & Weaver ; Wiener). 6. Atelier Tipi et ESPERE (formateur extérieur) : introduction à la méthode E.S.P.E.R.E de J.Salomé (communication et système relationnel) et à la méthode de régulation émotionnelle Tipi (Technique d'Identification des Peurs Inconscientes) de L. Nicon.
Artefacts de formation utilisés	<p>Méthodes de pédagogie active : travail de groupe, débriefing guidé en groupe, débriefing mené par les formateurs (notions, concepts)</p> <p>Supports papier : mémo méthodes ESPERE et Tipi</p> <p>Paperboard</p> <p>Boîte aux lettres - enveloppes</p> <p>Kapla</p> <p>Bandeau pour les yeux, plots</p> <p>Tablette (consignes, mémos)</p>
Jour 3 : module « talent & estime de soi » - Gagner en assurance et développer son potentiel	
Intentions de formation générales	<ul style="list-style-type: none"> - Donner des repères utiles sur ce qui nourrit l'estime de soi et son rôle. - Identifier les leviers que chacun peut actionner pour améliorer son estime de soi.
Intentions des actions de formation proposées	<ul style="list-style-type: none"> - S'éprouver comme quelqu'un d'estimable - <i>Utiliser l'outil photo et l'accompagnement pour faire grandir les gens et leur estime d'eux-mêmes.</i>
Nom et description des actions de formation	<p>Formateurs extérieurs.</p> <p>2 photos collectives à préparer (en sous-groupe ou en dyade).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Photo 1 consigne : quelque chose de positif de moi que je voudrais exprimer sur la photo. Préparation de la photo en sous-groupe à partir d'un questionnaire fourni par les formateurs (lien entre technique photo et estime de soi), puis mise en scène et prise de la photo. 2. Débriefing photo 1 en dyade, à partir d'une trame de questions fournie par les formateurs. 3. « Temps boîte aux lettres ». Écrire des messages pour les poster dans les enveloppes des autres apprenants.

	<p>4. Photo 2 consigne : quelque chose de moi que je n'ai pas l'habitude de montrer et que je pourrais montrer dans cette photo. Préparation de la photo en dyade (pas obligatoirement une personne du sous-groupe) puis en sous-groupe. Mise en scène et prise de la photo.</p> <p>5. Débriefing photo 2. Idem débriefing photo 1 mais en sous-groupe.</p> <p>6. Débriefing en grand groupe. Introduction par le formateur aux signes de reconnaissance, concept issu de l'Analyse Transactionnelle.</p>
Artefacts de formation utilisés	<p>Méthodes de pédagogie active : travail de groupe, débriefing guidé en groupe (questionnaires), débriefing mené par les formateurs (notions, concepts)</p> <p>Paperboard</p> <p>Boîtes aux lettres – enveloppes</p> <p>Tablettes (consignes, mémos, questionnaires, appareil photo)</p>
Jour 4 : module « talent & communication » - Développer une communication efficace	
Intentions de formation générales	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les enjeux de la communication inter et intra personnelle. - S'assurer de l'impact de son message. - Découvrir les ressorts de son style personnel de communication.
Intentions des actions de formation proposées	<ul style="list-style-type: none"> - Amener les apprenants à identifier leur propre style de communication, leurs forces. - Montrer que la diversité des situations de communication nécessite une adaptation du style de communication. - Proposer des outils d'expressivité et de communication.
Nom et description des actions de formation	<p>Un formateur TalentCampus et un formateur extérieur.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Positionnement style de communication : en grand groupe : les apprenants doivent former une ligne et s'y placer en fonction de leur degré d'aisance par rapport à ce qu'ils perçoivent de leur style de communication (très à l'aise, vers la droite ; moins à l'aise, vers la gauche). 2. Mur de la terreur : en grand groupe : écrire sur des post-it plusieurs situations ou expériences de communication orale qui semblent difficiles à gérer et les coller sur le mur. 3. Débriefing en grand groupe : introduction par le formateur à la notion de style de communication (verbal, non verbal, para verbal). 4. Mise en situation : en sous-groupe : vous faites partie d'une grande compétition internationale de comédie musicale amateur qui sera récompensée par un voyage à Broadway. Pour être sélectionné, il faut monter un spectacle en une journée. Vous aurez un cahier des charges à respecter. Dans chaque troupe, une série de rôles seront à répartir entre vous : chanteur/comédien, journaliste, directeur artistique.

	<p>5. Exercices de respiration, d'articulation.</p> <p>6. Évaluation par les pairs : tout au long de la journée, remplir les fiches d'évaluation du style de communication des membres de son groupe.</p> <p>7. Représentation : A la fin de la journée, chaque groupe monte sur scène pour présenter son spectacle.</p>
Artefacts de formation utilisés	<p>Méthodes de pédagogie active : travail de groupe, débriefing mené par les formateurs (notions, concepts).</p> <p>Paperboard</p> <p>Post-it</p> <p>Supports papier pour l'évaluation entre pairs : fiche "styles" avec composantes de la communication (articulation, débit, timbre, intonation, regard, posture, etc.) + appréciation globale du style (calme, drôle, exubérant, concis, provocateur, réservé, etc.) avec des + ou des !</p> <p>Techniques de chant, de respiration, d'intonation, d'articulation.</p> <p>Mises en situation (théâtre).</p> <p>Scène –estrade.</p> <p>Tablettes (consignes, mémos, programme de la journée avec horaires).</p>
Jour 5 : module « talent & public » - S'exprimer oralement devant un public	
Intentions de formation générales	<ul style="list-style-type: none"> - Se mettre en scène par le biais de l'improvisation, affirmer son talent, travailler en groupe. - Oser une prise de risque par rapport à soi et par rapport aux autres.
Intentions des actions de formation proposées	<ul style="list-style-type: none"> - Accepter le regard des autres, de prendre la parole en public et de susciter l'écoute pour faire passer un message. - Travailler certaines compétences sociales : concentration, maîtrise de soi, gestion du stress, créativité, expression orale.
Nom et description des actions de formation	<p>Deux formateurs extérieurs.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Échauffement corporel 2. Exercice du « bâton d'hélium » : en sous-groupe : les apprenants doivent maintenir ensemble un bâton en l'air (avec 2 doigts) et le faire descendre au sol, sans que personne ne le lâche. 3. Débriefing en grand groupe. 4. Exercice « seul face aux autres » : en sous-groupe, étape 1 : regarder chaque personne de son groupe et rester neutre. Les autres l'évaluent à partir d'une grille (regard, expression visage, gestes, posture, avec des + ou des -) + débriefing. Étape 2 : piocher un mot et un objectif, préparer un speech en lien, dire bonjour au groupe et déclamer son speech. Les autres membres du groupe doivent répondre à l'émotion transmise et doivent deviner quel était le mot et l'objectif. Ils évaluent à partir d'une

	<p>grille (non verbal, para-verbal, verbal, avec des + ou des -) + débriefing.</p> <p>5. Préparation d'une saynète : en sous-groupe, mettre en scène une compétence sociale tirée au sort. 5 min de représentation. Y intégrer la réplique culte d'un film, détourner l'utilisation d'un objet, utiliser un accent pour un personnage, intégrer un compte à rebours.</p> <p>6. Présentation des saynètes sur scène.</p>
Artefacts de formation utilisés	<p>Méthodes de pédagogie active : travail de groupe, débriefing guidé en groupe (grille d'évaluation), débriefing mené par les formateurs (notions, concepts).</p> <p>Supports papier : carnet de bord pour évaluer les composantes de la communication.</p> <p>Accessoires (perruques, boa, lunettes).</p> <p>Scène – estrade.</p> <p>« Soldat Paul Position » matérialisé par un panneau où les apprenants collent un post-it s'ils ressentent un sentiment négatif (présenté au début de la journée).</p>

1.2 « Parcours talents » de juillet 2017

« Parcours talents » – juillet 2017	
32 participants – Les actions de formation sont réalisées individuellement, en grand groupe ou en sous-groupes (dyade, groupe restreint). Chaque sous-groupe est formé de manière aléatoire par les formateurs et change tous les jours.	
Jour 1 : module « talent & découverte » - Mettre ses atouts au service de son entreprise	
Intentions de formation générales	<ul style="list-style-type: none"> - Renforcer son esprit d'équipe, sa prise d'initiatives, sa créativité, son leadership. - Apprendre à valoriser la diversité culturelle et intergénérationnelle au sein d'une équipe. - Savoir travailler avec un enjeu / se doter d'objectifs concrets, de résultats. - Identifier ses points de force et ceux du groupe et les mettre au service d'un projet.
Intentions des actions de formation proposées	<ul style="list-style-type: none"> - Éduquer au questionnement de soi, au retour à l'autre et à la dynamique de groupe : qui suis-je ? Quelles sont mes forces, mes capacités, mes compétences, notamment sociales ? Comment je fonctionne ? Qu'est-ce qui me convient ? Qu'est-ce qui me convient moins ? Quelle valeur je me donne ? Comment je m'affirme ? - Intention cartes forces : <i>on a essayé d'utiliser les cartes forces, pour donner un peu plus de vocabulaire aux apprenants pour qu'ils aient plus de diversité de langage, de subtilité de langage.</i>
Nom et description des actions de formation	<p>Un formateur TalentCampus et un formateur extérieur.</p> <p>1. Règles de vie : en grand groupe : établir les règles de bon fonctionnement de la formation et du travail de groupe</p>

	<p>(exemples : bienveillance, écoute, non-jugement). Les règles sont ensuite affichées.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Présentations étape 1 : en dyade puis en sous-groupe, se présenter et prendre des notes sur la présentation de l'autre pour ensuite le présenter au sous-groupe. 3. Présentations étape 2 : en grand groupe : personnaliser son enveloppe-boîte aux lettres puis la montrer au groupe et se présenter en 3 mots. 4. Présentation des boîtes aux lettres : consigne des formateurs : poster des messages dans les boîtes aux lettres (grandes enveloppes nominatives) d'un maximum de personnes tout au long de la semaine. Le message doit être positif, constructif, daté et signé. 5. Exercice « cartes forces » : en individuel : observer les cartes forces (côté face : photo avec nom de la force, par exemple l'intelligence sociale. Côté pile : description de la force, du comportement associé, comment activer la force et en tirer les bénéfices). En choisir 5 pour se caractériser. 6. Débriefing cartes forces : en grand groupe : introduction par les formateurs à la notion de « moi profond » et « moi social » (issue des travaux sur l'interculturel). 7. Jeu « Barnga » : en sous-groupe : Jeu avec des dés correspondant à un geste. Chaque groupe a des règles différentes mais ne le sait pas. Le perdant et le gagnant de chaque tour change de table et découvre (ou pas) les règles des autres groupes. 8. Débriefing Barnga : en grand groupe : introduction par le formateur au processus de développement des compétences interculturelles et à la notion d'altérité sous forme de spirale (issu des travaux sur l'interculturel). 9. Jeu des avions : Monter une start-up dans l'aéronautique avec du matériel réduit : papier pour faire des avions + trombones (= passagers). Le but est de faire voler son avion le plus loin possible et avec le maximum de passagers pour gagner de l'argent. 10. Débriefing 1 en sous-groupe : questionnaire sur l'organisation dans le groupe. 11. Parcours de vie : en sous-groupes : Dessiner les étapes de sa vie (études, travail, famille, loisirs) puis expliquer son dessin aux autres.
<p>Artefacts de formation utilisés</p>	<p>Méthodes de pédagogie active : travail de groupe, débriefing guidé en groupe (questionnaire), débriefing mené par les formateurs (notions, concepts).</p> <p>Supports papier : règles du jeu Barnga, questionnaire débriefing sur l'organisation dans le groupe.</p> <p>Paperboard.</p> <p>Grandes enveloppes.</p> <p>Cartes forces.</p>

	Papier-crayons-trombones, scotch, ciseaux, feutres Tablette (consignes, mémos). Outils de jeu : dés.
Jour 2 : module « talent & collaboration » - Développer son intelligence collaborative	
Intentions de formation générales	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier le fonctionnement et les bénéfices du travail de groupe. - Acquérir de nouveaux outils pour travailler en équipe.
Intentions des actions de formation proposées	<p>Même intentions qu'au jour 1. Intentions supplémentaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intention Cartes Dixit : <i>permettre à l'équipe TalentCampus et aux formateurs impliqués d'avoir un état météo des participants le matin pour arriver à cibler les personnes qui ne sont pas d'humeur, qui sont un peu fatiguées et donc d'avoir une attention particulière pour ces personnes.</i> - Intentions exercice « Allez-y » : <i>mettre les personnes face à leurs croyances limitantes. C'est aussi mettre la question des émotions, les mettre sur la table pour montrer à quel point les émotions nous guident. Le troisième objectif, c'est mettre en lumière la question de la responsabilité de chaque personne, dans quelle mesure je suis responsable de ce que je fais et dans quelle mesure je renvoie la responsabilité aux autres.</i>
Nom et description des actions de formation	<p>Mêmes formateurs qu'au jour 1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cartes Dixit : en individuel puis en grand groupe : avant de commencer la journée, chaque personne choisit une carte parmi celles étalées sur la table (carte avec illustration). La carte a pour fonction de décrire l'humeur du jour. En grand groupe, chaque participant montre sa carte, la décrit et dit pourquoi il l'a choisie. 2. Avions tour 2 : mêmes équipes que le jour 1 après-midi. Construire un autre avion, y ajouter une banderole publicitaire et créer un événement porté et valorisé par l'équipe au moment du décollage. 3. Débriefing avions 2 : en grand groupe : introduction par le formateur à la notion de rôles dans le groupe (théorie de Belbin). 4. Débriefing 3 en sous-groupe : indiquer avec les gommettes sur la feuille dans quel rôle on se perçoit dans le groupe puis on perçoit les autres membres du groupe : rôles de réflexion, action, relation. 5. Exercice « voiture-train ». Dispersés dans la salle, les personnes doivent guider ou se laisser guider en circulant dans toute la salle (par 2, par 4 puis par 6). 6. Exercice « Allez-y » : en sous-groupe. La consigne donnée par les formateurs est uniquement "allez-y !". Les groupes ont 20 minutes et ont à leur disposition des magazines, feuilles, feutres, ciseaux, colle, scotch.

	<p>7. Débriefing « Allez-y » 1 : en sous-groupe à partir de la trame de questions : quelles étaient les consignes implicites ? Quelles sont les émotions que vous avez ressenties ? Quels besoins vous avez exprimé ?</p> <p>8. Débriefing « Allez-y » 2 en grand groupe : mise en commun des débriefings en sous-groupes + introduction par les formateurs à la notion de croyance limitante (issue de la PNL).</p> <p>9. Exercice Abigaël : en sous-groupe : lire l'histoire « Abigale sad love story » individuellement puis se mettre d'accord pour classer les personnages du meilleur au plus mauvais.</p> <p>10. Débriefing Abigaël : en grand groupe : impressions et vécu de l'exercice.</p>
Artefacts de formation utilisés	<p>Méthodes de pédagogie active : travail de groupe, débriefing guidé en groupe (questionnaire), débriefing mené par les formateurs (notions, concepts).</p> <p>Support papier : les rôles dans le groupe.</p> <p>Gommettes.</p> <p>Paperboard.</p> <p>Cartes Dixit.</p> <p>Cartes forces.</p> <p>Boîte aux lettres – enveloppes.</p> <p>Feuilles, feutres, ciseaux, colle, scotch.</p> <p>Magazines.</p> <p>Kapla.</p> <p>Bandeau pour les yeux, plots.</p> <p>Tablette (consignes, mémos).</p>
Jour 3 : module « talent & estime de soi » - Gagner en assurance et développer son potentiel	
Intentions de formation générales	<ul style="list-style-type: none"> - Porter un regard positif sur son parcours et citer ses réussites, qualités ou talents. - Se donner des signes de reconnaissance. - Ancrer un sentiment positif en rapport avec son image.
Intentions des actions de formation proposées	<ul style="list-style-type: none"> - Intentions atelier photo : <i>L'objectif c'est de fixer une image de soi positive sur l'extérieur, c'est-à-dire on a le droit et on assume de se trouver beau en photo.</i> - Intentions atelier collage : <i>L'idée, c'est de valoriser une expérience, une réussite dans le parcours de la personne. A travers le collage, l'idée c'est d'offrir un temps pendant lequel la personne est au contact de cette expérience.</i> - Intentions atelier modelage : <i>faire passer le message que les émotions sont une part importante de la personne. Le modelage, ça aide à rencontrer l'émotion autrement qu'en l'éprouvant et en l'exprimant.</i> - Intentions atelier relaxation : <i>introduire l'idée que le travail sur l'estime de soi, ça va aussi avec prendre soin de soi. Proposer un outil existant, facile à mettre en œuvre et</i>

	<p><i>qui peut être le bon soutien d'une étape de transformation dans la vie ou d'une étape de changement.</i></p> <p>- Intentions atelier écriture : <i>L'idée c'est de pouvoir proposer un regard décentré de la personne sur elle-même, comme si elle était quelqu'un d'autre et qu'elle se regarde, donc de moins s'identifier à [ses] sentiments, [ses] émotions.</i></p>
<p>Nom et description des actions de formation</p>	<p>Deux formateurs extérieurs.</p> <p>La journée est organisée sous forme d'ateliers autonomes dans lesquels les participants circulent librement et passent le temps qu'ils souhaitent. Une contrainte est posée : à l'issue de chaque atelier, les participants doivent trouver un binôme qui a fait lui aussi l'atelier pour débriefing. Les consignes pour chaque atelier et débriefing figurent dans les tablettes. Les formateurs circulent également dans les ateliers pour s'assurer de leur bon déroulement.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cartes Dixit : idem jour 2. 2. Atelier photo : avec ou sans accessoires, costumes, seul ou en groupe, choisissez ce que vous souhaitez dire de vous en photo. 3 domaines peuvent être exploités : <ul style="list-style-type: none"> « Soi » : 3 qualités (avec une liste pour aider) ou l'émotion que procure l'idée d'être pris en photo. « Soi et les autres » : une qualité qu'on admire chez les autres, un talent qu'on a dans son rapport avec les autres, quelque chose qu'on aimerait faire ou être dans son rapport avec les autres. « Soi en action » : un rêve qui vous anime mais que vous n'osez pas réaliser. <p>C'est la formatrice qui prend la photo (photographe professionnelle).</p> 3. Débriefing photo : en dyade : à partir d'un mode d'emploi et d'un questionnaire fourni par les formateurs. 4. Atelier cartes forces : en individuel : choisir 5 cartes forces pour soi, puis n'en garder 3, puis une seule. Observer les différences avec le jour 1. En sous-groupe : choisir une carte pour attribuer une force à chaque membre du groupe, la lui donner et justifier. 5. Débriefing cartes forces : en dyade : approfondissement de la discussion en sous-groupe. 6. Atelier relaxation : en individuel : s'allonger sur le tapis, mettre le casque et écouter la séance (20 min). Travail en particulier sur la respiration. 7. Débriefing relaxation : en dyade : à partir d'une trame de questions fournie par les formateurs. 8. Atelier écriture (choix entre 3 consignes) : en individuel : <ul style="list-style-type: none"> 1^{ère} consigne : écrire un texte en se mettant à la place d'un ange gardien qui parle de vous à quelqu'un d'autre (en positif).

	<p>9. Débriefing écriture : en dyade : à partir d'une trame de questions fournie par les formateurs.</p> <p>10. Atelier modelage : en individuel : à l'aide de l'argile, réalisez une forme qui représente l'émotion que vous ressentez le plus souvent.</p> <p>11. Débriefing modelage : en dyade : à partir d'une trame de questions fournie par les formateurs.</p> <p>12. Atelier collage : en individuel. réaliser un collage à partir du matériel : colle, magazines (au minimum 10 morceaux différents collés ensemble). Ce collage doit être signifiant et esthétique et sur le thème : une expérience (ponctuelle ou durable) dans ma vie dont je suis fier.</p> <p>13. Débriefing collage : en dyade : à partir d'une trame de questions fournie par les formateurs.</p>
Artefacts de formation utilisés	<p>Méthodes de pédagogie active : travail de groupe, débriefing guidé en groupe (questionnaire).</p> <p>Boîte aux lettres – enveloppes.</p> <p>Feuilles, feutres, ciseaux, colle, scotch.</p> <p>Magazines.</p> <p>Cartes Dixit.</p> <p>Cartes forces.</p> <p>Tablette (consignes, mémos, appareil photo).</p> <p>Photo.</p> <p>Tapis de sol, couvertures, casque et CD relaxation.</p> <p>Argile.</p> <p>Costumes, accessoires (chapeaux, boa, vestes...)</p>
Jour 4 : module « talent & expression » - Améliorer sa prise de parole en public	
Intentions de formation générales	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience de sa posture lors d'une prise de parole en public. - Apprendre à gérer son stress à l'oral et savoir utiliser sa voix. - Synthétiser des idées, ordonner un questionnement et argumenter pour convaincre.
Intentions des actions de formation proposées	<p>Amener les apprenants à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre la parole en public. - Prendre conscience de la respiration et de la ponctuation dans une prise de parole. - Synthétiser leurs idées. - Apprendre à utiliser leur voix. - Mémoriser les informations importantes pour pouvoir les retranscrire à l'oral.
Nom et description des actions de formation	<p>Un formateur TalentCampus et un formateur extérieur.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cartes Dixit : idem jour 2. 2. Consignes et conseils du formateur : en grand groupe : conseils d'écriture, conseils pour se préparer et effectuer une présentation orale.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Exercice d'écriture : en individuel : écrire un texte qui résume son expérience TalentCampus, ce que TalentCampus lui a apporté. 4. Retranscription à l'oral : en sous-groupe : présenter son texte (en 1'30) devant les autres qui évaluent, à partir d'une grille (débit et volume, articulation, intonation, clarté du propos, regard, etc.), la prestation. 5. Débriefing retranscription : argumentation de l'évaluation de chacun. 6. Exercice d'intonation : en grand groupe : tirer un papier sur lequel est inscrit une émotion (colère, joie, surprise...) et dire la phrase "j'ai un talent et je vais le prouver" avec l'intonation correspondante. 7. Exercice d'articulation : en grand groupe : virelangues à lire à voix haute. 8. Exercice « à la rencontre d'inconnus » 1. En extérieur, en sous-groupe. Chaque membre du groupe doit présenter (en 1'30) ce que TC lui a apporté ainsi que son talent personnel à un inconnu grâce au pitch qu'il a préparé en salle (sous forme de mots-clés). Les autres membres du groupe se mettent en position d'observation et l'évaluent. 9. Débriefing rencontre : argumentation de l'évaluation de chacun. 10. Exercice « à la rencontre d'inconnus » 2. En extérieur, en sous-groupe. Chaque membre du groupe doit arrêter une personne dans la rue et lui demander « Quel président seriez-vous ? ». 11. Exercice restitution interview. Retour en salle de formation, en individuel, devant le grand groupe, sur scène. Convaincre le grand groupe que son « président » serait le meilleur (sans notes sous les yeux).
Artefacts de formation utilisés	<p>Méthodes de pédagogie active : travail de groupe, mise en situation, débriefing guidé en groupe (grilles d'évaluation), débriefing mené par les formateurs (notions, concepts).</p> <p>Supports papier : fiche "d'écoute" avec catégories (débit et volume, articulation, tic de langage, voix, intonation, clarté du propos, position du corps, sourire, regard, respiration, etc.) avec commentaires à insérer.</p> <p>Fiche d'évaluation des observateurs (prononciation/articulation, débit/intonation, puissance de la voix, posture, clarté du discours, capacité à intéresser son auditeur, respect du temps imparti) avec des notes de 1 à 5 et des commentaires à insérer.</p> <p>Technique d'intonation, d'articulation.</p> <p>Scène –estrade.</p> <p>Enveloppes – boîtes aux lettres.</p>

Jour 5 : module « talent & public » - S'exprimer devant un public	
Intentions de formation générales	<ul style="list-style-type: none"> - Se mettre en scène par le biais de l'improvisation, travailler en groupe. - Oser une prise de risque par rapport à soi et par rapport aux autres.
Intentions des actions de formation proposées	Non renseignées
Nom et description des actions de formation	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cartes Dixit : idem jour 2. Intervention du formateur en lien avec les cartes et le discours des personnes qui les présentent. 2. Exercice « en mouvement ». En grand groupe : selon les consignes du formateur, danser au rythme de la musique puis courir comme un enfant ou comme si on cherche à fuir quelque chose. 3. Exercice « masques » : par groupes de 3 et devant le reste du groupe, mettre un masque neutre sur le visage et selon les consignes du formateur, interpréter en silence une émotion (peur, joie) ou un enfant ou un animal. 4. Préparation d'une saynète : en sous-groupes : mettre en scène son expérience TalentCampus et les outils vus pendant la formation. 5. Présentation de la saynète : 5 min de représentation par sous-groupe devant le reste du groupe.
Artefacts de formation utilisés	<p>Méthodes de pédagogie active : travail de groupe, mises en situation.</p> <p>Musique.</p> <p>Masques blancs neutres.</p> <p>Enveloppes – boîtes aux lettres.</p> <p>Scène – estrade.</p>

Annexe 2 : Analyse sémiologique intégrale – Jours 1 à 5 – Exemple d'Elen

Séquence 1 – jour 1. Données verbatim en italique
Unités significatives élémentaires (USE) :
<ol style="list-style-type: none"> 1. Éprouve de l'inconfort à l'idée de se présenter en seulement 3 mots : <i>Je me dis : qu'est-ce que je vais bien pouvoir dire ? C'est le fait de me définir, comme ça, aussi rapidement.</i> 2. Se dit qu'un temps de préparation est nécessaire (compare avec l'exercice précédent) : <i>Là ça recharge la règle du jeu assez rapidement parce qu'on n'a pas de temps de préparation. [...] C'est moins fluide.</i> 3. Focalise son attention sur la présentation des autres : <i>Je ne passe pas mon temps à gamberger sur moi parce que j'ai aussi envie d'écouter les autres.</i>
Représentamen (R) :
<ol style="list-style-type: none"> 1. La taille du groupe (32 personnes) : <i>Surprise parce que je ne pensais pas qu'on serait si nombreux.</i> 2. La consigne de l'exercice : se présenter en 3 mots devant le groupe.
Etat de préparation
<p>Engagement (eR) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Répondre aux consignes des formateurs. 2. S'investir dans la formation : <i>Ce qu'on va voir cette semaine touche à des sujets qui m'intéressent beaucoup.</i> 3. Poursuivre son travail d'introspection : <i>J'ai engagé ces dernières années un travail sur moi, comme on dit...donc j'ai commencé à investiguer des choses en développement personnel.</i> <p>Actualité potentielle (aR) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. S'attend à ce que la formation lui soit utile dans sa vie personnelle et professionnelle : <i>Même si à la base c'était plus pro, je pense que ça va servir le perso parce que c'est très lié.</i> 2. S'attend à travailler en petit groupe : <i>Je m'attendais à ce qu'on soit, comme souvent en formation, une quinzaine de personnes, pas plus</i> <p>Référentiel (sR) : A l'habitude de travailler en petit groupe : <i>Être en réunion, travailler en petit collectif, ce n'est pas une situation nouvelle.</i></p>
Interprétant :
Non documenté
Modification de l'état de préparation
<p>Engagement (eR') : S'investir dans la formation.</p> <p>Actualité potentielle (aR') : S'attend à rencontrer et/ou travailler avec beaucoup d'autres personnes.</p> <p>Référentiel (sR') : A l'habitude de travailler en petit groupe : <i>Être en réunion, travailler en petit collectif, ce n'est pas une situation nouvelle.</i></p>

Séquence 2 – jour 1. Données verbatim en italique

Unités significatives élémentaires (USE) :

1. Éprouve du confort pour réaliser l'exercice : *J'ai bien aimé ça.*
2. Apprécie de réaliser un exercice individuel : *Ce temps d'introspection je trouve ça sympa.*
3. Se sent aidée par la lecture des cartes pour se définir : *Le fait d'avoir un support m'a aidée. J'ai bien aimé regarder les cartes, réfléchir.*
4. Sélectionne les cartes qui la définissent le plus : *j'ai été attirée rapidement par une dizaine. Après j'ai reclassé. J'ai essayé de regarder ce qui était le plus large [...], plus global. J'avais l'empathie, l'humour. Après j'avais l'optimisme, la planification, l'intelligence sociale.*
5. Garde la carte « empathie » comme dernière carte pour se définir : *J'hésitais entre ça et intelligence sociale. Je connaissais mieux le concept d'empathie.*

Représentamen (R) :

1. Consigne de l'exercice : choisir (en individuel et en silence), parmi toutes les cartes, 5 cartes qui la définissent.
2. Le visuel des « cartes forces » (carte intitulée « intelligence sociale »).

Etat de préparation

Engagement (eR) :

1. Veut développer sa capacité à fédérer (dans le cadre professionnel) : *Je suis amenée à faire beaucoup de travail de coordination. Ça demande de fortes compétences relationnelles parce que je n'ai pas de hiérarchie avec les personnes, il faut juste une forte motivation et incitation pour que les gens aient envie de travailler ensemble.*
2. S'investir dans la formation
3. Réaliser l'exercice

Actualité potentielle (aR) : S'attend à rencontrer et/ou travailler avec beaucoup d'autres personnes.

Référentiel (sR) : A l'habitude de vivre des moments d'introspection : *j'ai l'habitude de faire ça souvent.*

Interprétant :

Découvre le terme d'intelligence sociale : *J'ai découvert l'intelligence sociale en lisant au dos de la carte.*

Modification de l'état de préparation

Engagement (eR') : S'investir dans la formation

Actualité potentielle (aR') : non documentée

Référentiel (sR') : Le terme « intelligence sociale » correspond à l'idée d'un rapport positif aux autres.

Séquence 3 – jour 1. Données verbatim en italique

Unités significatives élémentaires (USE) :

1. Éprouve de l'inconfort en lisant la règle du jeu : *Un petit manque de confiance sur : est-ce que je vais y arriver ? Est-ce que je ne vais pas être trop nulle ?*
2. Relativise sa lenteur en interagissant avec les autres : *après on a bien ri et du coup je suis passée en zone de confort parce que j'ai relativisé.*
3. Se demande la raison de la réaction de Valentine : *Je me suis dit : pourquoi elle s'agace ? Parce que moi je n'avais pas encore compris le changement de règles.*
4. Rappelle à Valentine les règles du jeu telles qu'elle les a mémorisées : *Je lui dis : non c'est ça ! Et je lui montre les trucs, les autres aussi.*
5. Perçoit le doute de Valentine : *Elle a douté de ce qu'on lui disait.*
6. Se dit que toutes les équipes n'ont pas mémorisé les mêmes règles : *Tu te dis au bout d'un moment : ce n'est pas possible qu'elle se trompe de A à Z. Du coup on a compris que ce n'était pas les mêmes règles.*
7. Participe au changement des règles avec sa nouvelle équipe : *on a redéterminé des nouveaux codes.*
8. Éprouve de l'inconfort avec ces nouvelles règles : *Après on a repris le jeu mais moi j'ai été en difficulté parce que je n'ai pas réussi à remémorer les nouveaux codes qu'on s'est donné. J'étais paumé : j'étais en retard, je me suis trompée.*
9. Se désintéresse du jeu : *je jette vite l'éponge. Je ne cherche plus.*

Représentamen (R) :

1. La règle du jeu Barnga : *Le fait de voir une image sur un truc, me rappeler que c'est associé à un geste, que je dois faire le geste...*
2. L'attitude/les actions des autres membres du groupe : *Tout le monde était un peu en train de prendre ses marques par rapport au jeu. Il y avait plus lent que moi.*
3. Attitude de Valentine : *Je me suis dit : ah, il y a un truc là. J'ai senti dans son ton de voix. Ça m'a alertée. Elle s'agaçait.*

Etat de préparation

Engagement (eR) : Répondre à la consigne de l'exercice/aux règles du jeu

Actualité potentielle (aR) : S'attend à perdre

Référentiel (sR) :

1. Difficultés dans les jeux de ce type : *j'ai des problèmes pour tout ce qui est synchroniser/ je ne suis pas forcément quelqu'un de très rapide.*
2. A tendance à ne pas dépasser ses limites : *S'il n'y a pas un enjeu d'extrême importance, je vais avoir tendance à...je continue à jouer mais je ne cherche pas à me surpasser.*

Interprétant :

Invalide le type : trop lente dans l'action collective : *Il y avait plus lent que moi. Comme quoi on se met dans des étiquettes et en fait...*

Valide le type : tendance à ne pas dépasser ses limites face à la difficulté : *Je n'ai pas la niaque de me dire : il faut que je comprene. Je ne cherche pas à me surpasser.*

Modification de l'état de préparation

Engagement (eR') : S'investir à nouveau dans la formation

Actualité potentielle (aR') : S'attend à travailler en groupe

Référentiel (sR') : Sa lenteur est relative : *Il y avait plus lent que moi.*

Séquence 4 – jour 1. Données verbatim en italique

Unités significatives élémentaires (USE) :

1. Éprouve de l'inconfort à l'idée de devoir construire un avion en papier : *Ce n'est pas vrai qu'on va passer l'après-midi sur un avion en papier qu'il va falloir faire voler...je me suis dit : au secours ! J'ai eu un moment...pas de découragement mais de...dépité.*
2. Est rassurée par la présence de 2 hommes dans son groupe (pour faire l'avion) : *là je me dis : il y a 2 mecs, super.*
3. Demande aux autres le temps de lire les consignes sur la tablette : *Moi j'avais besoin de lire. Je dis : est-ce qu'on peut lire les consignes pour voir ce qu'il y a à faire ? J'essaie de faire comprendre mon besoin.*
4. Comprend les consignes : *J'arrive à saisir rapidement ce qu'il faut faire.*
5. Se place dans l'équipe qui ne fait pas les avions : *On s'est organisés. Cali et Emile disent : nous, on peut faire et moi et les filles (Clémence et Eloïse) on fait l'affiche.*

Représentamen (R) :

1. Une des consignes du projet : construire un avion en papier et le faire planer le plus loin possible. *Quand Etienne nous a expliqué, je me suis dit : je veux partir !*
2. Le temps imparti pour réaliser l'exercice (temps restreint).

Etat de préparation

Engagement (eR) :

1. Éviter de fabriquer des avions en papier : *C'est moi qui ai dit : Qui sait faire les avions ? Il fallait que je sois rassurée sur le fait qu'on n'allait pas chercher pendant 50 minutes qui allait faire les avions.*
2. S'investir dans le groupe
3. Répondre aux autres consignes du projet : *Le fait d'être en atelier, le principe de la start-up : ok, faire un spot radio : ok*

Actualité potentielle (aR) : Espère qu'un autre membre du groupe fera les avions à sa place : *Je suis partie sur l'atelier avec un apriori en me disant : qu'est-ce que ça va donner ? Pourvu qu'il y ait quelqu'un qui sache faire les avions !*

Référentiel (sR) :

1. N'a pas l'habitude de fabriquer des avions en papier : *Construire un avion en papier ! Je n'ai jamais fait ça ! Je ne suis pas manuelle du tout.*
2. N'a pas l'habitude de réaliser une tâche dans un temps restreint : *J'ai besoin de temps et de calme pour faire les choses.*

Interprétant :

Non documenté

Modification de l'état de préparation

Engagement (eR') :

1. S'investir dans le groupe
2. Répondre à la consigne du projet : réaliser l'affiche

Actualité potentielle (aR') : Non documentée

Référentiel (sR') : Non documenté

Séquence 5 – jour 1. Données verbatim en italique

Unités significatives élémentaires (USE) :

1. Éprouve de l'inconfort au contact de Clémence et Eloïse : *[Elles] pouvaient me stresser un peu.*
2. Se préoccupe des délais impartis : *A un moment donné, je me suis souciée de : est-ce qu'on était bien dans les temps ?*
3. Vérifie l'avancée des tâches des autres : *A un moment donné, j'ai eu besoin de m'assurer où en étaient les choses.*
4. Apprécie la collaboration avec tous les membres du groupe : *On a gardé une interaction même si on n'était pas sur les mêmes tâches. Il y avait de l'entraide, c'était sympa.*

Représentamen (R) :

L'attitude de Clémence et Eloïse (avec qui elle prépare l'affiche pour promouvoir la start up) : *J'étais avec 2 personnes avec qui j'étais moins à l'aise pour travailler.*

Etat de préparation

Engagement (eR) :

1. S'investir dans le groupe.
2. Répondre à la consigne du projet : réaliser l'affiche en un temps imparti.
3. Éviter de s'imposer : *Essayer de ne pas me mettre en avant. Je le fais volontairement. Je me sermonne : non, tu ne t'imposes pas, tu ne passes pas en force.*

Actualité potentielle (aR) : Non documentée

Référentiel (sR) : A l'habitude de ne pas s'imposer au groupe : *Quand je suis en groupe, j'ai tendance à me...à faire vraiment attention à ce que tout le monde ait sa parole. / Je ne suis pas la première à donner mon avis, je suis plutôt dans la recherche de consensus plutôt que de trancher mes opinions.*

Interprétant :

Émergence du type : la coordination est une place qui lui convient dans le groupe.

Validation du type : la réussite d'un projet collectif dépend de la collaboration entre les membres du groupe : *Je retiens aussi la force du collectif, ce qu'on peut produire parce que moi toute seule, mon avion n'aurait pas décollé. Je le savais déjà mais aujourd'hui ça a marqué une étape parce qu'il y avait un exercice très concret.*

Modification de l'état de préparation

Engagement (eR') : S'affirmer dans le groupe/ affirmer une place de coordination : *il y a des moments où je me sens plus à l'aise pour coordonner mais je ne l'assume pas comme tel. J'espère progresser sur ça dans la semaine.*

Actualité potentielle (aR') : Non documentée

Référentiel (sR') :

1. A l'habitude de réfréner son envie de s'affirmer dans un groupe par peur d'être jugée par les autres : *Ça c'est mon gros travers parce qu'à la fois j'ai envie mais d'un autre côté je ne veux pas m'imposer parce que je n'ai pas envie qu'on soit dans le : elle s'impose.*
2. S'affirmer dans le groupe a une connotation négative : *Ce mot de leadership, je ne suis pas à l'aise avec. C'est peut-être parce que j'ai tellement entendu ce discours : tu sais ce que tu veux, tu es autoritaire, tu sais t'affirmer. A force d'entendre ça, je me dis : ce n'est peut-être pas ce que j'ai envie d'être, aussi tranchée ? Du coup je mets le frein.*

Séquence 6 – jour 1. Données verbatim en italique

Unités significatives élémentaires (USE) :

1. Ressent l'écoute du groupe pour chaque parcours de vie : *On était dans l'écoute.*
2. Éprouve du confort à l'écoute du parcours des autres : *J'ai beaucoup aimé entendre les autres qui présentaient.*
3. Éprouve de manière positive le compte rendu des expériences des autres : *admiration et respect pour les personnes*
4. Écoute le récit de Clémence et se trouve des points communs avec Clémence : *Un peu d'empathie pour Clémence que j'ai senti un peu plus en difficulté. Je me suis un peu reconnue dans son parcours.*
5. Note que les membres du groupe reconnaissent chez elle de l'empathie : *Après, on m'a filé la carte de l'empathie.*

Représentamen (R) :

L'écoute du parcours de vie des autres membres du groupe : *Ils en étaient au stade : je finis mes études et je cherche du boulot. Moi j'arrive là avec mes études qui sont vachement loin.*

Etat de préparation

Engagement (eR) :

1. Répondre à la consigne.
2. S'investir dans le groupe.
3. Écouter les présentations des autres.

Actualité potentielle (aR) : Non documentée

Référentiel (sR) : A l'habitude des exercices du type « parcours de vie » : *Ce n'était pas un exercice nouveau pour moi. Par contre je ne l'avais pas traduit aux autres.*

Interprétant :

Prend conscience des différences de préoccupation chez chaque membre d'un groupe : *C'est intéressant où tu mets l'accent.*

Prend conscience que la diversité dans un groupe est positive : *C'est super de se retrouver avec des gens de tous horizons, tranches d'âge, les étudiants, les salariés. Ça j'ai aimé parce qu'à force d'être dans ma grande entreprise avec que des gens de la même entreprise en formation, tu tournes en rond.*

Modification de l'état de préparation

Engagement (eR') : S'investir dans le groupe

Actualité potentielle (aR') : S'attend à travailler à nouveau en groupe (avec de la diversité)

Référentiel (sR') : La diversité dans un groupe est positive

Séquence 7 – jour 2. Données verbatim en italique

Unités significatives élémentaires (USE) :

1. Ressent du confort à l'idée de retrouver la même équipe que la veille : *Contente de me dire que je retrouve les copains de la veille.*
2. Se questionne sur l'influence de la 1^{ère} journée sur les attitudes des autres : *Équipe identique mais chacun a peut-être cheminé, fait des prises de conscience donc est-ce qu'on va avoir les mêmes comportements ?*
3. Décide de parler à Eloïse et Clémence et leur dit qu'elle ne craint pas le ridicule pour les faire relativiser : *Je dis ça parce que dans le groupe, je sentais qu'Eloïse et Clémence ont une certaine retenue et j'avais vraiment envie de leur faire passer le message : il ne faut pas qu'on se prenne au sérieux.*
4. Décide de prendre une posture de coordination dans le groupe : *J'y suis allée à fond parce que je sentais qu'il y avait besoin d'une dynamique d'entraînement. J'ai ressenti le besoin de ne pas être en retrait mais de driver le truc. Là j'ai plus affirmé un rôle d'organisateur, de coordinateur.*
5. Ressent du confort dans la posture de coordinateur : *ça me correspond bien, un rôle dans lequel je me trouve bien.*
6. Découvre les rôles que lui ont attribués les autres par l'intermédiaire de la fiche « rôles dans le groupe » : *Ça m'a fait sourire parce que j'avais des trucs plutôt vers le bas (rôles de relation)*
7. Se dit que les autres viennent confirmer les compétences qu'on lui reconnaît d'habitude : *c'est ce qui ressort souvent sur mes compétences.*
8. Se demande s'il n'est pas préférable de développer les capacités qu'elle a déjà : *est-ce que finalement, en voyant ça et en sachant ça, il faut à tout prix que je veuille remplir là-haut (rôles de réflexion) ou est-ce qu'il faut que j'aille à fond là où j'ai déjà des gommettes (rôles de relation) pour en avoir encore plus ? Ça m'a interrogée.*

Représentamen (R) :

1. Retrouve la même équipe que la veille.
2. L'attitude d'Eloïse et Clémence : *je sentais qu'il commençait à y avoir des résistances parce que j'entendais à ma droite « je ne chante pas », à ma gauche « je ne danse pas ».../ je sentais qu'il y avait besoin d'une dynamique d'entraînement.*
3. La fiche « rôles dans le groupe ». Consigne : s'attribuer un rôle dans le groupe puis attribuer des rôles aux autres.

Etat de préparation

Engagement (eR) :

1. S'affirmer dans le groupe/affirmer une place de coordination dans le groupe : *Moins réfréner ce qui serait ma tendance naturelle à vouloir organiser les choses. Ce n'est pas être leader sur tous les niveaux mais plus sur ce qui est donner de la structuration, de l'ordre, coordonner.*
2. S'investir dans la formation.
3. Répondre aux consignes des exercices.
4. Éviter de construire des avions en papier.

Actualité potentielle (aR) : S'attend à travailler en groupe sur des projets : *il va y avoir des ateliers, on va contribuer, produire des choses.*

Référentiel (sR) :

1. Travailler avec Clémence et Eloïse est synonyme d'inconfort.
2. Un projet collectif nécessite une collaboration et un investissement de chaque membre du groupe : *Dans une situation de collectif avec un résultat attendu, il faut que chacun fasse un effort.*

Interprétant :

Émergence du type : Il est possible d'assumer une posture de coordinateur dans le groupe et ce, de manière confortable.

Émergence du type : Il est important de s'accepter telle que l'on est : *On se sent forcé de faire des choses et il faut peut-être admettre que ce n'est pas notre domaine de compétence, tout simplement.*

Invalidation du type : Être en posture de coordinateur signifie être au-dessus des autres : *il y a des fonctions comme promotion, coordination (montre la feuille des rôles) que je mets sur une échelle supérieure. Je me rends compte que toutes ces compétences sont à mettre plutôt sur une ligne que sur une pyramide. Je pense que si j'avais identifié ça plus tôt, ça ferait longtemps que je serais à l'aise avec ces fonctions-là parce que ce n'est pas parce que tu fais ça que tu commandes.*

Modification de l'état de préparation

Engagement (eR') :

1. S'affirmer dans le groupe/affirmer une place de coordination dans le groupe.
2. Assumer les capacités qu'on lui reconnaît : *essayer de trouver ma place sur tout ce qui est coordination, soutien. Essayer d'aller vers ce rôle qui me plaît sans culpabiliser.*

Actualité potentielle (aR') : Non documentée

Référentiel (sR') :

1. La posture de coordinateur peut être confortable.
2. Les autres lui reconnaissent une capacité à fédérer le groupe.

Séquence 8 – jour 2. Données verbatim en italique

Unités significatives élémentaires (USE) :

1. Éprouve de l'inconfort à l'annonce de la consigne : *Je me suis dit : oh merde, encore un truc où il va falloir être à fond dans la créativité et pas de cadre. C'était : ce n'est pas vrai, carte blanche, le pire. Ça ne me correspond pas.*
2. Propose des idées aux autres membres du groupe : *Au début j'essaie de faire des propositions.*
3. Laisse la place de coordinateur à Marie-Laure : *Mais en même temps que moi, très rapidement, Marie-Laure prend aussi ce rôle et elle l'affirme encore plus que moi donc là je...fais un pas en arrière parce qu'on ne peut pas être deux.*
4. Ne ressent pas d'inconfort vis-à-vis de la posture de Marie-Laure dans le groupe : *Comme on est dans le jeu, ça ne me pose pas de soucis.*
5. Ne comprend pas la consigne suivante : *Quand il [le formateur] est venu vers nous pour nous dire de présenter, j'ai dit : je n'ai rien compris. Là j'étais paumée au niveau des consignes.*
6. Se désintéresse du jeu : *Un peu blasée, je me suis dit : j'ai loupé quelque chose. Ça m'a fait ressortir du jeu.*

Représentamen (R) :

1. La consigne de l'exercice (l'unique consigne du formateur est celle-ci : « Allez-y »).
2. L'attitude de Marie-Laure.
3. La consigne suivante (présenter une création aux autres groupes).

Etat de préparation

Engagement (eR) :

1. Répondre à la consigne
2. Réussir le défi avec son groupe : *Il faut qu'on y arrive, on ne peut pas baisser les bras.*

Actualité potentielle (aR) : S'attend à une consigne plus précise.

Référentiel (sR) :

1. La posture de coordinateur peut être confortable.
2. A tendance à ne pas dépasser ses limites face à la difficulté : *J'ai tendance à faire ça, quand les situations ne me conviennent pas, j'avoue que je ne suis pas très persévérante.*

Interprétant :

Validation du type : tendance à ne pas dépasser ses limites face à la difficulté.

Validation du type : la réussite d'un projet collectif dépend de la collaboration entre les membres du groupe : *Je me suis rendu compte de l'importance de l'alliance des personnalités.*

Validation du type : le collectif peut être source d'inconfort : *Il y a toujours une dialectique qui te ramène entre : c'est chouette le collectif et puis : il faut quand même se farcir les autres.*

Modification de l'état de préparation

Engagement (eR') : Affirmer et assumer une place de coordination dans le groupe : *Essayer de trouver ma place sur tout ce qui est coordination, soutien. Essayer d'aller vers ce rôle qui me plaît sans culpabiliser.*

Actualité potentielle (aR') : S'attend à nouveau à travailler en groupe

Référentiel (sR') :

1. Le collectif peut créer de l'inconfort.
2. La réussite d'un projet collectif dépend de la collaboration entre les membres du collectif.

Séquence 9 – jour 3. Données verbatim en italique

Unités significatives élémentaires (USE) :

1. Ressent du confort à l'idée de vivre des moments en individuel : *J'étais contente aussi que ce soit du travail un peu plus personnel parce qu'au bout d'un moment, le groupe c'est...lourd.*
2. Débriefe avec Sylvette après l'atelier d'écriture et l'écoute : *On a quand même bien échangé sur les émotions, les jugements des autres parce que Sylvette avait besoin de débriefer par rapport à ça.*
3. Se reconnaît dans le discours de Sylvette : *On a un peu les mêmes difficultés. On s'est découvert des points communs par rapport à l'éducation, aux étiquettes qu'on nous colle, comment ça peut nous impacter une fois adulte.*

Représentamen (R) :

Le partage d'expérience avec Sylvette.

Etat de préparation

Engagement (eR) :

1. Veut poursuivre son travail d'introspection : *Plus penser à moi parce que j'ai beaucoup tendance à regarder ce que font les autres, ce que ressentent les autres./ Je viens pour mieux me connaître, pour développer des compétences sociales.*

Actualité potentielle (aR) :

1. S'attend à davantage d'exercices individuels.
2. S'attend à être moins contrainte : *ne pas avoir la contrainte de production à laquelle j'attache beaucoup d'importance...ça libère un peu le cerveau.*

Référentiel (sR) : Non documenté

Interprétant :

Validation du type : il est difficile de prendre sa place dans le groupe. *On a retenu toutes les deux qu'on se met des freins parce que l'envie d'être dans certains rôles, certaines postures, est là, on connaît nos potentiels mais on n'ose pas les dévoiler parce qu'on a des freins qui viennent de très loin.*

Validation du type : le partage d'expérience est constructif. *Ça apporte toujours quelque chose les débriefings.*

Modification de l'état de préparation

Engagement (eR') : Veut poursuivre son travail d'introspection.

Actualité potentielle (aR') : S'attend à faire d'autres exercices individuels

Référentiel (sR') : il est difficile d'oser prendre sa place dans un groupe

Séquence 10 – jour 3. Données verbatim en italique

Unités significatives élémentaires (USE) :

1. Pense à quelqu'un qu'elle admire pour se mettre en scène sur la photo : *Il y a une personne dans mon entourage proche que j'admire beaucoup pour son rayonnement, ce qu'elle dégage en termes de bienveillance, de rayonnement, une sorte de charisme quoi.*
2. Se met en scène par le corps et les accessoires : *J'ai mis une intention dans le geste, le foulard c'était le côté un peu lumineux et j'essaie de mettre une intention d'accueil dans le regard. Pour la 2^{ème} photo, je saute et après je lâche le chapeau. Là l'idée c'était de me mettre en mouvement. Un côté coup de folie. J'ai crié en même temps que je lâchais le chapeau.*
3. Ressent de l'inconfort dans le fait de se mettre en scène : *c'était de mettre l'intention qui a été dur pour moi, pour les 2 photos.*
4. Ressent de l'inconfort à l'idée de se dévoiler : *Ça m'a un peu crispée sur le coup, le fait de devoir le faire parce que quand tu fais du théâtre, tu es dans un rôle, mais là c'était moi.*

Représentamen (R) :

1. La consigne pour réaliser la 1^{ère} photo : *On nous demandait nos qualités et la qualité de quelqu'un qu'on admire.*
2. La consigne de la 2^{ème} photo : « dans votre rapport à l'autre, vous aimeriez être en mesure de... »

Etat de préparation

Engagement (eR) :

1. Veut poursuivre son travail d'introspection.
2. Veut répondre à la consigne « exprimer une qualité qu'elle admire chez l'autre » sur la 1^{ère} photo : *Je voulais faire une bienveillance lumineuse.*
3. Veut montrer une autre image que celle qu'elle donne à voir (1^{ère} et 2^{ème} photo) : *On m'a parfois fait le retour que je dégageais quelque chose de froid, ce qui m'a surpris parce que je ne me vois pas comme ça. Du coup j'ai essayé d'aller là-dedans.*
4. Veut répondre à la consigne pour la 2^{ème} photo « dans votre rapport à l'autre, vous aimeriez être en mesure de... » : *C'était d'exprimer du lâcher-prise.*

Actualité potentielle (aR) : S'attend à faire d'autres exercices individuels

Référentiel (sR) : Non documenté

Interprétant :

Émergence du type : Le corps a peu de place dans l'expression : *C'est assez dur de lâcher physiquement. Je lâche prise dans le verbal mais dans le physique je me rends compte que...waouh.*

Modification de l'état de préparation

Engagement (eR') : Accorder plus d'importance à la place du corps : *La parole c'est bien mais je pense que le faire par le corps, ça me permettrait d'être plus dans l'action justement.*

Actualité potentielle (aR') : Non documentée

Référentiel (sR') : S'exprime peu par le corps/ le langage non verbal permet aussi de s'exprimer

Séquence 11 – jour 4. Données verbatim en italique

Unités significatives élémentaires (USE) :

1. Se sent en inconfort à l'idée d'être en groupe : *Quand on est fatigué, on a un peu plus de mal à se gérer soi, donc l'idée d'être en interaction...*
2. Se sent démotivée : *j'ai abordé l'après-midi avec démotivation, j'étais assise dans mon coin. C'était le poids du collectif que je ressentais.*
3. Partage sa crainte de réaliser l'exercice avec les autres : *J'avais dit au début que l'exercice me semblait difficile, je leur avais dit avant de commencer.*
4. Observe les autres membres de son groupe présenter leur parcours : *La prestation d'Eloïse m'a beaucoup plu.*
5. Se sent plus en confort pour réaliser l'exercice : *J'avais besoin de ce temps et d'être rassurée par mes pairs.*
6. Décide de se lancer : *Après, il y a une sorte d'émulation, tu te dis : elle le fait alors pourquoi pas moi ?*
7. Passe en dernier et réalise l'exercice : *Ça s'est bien passé.*
8. Se sent soulagée après avoir réalisé l'exercice : *Je suis soulagée, la pression est redescendue. Il y a de la satisfaction.*

Représentamen (R) :

1. Le travail de groupe : *c'était ma journée « animal social au tapis »...*
2. La consigne de l'exercice : présenter son parcours TalentCampus à des inconnus dans la rue : *C'est vraiment l'exercice que je ne voulais pas faire.*
3. La prestation des autres lors de l'exercice de présentation aux inconnus : *J'ai vu que l'exercice se passait bien.*

Etat de préparation

Engagement (eR) :

1. Éviter les autres /se détacher du groupe : *j'ai envie de reprendre mon autonomie./ Je n'ai pas envie d'être là.*
2. Répondre à la consigne de l'exercice.
3. Éviter de passer en premier.

Actualité potentielle (aR) : S'attend à travailler en groupe ou en individuel.

Référentiel (sR) :

1. Il est nécessaire de s'accorder des moments hors du collectif : *C'est ma nature. J'aime beaucoup être avec des gens mais il y a des moments où j'ai besoin d'être à l'écart.*
2. Il est difficile d'entrer en interaction avec des personnes inconnues (risque pour soi) : *J'ai énormément de mal à passer le cap du premier contact avec des inconnus. J'ai tendance à être en retrait parce que j'ai toujours cette crainte, je pense, de déranger. J'ai peur que les gens, si je les dérange, m'envoient sur les roses.*

Interprétant :

Invalidation du type : tendance à ne pas dépasser ses limites face à la difficulté : *Je me suis trouvé un retour à l'énergie que je ne connaissais pas. Ça m'a montré une force, celle d'arriver à me remonter toute seule. Ça m'a demandé un gros effort. Ça veut dire qu'en situation contrainte j'arrive à le faire.*

Modification de l'état de préparation

Engagement (eR') : S'investir à nouveau dans le groupe pour le lendemain : *Je serai plus ouverte au collectif parce que c'est la dernière journée.*

Actualité potentielle (aR') :

1. S'attend à travailler en groupe ou en individuel.
2. S'attend à devoir se dépasser à nouveau : *il y aura peut-être des dépassements.*

Référentiel (sR') : Peut dépasser ses limites.

Séquence 12 – jour 5. Données verbatim en italique

Unités significatives élémentaires (USE) :

1. Prend spontanément une posture de coordination dans le groupe et y trouve du confort : *Là j'y suis plus allée à fond et ça s'est bien passé. Tout le monde a commencé tout de suite à parler, je leur ai dit : attendez, comment on s'organise ? Il faut qu'on se donne un temps limité et après, en fonction de toutes les idées, on les organise et puis on voit comment on scénarise.*
2. Observe Sylvette : *J'ai observé Sylvette qui continuait à aller jusqu'au bout des idées, à en jeter d'autres.*
3. Tente d'amener Sylvette vers son idée : *J'ai essayé de recadrer et j'ai vu que ça n'accrochait pas.*
4. Ressent de l'inconfort : *Un peu de frustration, d'agacement.*
5. Se questionne sur la manière de fédérer quand une idée n'est pas unanime : *Est-ce qu'à un moment donné, il faut leur faire comprendre qu'elles ne sont pas majoritaires ou est-ce qu'il faut les laisser faire passer une idée ?*
6. Décide d'associer les idées de chaque membre du groupe : *On a proposé des idées et en même temps on les a imaginées sur scène. On a fait un amalgame des deux.*
7. Observe que cette stratégie fonctionne : *C'est aussi une méthode qui a fait son chemin puisqu'on y est arrivés.*
8. Se dit qu'il est important pour un coordinateur d'être souple : *Je me suis fait la remarque : il faut être souple, il faut s'adapter.*

Représentamen (R) :

1. Consigne de l'exercice : préparer une saynète pour la présenter au reste du groupe.
2. L'attitude de Sylvette : *Ça avait l'air de convenir à tout le monde sauf à Sylvette qui m'a fait une résistance...elle faisait semblant de ne pas comprendre ce que je disais.*

Etat de préparation

Engagement (eR) :

1. Veut poursuivre son travail d'introspection : *J'étais un peu plus dans la réflexion. Qu'est-ce que je vais faire de ce que j'ai reçu, de ce que j'ai appris ?*
2. Affirmer et assumer une posture de coordination dans le groupe.
3. S'investir dans la formation.

Actualité potentielle (aR) :

1. S'attend à travailler en groupe ou en individuel.
2. S'attend à trouver de l'intérêt au module : *« Expression scénique et corporelle », je pense que ça peut me faire du bien, comme je n'ai pas l'habitude de bouger.*

Référentiel (sR) :

1. A l'habitude de ce type d'exercice : *J'ai une petite expérience dans le théâtre.*
2. La réussite d'un projet collectif dépend de la collaboration entre les membres du collectif.
3. Il est possible d'assumer une posture de coordinateur dans le groupe et ce, de manière confortable.

Interprétant :

Émergence d'un type : être coordinatrice nécessite des capacités telles que l'écoute et l'adaptation : *Je me rends compte qu'il faut être vigilant parce que des fois il faut savoir s'arrêter, être à l'écoute aussi et mettre un peu d'eau dans son vin. Il faut que je travaille là-dessus.*

Valide un type : possède des ressources pour agir face à la difficulté : *J'ai découvert un truc de moi, c'est que j'arrive bien à travailler sous pression.*

Émergence d'un type : Ces ressources sont utiles pour fédérer un groupe : *j'arrive à trouver de la ressource en moi pour ne pas être en panique et surtout à essayer d'emmener les autres.*

Modification de l'état de préparation

Engagement (eR') : Veut avoir une posture plus adaptée dans la coordination du groupe.

Actualité potentielle (aR') : S'attend à travailler à nouveau en groupe.

Référentiel (sR') : Être coordinatrice nécessite des capacités telles que l'écoute et l'adaptation

Séquence 13 – jour 5. Données verbatim en italique

Unités significatives élémentaires (USE) :

1. Décide d'attendre la fin de la formation pour lire les mots de sa boîte aux lettres : *Je ne les ai lus que chez moi, le soir.*
2. Éprouve du confort à la lecture des mots : *J'ai deux personnes qui m'ont dit que, pour eux, je représentais la force tranquille. Ça m'a touchée que des personnes me le disent.*
3. Se dit que les autres la perçoivent telle qu'elle est : *Si je reçois ça c'est aussi parce que je véhicule ça donc ça veut dire que j'ai changé, enfin que suis en train de changer.*
4. Pense que l'image qu'elle renvoie aux autres est proche de son « soi » : *Ce qui m'a été renvoyé là, ça me semble tout à fait juste. Ça me semble beaucoup plus en accord qu'avec le fait d'être autoritaire. Je me rapproche de moi.*
5. Considère les boîtes aux lettres comme un outil utile pour la transformation de soi : *Ça m'a fait énormément de bien, par rapport à ma propre histoire. C'est très puissant les enveloppes.*

Représentamen (R) :

1. La lecture des mots de sa boîte aux lettres/la reconnaissance des autres via les mots : *Sur les petits mots que j'ai reçus, ça m'a renvoyé sur le fait que j'arrive bien à communiquer de la tranquillité. Ce qui a été super important, c'est le regard des autres.*

Etat de préparation

Engagement (eR) :

1. Veut poursuivre son travail d'introspection.
2. Affirmer et assumer une posture de coordination dans le groupe.

Actualité potentielle (aR) : Ne s'attend pas à avoir ce retour via les messages écrits : *Quand on me dit que je peux apporter de la sécurité, rassurer, tout ça...ça me touche beaucoup.*

Référentiel (sR) : A l'habitude d'être décrite comme une personne dirigiste : *on me disait que j'étais déterminée, autoritaire, froide.*

Interprétant :

Valide un type : A des capacités pour coordonner un groupe : *J'ai essayé de coordonner un peu. J'ai senti que j'étais un appui du groupe. J'ai des capacités à faire ça. Ça ce sera la révélation de la semaine.*

Valide un type : le travail d'introspection est nécessaire pour développer sa relation aux autres : *pour développer les compétences sociales, il faut d'abord en passer par mieux se connaître soi parce qu'on va devoir s'appuyer sur qui on est pour aller après dans le relationnel, dans le groupe, la prise de parole, etc. Il faut en venir sur le travail sur soi.*

Valide un type : Ce travail d'introspection va influencer la vie professionnelle : *Pouvoir identifier ses forces et ses carences pour apprendre à mettre de l'intelligence dans les relations de travail rapidement.*

Modification de l'état de préparation

Engagement (eR') : Veut développer ses capacités à coordonner un groupe : Il faut vraiment que je creuse la piste de travailler sur une activité où je suis en relation avec des groupes pour pouvoir amener une dynamique.

Actualité potentielle (aR') : S'attend à travailler en groupe notamment au travail.

Référentiel (sR') : A la capacité de coordonner un groupe.

Annexe 3 : Exemple d'étape de théorisation ancrée à partir des entretiens menés auprès d'une participante

Cette annexe présente la catégorisation faite à partir des étiquettes du *verbatim* d'Alice. Elle montre ainsi une étape de la théorisation ancrée à partir des entretiens menés auprès des quatre participants. La première catégorisation a été faite à partir des étiquettes du *verbatim* d'Elen. Les étiquettes issues du *verbatim* d'Alice ont ensuite été regroupées pour les confronter aux données d'Elen et mettre en évidence les catégories qui leur étaient communes (c'est cette étape qui est présentée ici). Le même travail a été ensuite effectué à partir des étiquettes du *verbatim* de Christine, puis de Dan.

Le tableau se compose de la manière suivante : la colonne de droite liste les extraits *verbatim* issus des entretiens menés auprès d'Alice pendant et après la formation. La colonne de gauche est consacrée à l'élaboration d'une catégorie et à la problématisation qui s'y rattache. Les éléments écrits en noir correspondent à la problématisation faite à partir des données d'Elen. Les éléments écrits en bleu sont ceux ajoutés à partir des données d'Alice.

Catégories Elen + Alice (éléments de progression de la problématisation en bleu)	Étiquettes et <i>verbatim</i> Alice (J=Jour)
<p style="text-align: center;">Rapport à soi :</p> <p><i>Le rapport à soi influe sur l'engagement dans l'activité.</i></p> <p>Le rapport à soi est impliqué dans le confort ou l'inconfort éprouvés dans les situations vécues.</p> <p>Le confort ou l'inconfort éprouvés influent sur le mode d'engagement dans la situation.</p> <p>L'évolution du rapport à soi est lié au confort ou à l'inconfort éprouvés.</p>	<p>Veut avoir plus confiance en elle pour développer son entreprise : <i>Je suis au pied du mur pour développer mon entreprise. J'ai vraiment besoin d'avoir cette confiance en moi pour ne plus avoir peur et puis sauter. (J1)</i></p> <p>Doit travailler sur le lâcher-prise, le besoin de contrôle : <i>Je dois travailler mon lâcher-prise et je n'y arrive pas. (J1)</i> <i>Essayer de me lâcher un peu, de lever un peu ce contrôle.</i> <i>Je suis quelqu'un qui va préparer, planifier, ne pas laisser trop de liberté au hasard, à l'improvisation. (J1)</i></p> <p>Veut s'exprimer sans filtre : <i>M'exprimer sans filtre. (J1)</i></p> <p>Ne veut plus être la personne qu'on lui dit d'être : <i>On m'a toujours dit : toi tu es l'huile dans les rouages, il faut une personne comme ça. Mais aujourd'hui, je ne veux plus être cette personne. (J2)</i></p> <p>Se décrit comme réservée : <i>Je suis d'une nature réservée. (début J4)</i></p> <p>A l'habitude de masquer ses émotions : <i>Je suis beaucoup dans le forcé, à dire toujours que ça va, j'ai mon masque avec le grand sourire même si à l'intérieur c'est effondré. (J5)</i></p> <p><i>Le siège de mes émotions, je ne le connais pas. J'ai tellement étouffé mes émotions depuis ma plus tendre enfance. (J3)</i></p> <p>Veut se transformer : <i>J'ai besoin de me transformer en moi, donc je suis venue avec cette attente. (J3)</i></p> <p>Se met en posture d'introspection : <i>J'étais en mode : ouverture sur le monde intérieur. (J3)</i></p> <p>Estime ne pas avoir de créativité :</p>

	<p><i>Je n'ai pas de créativité. (J1)</i></p> <p>Pense qu'elle ne peut pas écrire sur elle de manière positive : <i>A chaque fois que j'étais dans une difficulté dans ma vie, le message qu'on me donnait toujours c'était : écris. Ok mais j'écris quoi ? Si j'écris sur moi, ça ne va pas être gentil. (J3)</i></p> <p>Se fixe ses propres limites : <i>Je ne me mets plus de barrières, on ne m'impose plus de croyances, de limites. C'est moi qui les pose. Je me rends compte que c'est des limites qu'on m'avait imposées qui ne sont pas les miennes. (+6 mois)</i></p> <p><i>Maintenant il faut que je m'enlève toutes ces barrières. J'ai senti qu'au fond, il y avait une vraie envie et que je ne l'autorisais pas à s'exprimer. Ça a été un vrai électrochoc pour moi. Aujourd'hui, je veux être libre d'être qui je suis vraiment. (+6 mois)</i></p> <p>Se sent plus à l'aise avec elle-même : <i>J'étais mal à l'aise avec Anaïs parce que je ne savais pas où était ma place. Aujourd'hui que j'ai compris et accepté où était ma place, je suis plus au clair avec moi-même donc je suis plus à l'aise. En étant plus sereine, ça rassure l'autre qui voit que tu n'es pas dans le doute ou l'hésitation. (+6 mois)</i></p> <p>Associe l'acceptation de soi à l'estime de soi : <i>Une meilleure connaissance de soi. Si tu te connais mieux, tu t'acceptes mieux et donc tu t'estimes plus. (+6 mois)</i></p>
<p>Rapport aux autres/ au collectif issu de son expérience antérieure :</p> <p>L'engagement individuel dans le collectif semble guidé par le besoin d'appartenance, le besoin d'autonomie et le besoin de sécurité.</p> <p>La position de dirigeant modifie les relations au collectif.</p>	<p>Fait le lien entre le rapport à elle-même et le rapport aux autres : <i>Pour ne pas m'occuper de moi, je m'occupe des autres. (J1)</i></p> <p>Besoin des autres : <i>J'ai toujours besoin des autres, je travaille avec les autres, je fais tout pour les autres. (début J1)</i></p> <p>Veut prendre sa place : <i>Prendre ma place. (J1)</i></p>

	<p><i>Moins douter de moi, de mes capacités, de mes compétences, pouvoir m'autoriser davantage à prendre ma place. (J5)</i></p>
<p>Les éléments de l'environnement de formation perturbent l'activité habituelle (artefacts, collectif) :</p> <p>L'environnement (de formation) est vécu comme assez sécurisant pour oser sortir de sa zone de confort et tenter de transformer l'image de soi.</p> <p>Rapport aux autres/ au collectif dans la situation de formation :</p> <p>Le rapport au collectif modifie l'activité individuelle dans le collectif.</p> <p>Les artefacts de formation ont une incidence sur l'activité en formation.</p> <p>En modifiant son engagement, elle découvre de nouvelles ressources.</p>	<p>Veut s'investir dans la formation : <i>Je suis là pour jouer le jeu. (J1)</i></p> <p>Pense que sa transformation est un vrai travail qu'il ne faut pas prendre à la légère : <i>Je me dis : allez ma grande, tu n'es pas venue pour t'amuser, tu es venue pour bosser sur toi. Je veux revenir avec ma transformation quand même ! (J3)</i></p> <p>Accepte de faire une introspection : <i>Je me dis : il va falloir encore que je m'effeuille. Je le prends positivement parce que ça me permet de conceptualiser. (J4)</i></p> <p>Se met en retrait dans le groupe – Jeu des avions : <i>Tout le monde parle en même temps, on n'est pas coordonnés, donc je me mets en retrait. (J1)</i></p> <p>Se confronte à Anaïs ; se met en retrait pour éviter le conflit ; se sent isolée/perdue – jeu des avions : <i>Anaïs s'impose au groupe [...] en plus elle distribuait les rôles. J'essaie de parler avec elle [...] mais elle n'a pas d'écoute. Donc moi, du coup, je me mets en retrait, pour éviter le conflit. Je me referme. Alors que je voulais lâcher, m'impliquer davantage au sein du groupe, là je ne savais même plus quoi faire. Il arrive un moment où je n'ai plus de fonction, elle prend ma place. Et moi je fais quoi ? Et là, je me retrouve face à mes démons. (J2)</i></p> <p>Ne ressent pas le besoin de s'intégrer au collectif - Atelier photo : <i>C'était un groupe très étrange. Ils ne nous ont pas intégrées, on ne les a pas intégrés non plus. (J3)</i></p>

Profite du contexte de la formation pour oser franchir ses limites -

Exercice rencontre avec des inconnus :

Si tu n'oses pas dans cette conjoncture, tu auras peu d'opportunités dans ta vie pour pouvoir oser franchir tes limites (J4)

Se sent dans un environnement assez sécurisant pour faire part de ses émotions à Marie-Laure :

Je me suis dit : il faut que je lui dise qu'elle ne m'a pas laissé ma place dans ce moment-là et que j'ai ressenti des émotions. Et j'ai parlé avec elle ce soir. J'ai exprimé tout ça. Ça je ne l'aurais jamais fait avant. 47 ans ½ et je dis ça pour la première fois : que je veux avoir ma place. Ça ne m'a pas fait mal, je n'ai pas eu peur. C'est un univers particulier donc je me dis : elle est aussi en capacité d'être dans la bienveillance. Pour moi, c'était un petit challenge parce que c'était une personnalité pas difficile. (J4 fin de journée)

Découvre qu'elle peut se dépasser :

Pendant 2 secondes ½, j'ai été dans la posture d'un winner. Je suis toujours dans la modération et là je suis allée chercher loin. Je vais aller le rechercher, je sais comment ça marche. (J3)

Atelier collage (magazines, ciseaux, colle) : apprécie de faire un exercice créatif :

Cette matière-là me convenait bien parce que les mots me parlent. (J3)

Découvre qu'elle est créative à sa manière :

Là je me suis dit : tu vois, tu en as de la créativité ! Je me suis dit : il y a un autre mode de création. (J3)

Outil Rôle dans le groupe- fiche gommettes : est reconnue par le collectif dans un rôle qu'elle n'assume pas :

Tout le monde était dans la réflexion, dans l'action et moi j'étais dans la relation. C'était mon challenge personnel, je voulais être dans l'action alors que là j'étais dans du pur relationnel. (J2)

Accepte le rôle dans lequel les autres la reconnaissent :

On m'a donné la carte « mise en relation ». J'ai accepté, j'ai pris. (J3)

	<p>Cartes forces (J1/J3) : est interpellée et se reconnaît dans la lecture d'une carte : <i>La carte "mise en relation" je ne l'aurais jamais dit spontanément mais quand je l'ai vue elle m'a interpellée parce la mise en relation, c'est quelque chose que je fais tout le temps. C'est mettre les personnes en relation et c'est aussi apporter son service à l'autre. (J1 + J3)</i></p> <p>Atelier écriture : prend les conseils du formateur et réussit à écrire sur elle-même : <i>Pascal m'avait conseillée : tu peux revenir plusieurs fois. J'ai écrit tout ça. Ma dernière phrase c'est : bref, pour Alice, rendre heureux la rend heureuse. (J3)</i></p> <p>Exercice Masques – expression corporelle : réussit à exprimer une émotion par le corps : <i>Ressentir une émotion et l'exprimer par le corps, ça a été quelque chose pour moi de très fort. (J5)</i></p> <p>Prend conscience de l'importance des débriefings : <i>Le sens, je le donne après, parce que pendant, je suis dans l'action. C'est pour ça que les temps de débrief sont très importants pour moi parce que ça me permet de revenir sur ce qui s'est passé et d'avoir un peu plus de recul. Quand je suis dedans, je ne vois rien. (J3)</i></p> <p>Prend conscience qu'elle peut avoir un point de vue positif sur elle-même : <i>Je peux écrire de moi en positif. (J3)</i></p> <p><i>Je prends de plus en plus conscience que quand je parle, je peux avoir une certaine puissance. (J5)</i></p>
<p>La formation fait émerger des affects/ des émotions : <i>Les affects/ émotions liés à la rencontre ou l'interaction avec d'autres personnes (en situation de formation) influencent l'activité. Ces affects/ émotions influencent aussi l'engagement dans le rapport à soi et aux autres (en formation et potentiellement après la formation).</i></p>	<p>Se confronte à Anaïs ; se met en retrait pour éviter le conflit ; se sent isolée/perdue : <i>Anaïs s'impose au groupe [...] en plus elle distribuait les rôles. J'essaie de parler avec elle [...] mais elle n'a pas d'écoute. Donc moi, du coup, je me mets en retrait, pour éviter le conflit. Je me referme. Alors que je voulais lâcher, m'impliquer davantage au sein du groupe, là je ne savais même plus quoi faire. Il arrive un moment où je n'ai plus de fonction, elle prend</i></p>

Certaines émotions sont perçues comme libératrices et agréables.
D'autres marquent la perturbation de l'activité habituelle et semblent moins agréables.

Des affects accompagnent l'ensemble de la formation. Ils semblent fluctuer au gré des aléas environnementaux et de l'état de la personne.

La gestion et l'expression des émotions restent difficiles à maîtriser, en situation d'inconfort.

ma place. Et moi je fais quoi ? Et là, je me retrouve face à mes démons. (J2)

Ressent des affinités avec Adèle qu'elle considère comme son coach :
J'ai mon coach de préparation, Adèle. On a créé une complicité toutes les deux. (J3)

Se confronte à Marie-Laure – Moment hors formation :
Dans la soirée, Marie-Laure vient vers moi et elle me dit : viens chanter ! Ah ben non, toi tu es la punition pour tes enfants. Et elle repart. C'était violent. (J3)

Décide de faire part de ce qu'elle éprouve à Marie-Laure à partir d'une réflexion d'abord individuelle puis partagée :
J'ai cogité toute la nuit. Ce matin, j'ai dit à Christelle : tu sais quoi ? Je vais parler à Marie-Laure et je vais lui dire, parce que je suis là aussi pour apprendre à prendre ma place. (début J4)

Fait face à Marie-Laure et lui exprime ses émotions :
Je me suis dit : il faut que je lui dise qu'elle ne m'a pas laissé ma place dans ce moment-là et que j'ai ressenti des émotions. Et j'ai parlé avec elle ce soir. J'ai exprimé tout ça. Ça je ne l'aurais jamais fait avant. 47 ans ½ et je dis ça pour la première fois : que je veux avoir ma place. Ça ne m'a pas fait mal, je n'ai pas eu peur. C'est un univers particulier donc je me dis : elle est aussi en capacité d'être dans la bienveillance. Pour moi, c'était un petit challenge parce que c'était une personnalité pas difficile. (J4 fin de journée)

A l'habitude de masquer ses émotions :
Je suis beaucoup dans le forcé, à dire toujours que ça va, j'ai mon masque avec le grand sourire même si à l'intérieur c'est effondré. (J5)

Le siège de mes émotions, je ne le connais pas. J'ai tellement étouffé mes émotions depuis ma plus tendre enfance. (J3)

Ressent de la bienveillance et de la confiance dans le groupe :
Je suis dans un groupe de confiance. Je sais que tout le monde y passe. Ce n'est pas pour démolir les gens, c'est pour les aider à avancer, donc il y a de la bienveillance. On ne dit pas des trucs vaches. (J4)

Veut apprendre à exprimer sa colère :

Comme j'ai appris la posture de winner, il faudrait que j'apprenne à exprimer la colère. (J3)

Prend conscience du lien entre ses émotions et son rapport aux autres :

Je me rends compte depuis 3 jours que j'ai très peur de mes émotions donc je les côtoie très peu et finalement, m'intégrer dans un groupe, c'est un peu la même chose, c'est ne jamais être au cœur de mes émotions, ne pas vivre à l'intérieur les choses. Toujours rester au-dessus. (J3)

Prend conscience qu'elle est au début d'un processus en lien avec les émotions - Débriefing atelier écriture :

J'ai gratté la première couche, je sens qu'il faut que j'aille plus profond. (J3)

Veut écouter ses émotions pour mieux s'écouter elle-même :

J'avais pris du recul avec les émotions. il faut que [je] les écoute aussi. Ecouter [ses] émotions, c'est s'écouter. (J3)

Je pense qu'en étant un peu plus à l'écoute de mes émotions, je serai à l'écoute de mes alarmes et donc les erreurs, je les identifierai et les éviterai. (J5)

Musique – expression corporelle : prend conscience de son corps, lâche prise physiquement :

Aujourd'hui je n'ai plus mon armure, je n'ai plus de résistance, je suis vidée donc j'ai lâché. Je me suis vue lever les bras, avoir des gestes amples. (J5)

Masques – expression corporelle : réussit à exprimer une émotion par le corps :

Ressentir une émotion et l'exprimer par le corps, ça a été quelque chose pour moi de très fort. (J5)

Ressent de la difficulté à contrôler ses émotions :

Les émotions sont très présentes, j'ai de plus en plus de mal à les contrôler. (début J5)

Ressentir une émotion et l'exprimer par le corps, ça a été quelque chose pour moi de très fort. Le problème, c'est que quand j'ouvrais l'émotion, j'avais du mal à la refermer. Comme c'est nouveau pour moi de laisser exprimer une émotion, je ne sais pas contrôler. Je ne sais pas, si je lâche une émotion, comment j'arriverai ensuite à la faire redescendre. (J5)

Exprime ce qu'elle éprouve devant le collectif :

J'avais besoin de leur dire merci parce que pour moi, ce n'était pas un ensemble d'individus. On a tous été contributeurs de l'amélioration de chacun, simplement par ce qu'on est. Comme je disais en début de semaine, il faut que je lâche. Aujourd'hui je commence déjà par lâcher ces choses-là. Il faut que je m'exprime. (début J5)

Découvre que vivre ses émotions est un moyen de mieux se connaître :

Je connais des parties de moi mais les plus intimes, les plus profondes, je ne les connaissais pas. J'ai découvert le chemin pour y accéder. C'est ressentir, s'autoriser à ressentir mes émotions. (J5)

Commence une nouvelle formation en lien avec les émotions :

Je me suis rendu compte avec le prof de théâtre qu'exprimer ses émotions par le corps est quelque chose qui m'a complètement bouleversée et que c'est un moyen de pouvoir extérioriser les émotions. Là je vais démarrer un processus sur 9 mois où on va travailler avec un groupe sur le siège des émotions. (+3 mois)

C'est la biodanza, c'est la danse de la vie. Je me suis rendu compte lors de la dernière journée que ce que je n'arrivais pas à exprimer verbalement, mon corps avait envie de l'exprimer et que ça pouvait être un moyen d'ouvrir des portes et de s'ouvrir. J'ai déjà fait 3 séances. Ça me fait comme le dernier jour à TC, à chaque fois j'en sors avec...un bouleversement. (+6 mois)

Etats d'esprit :

Veut vivre la formation sans a priori : *J'essaie d'être le plus neutre possible pour ne pas avoir d'appréhension et pouvoir tout accueillir. (début J1, J2, J3)*

Bienveillance : *J'accueille tout avec bienveillance puisque c'est une règle que tout le monde a souhaité qu'elle soit présente pour qu'on puisse justement être libre d'être qui on est. (J1)*

Ouverture : *J'étais toujours dans l'ouverture, comme le 1er matin, prête à accueillir ce qui allait m'arriver. J'avais dit que je lâchais aujourd'hui. (J2)*

Calme : *Toujours sans a priori, pas de peur. Je viens pour recevoir, pour apprendre donc je suis arrivée comme toujours, vide et prête à me remplir. Calme, décontractée. (J3)*

Mal-être : *Ce matin, je n'étais vraiment pas très bien. (début J5)*

Ressent des difficultés dans la gestion de ses émotions :

L'émotion, c'est toujours un problème. J'ai trouvé maintenant où était son siège mais je ne sais toujours pas l'appivoiser, la contrôler. Il faut que je trouve le juste milieu dans la gestion de ma colère. L'exprimer, mais pas n'importe comment. (+3 mois)

Je me rends compte que j'ai un vrai problème avec mes émotions. Je ne sais pas encore les canaliser. Elles sortent tout le temps mais ce sont des éruptions volcaniques. C'est bien, ça veut dire que le chemin se fait. (+6 mois)

*Je ne crois pas encore les exprimer. Je les contiens encore parce qu'à chaque fois qu'elles sortent, elles sont débordantes et là je ne peux pas autoriser le lâcher prise, pas encore. C'est sûr qu'il y a un vrai travail. [...]
Je n'aime tellement pas montrer mon côté faible, mon côté humain finalement, que je le contiens toujours. Pour être sûre de ne pas le lâcher, je ne m'écoute toujours pas. (+6 mois)*

Influence de l'activité collective en formation sur le rapport à soi :

Le collectif, en situation ponctuelle de formation, influence la transformation de l'image de soi (via des artefacts).

Le partage d'expérience permet de prendre conscience de l'image que l'on donne à voir. Le partage d'expérience permet aussi une prise de conscience sur soi et sa propre activité, permet de se décentrer.

Cette prise de conscience n'est pas aisée à intégrer à l'image que l'on a de soi. Elle permet cependant une remise en confiance lors de situations d'inconfort, ailleurs et plus tard.

Pense que des inconnus, en situation de formation, peuvent l'aider à se révéler :

Ce sont des personnes que je vais croiser pendant une semaine, que je ne reverrai peut-être plus jamais donc elles n'ont rien à perdre ou rien à gagner de m'encourager ou pas dans une voie et m'aider à me révéler. (début J1)

Le fait que ce soit des personnes que je ne connais pas, qui n'ont aucun préjugé, qui voient comme je suis, sans modifier leur perception à travers mon parcours ou autre et qu'elles me disent : « vas-y, c'est ta place ». (début J1)

J'ai besoin des autres pour pouvoir faire un travail sur moi. (début J5)

Prend conscience de l'importance des débriefings :

Le sens, je le donne après, parce que pendant, je suis dans l'action. C'est pour ça que les temps de débrief sont très importants pour moi parce que ça me permet de revenir sur ce qui s'est passé et d'avoir un peu plus de recul. Quand je suis dedans, je ne vois rien. (J3)

Est inspirée par l'exemple des plus jeunes –

Exercice parcours de vie – écoute des parcours des autres :

Je n'avais pas conscience qu'un jeune de 25 ans avait pu vivre ce que moi j'avais vécu. Quand tu es jeune, tu passes plus vite à autre chose et c'est ça qu'il faut faire. A vouloir tout contrôler, à ne pas être dans le lâcher-prise, je m'interdis beaucoup de choses, je ne m'autorise pas autant de choses et c'est pour ça que je n'avance pas aussi vite. (J1)

Découvre des points communs à partir d'une réflexion partagée - Pause déjeuner :

Marie disait qu'elle se reconnaissait aussi dans la difficulté de prendre sa place dans un groupe. [...] L'échange ça m'aide à renvoyer les choses que moi toute seule je n'arrive pas à voir. (J2)

Change de point de vue sur elle-même à partir d'une réflexion partagée – Moment hors formation :

J'ai beaucoup parlé avec Christelle hier soir. De l'avoir mis en mots, j'ai mieux compris. Ça m'a fait complètement changer mon point de vue d'avoir une autre vision. (J3)

Prend conscience qu'elle doit s'encourager à partir d'une réflexion partagée - Débriefing atelier collage :

J'ai écrit ce qu'elle disait : « je sais que je peux aller encore et toujours plus loin ». C'est une phrase que j'ai notée parce que c'est une phrase que je devrais me dire plus souvent. (J3)

Prend conscience de son manque de connaissance d'elle-même :

Mon moi profond, je ne le connais pas. J'ai toujours dû le taire parce que ton environnement familial fait que, le système éducatif fait que, l'environnement professionnel fait que, tu dois essayer de te mettre dans une case, celle qu'on t'a nommé. (J5)

Ne veut plus tout accepter des autres :

Je me dis : Stop, assez, prends ta place et dis non, refuse, rejette. Je ne peux pas accepter qu'on me fasse du mal pour que les autres se fassent du bien. J'ai le droit d'être, d'avoir ma place, d'exister pour moi et pas toujours pour les autres. (J5)

Veut davantage s'occuper d'elle :

Le boulot je l'ai fait pour les autres, maintenant je vais le faire pour moi, dans ma pluralité. (J5)

Relit les mots que lui ont écrits les autres pour faire face aux situations difficiles :

A chaque fois que je suis devant une situation délicate, que je dois prendre une décision, m'affirmer, j'ai accroché les petits mots (de la boîte aux lettres) sur un tableau et si j'ai un doute, je vais au tableau et je relis les mots. (+3 mois)

Prend conscience de ses forces et faiblesses et les accepte :

Une meilleure identification de mes points à travailler et puis mes points forts que je n'avais pas conscience d'avoir. On m'a mise face à eux. (+6 mois)

C'est ce qui était sorti à TC, que je rassurais les gens. Je l'accepte et je l'intègre. Avant, je disais : on dit ça pour faire plaisir alors que maintenant je me dis : c'est important de l'entendre. Sans dire que c'est une arme, c'est un talent sur lequel je peux m'appuyer. (+6 mois)

	<p>Définit la notion de talent : <i>Un talent c'est plus qu'une compétence dans le sens où une compétence ça peut être du savoir-faire. Un talent c'est un savoir-être qu'on va utiliser pour faire. (+6 mois)</i></p> <p>S'accepte telle qu'elle est après s'être découverte en formation : <i>Ça m'a apporté des révélations sur moi-même, l'acceptation de qui je suis. C'est vrai que ces révélations de talents, pour moi elles ont été importantes. (+6 mois)</i></p>
<p>Transformation de sa connaissance du fonctionnement collectif et de son activité au sein d'un collectif</p>	<p>Prend conscience de la richesse de la complémentarité dans un collectif : <i>Je me dis qu'on n'a pas tous les mêmes talents et tant mieux. [...] Il faut cultiver sa différence, c'est important, et s'accepter comme on est. (J1)</i></p> <p>Prend conscience de sa capacité d'adaptation dans le collectif : <i>Je me suis rendu compte que j'étais adaptable, qu'une règle on pouvait la changer si elle ne convenait plus à un groupe et en accord avec le groupe. (J1)</i></p> <p>Se questionne sur sa capacité à prendre sa place dans le collectif - Jeu des avions : <i>J'attends que tout le monde prenne sa place avant de prendre la mienne. Et pourquoi je ne prendrais pas ma place en même temps que les autres ? Pourquoi toujours c'est moi qui m'adapte au groupe ? (J1)</i></p> <p>Prend conscience de l'importance de son rôle dans le collectif : <i>En fait, je ne suis pas en retrait dans le groupe, je suis l'observateur de la bienveillance et de la cohésion du groupe. Les vignettes me disaient : tu es aujourd'hui à la bonne place. (début J3)</i></p> <p><i>Je ne savais pas où était ma place dans un groupe. Là ça m'a été révélé : je suis une personne qui met en lien les personnes entre elles. Je l'avais minoré alors qu'en fait, c'est super important. (+3 mois)</i></p> <p><i>Prendre conscience de qui j'étais. Pour moi ce n'était pas quelque chose d'important d'être la personne qui est en retrait, qui observe, qui écoute,</i></p>

	<p><i>alors qu'en fait aujourd'hui j'en ai fait mon métier et c'est un vrai métier. (+6 mois)</i></p> <p>Est confortée dans son rôle de soutien par le collectif - Mots des autres dans la boîte aux lettres : <i>J'ai eu des mots dans ma boîte aux lettres ce matin qui m'ont confortée dans cette posture (posture de soutien). (J3)</i></p> <p>Réussit à s'affirmer et à prendre sa place dans le collectif : <i>Je commence un nouveau travail dans un environnement que je ne connais pas du tout. J'ai trouvé ma place. J'ai su m'affirmer, avoir une posture. Là je me suis rendu compte que j'avais changé. Il y a 6 mois, je n'aurais pas pu le faire. (+3 mois)</i></p> <p><i>Avant, je n'aurais pas osé prendre la parole alors que maintenant j'ose plus facilement, j'ai moins peur. (+3 mois)</i></p> <p><i>Je me rends compte que tout ce qu'on me disait avant TC, on ne me le dit plus aujourd'hui. Je pense que moi aussi j'ai changé ma posture. Après c'est peut-être moi aussi qui change mon regard sur moi. (+3 mois)</i></p> <p>Accepte d'avoir une posture de soutien dans le collectif professionnel : <i>Je n'ai pas de posture de leader, je suis plutôt dans la posture de créer une cohésion. Je l'ai accepté et aujourd'hui je l'utilise avec conscience. (+6 mois)</i></p> <p><i>Je ne fais plus un complexe, dans un groupe, de me mettre légèrement en retrait, en observateur, dans l'écoute. Je vais quand même intervenir, juste quand il le faut. Je suis plus en retrait mais je suis quand même là. Cette position, elle est nécessaire et c'est ma place. (+6 mois)</i></p>
<p>Développement du rapport à soi (via l'appropriation d'un artefact)</p> <p>Transformation de sa connaissance du rapport entre l'individuel et le collectif</p>	<p>Tient un journal de bord : <i>J'ai commencé un journal de bord. (+3 mois)</i></p> <p>Tenir un journal de bord permet de conscientiser ses actes : <i>[L'écriture], elle m'oblige à me poser et à acter et à prendre conscience des choses que je vis, que je fais. Ça permet de mieux l'imprimer. Qu'est-ce</i></p>

	<p><i>que j'en fais, qu'est-ce que j'en retire comme constat qui me fait voir que j'avance ? (+6 mois)</i></p> <p>Tenir un journal de bord permet de lâcher prise et d'être soi-même : <i>Je ne réfléchis pas quand j'écris, ça vient tout seul, il n'y a pas le mental. Le problème, en fait, c'est mon mental et ce mental il a été construit avec trop de croyances donc plus je le lâche, plus je suis moi. (+6 mois)</i></p> <p>Entrepren d'une autre formation qui utilise l'expression corporelle : <i>Cette dernière journée à TC a été un vrai message pour moi : à partir du corps, aller rechercher dans son centre, aller rechercher le siège des émotions et exprimer par le corps ce que je ne peux pas exprimer avec des mots. [...] Je vais tous les 2 mois à Montpellier [pour faire] la biodanza, c'est la danse de la vie. (+6 mois)</i></p> <p>Se connaît mieux, Se sent plus à l'aise avec elle-même et avec les autres : <i>Je suis passée du noir au blanc. Ce matin, je n'avais plus cette boule, cette appréhension de ma place dans un groupe, donc beaucoup plus à l'aise avec moi-même et avec les autres. (début J3)</i></p> <p><i>Maintenant, je sais un peu mieux qui je suis, comment je fonctionne et donc je dirige mieux mes objectifs, ce qui fait que je suis plus à l'aise avec moi-même et donc que je dégage autre chose avec les autres. (+3 mois)</i></p> <p><i>J'étais mal à l'aise avec Anaïs parce que je ne savais pas où était ma place. Aujourd'hui que j'ai compris et accepté où était ma place, je suis plus au clair avec moi-même donc je suis plus à l'aise. En étant plus sereine, ça rassure l'autre qui voit que tu n'es pas dans le doute ou l'hésitation. (+6 mois)</i></p> <p>Prend conscience de l'importance de la réciprocité dans les relations humaines : <i>Quand je vois les messages que j'ai reçus... Je suis quelqu'un qui donne tout le temps et là je reçois. J'apprends aussi que j'apprécie de recevoir. (J4)</i></p>
	<p>Décrit son activité professionnelle comme une partie d'elle-même : <i>Etre coach en fait, c'est une partie de moi, j'ai toujours été un peu comme ça. (J1)</i></p>

Développement professionnel

L'engagement en formation est sous-tendu par une volonté de développement professionnel.

La formation semble avoir été un levier pour ce développement.

Veut avoir plus confiance en elle pour développer son entreprise :

Je suis au pied du mur pour développer mon entreprise. J'ai vraiment besoin d'avoir cette confiance en moi pour ne plus avoir peur et puis sauter. (J1)

Veut trouver sa voie professionnelle :

J'étais venue (à TC) pour trouver ma voie professionnelle. (+6 mois)

Se questionne sur l'importance de la créativité pour développer son entreprise :

Comment je peux créer une entreprise si je ne sais pas créer ? Ou si je ne me laisse pas créer ? (J1)

Découvre qu'elle est créative à sa manière :

Là je me suis dit : tu vois, tu en as de la créativité ! Je me suis dit : il y a un autre mode de création. (J3)

Réussit à s'affirmer et à prendre sa place dans le collectif professionnel :

Je commence un nouveau travail dans un environnement que je ne connais pas du tout. J'ai trouvé ma place. J'ai su m'affirmer, avoir une posture. Là je me suis rendu compte que j'avais changé. Il y a 6 mois, je n'aurais pas pu le faire. (+3 mois)

Avant, je n'aurais pas osé prendre la parole alors que maintenant j'ose plus facilement, j'ai moins peur. (+3 mois)

Fait le lien entre le développement personnel et le développement professionnel :

C'est vraiment dans le personnel que je cherche mon épanouissement qui se reflètera dans ma vie professionnelle. (+6 mois)

Se sent à l'aise dans son nouveau travail :

J'ai trouvé ma voie professionnelle, je suis à ma place et j'aide vraiment. Je réponds à tous mes objectifs. (+6 mois)