

Séance 1 : Prendre confiance en soi et confiance dans les autres (1 heure)

- En rond, chaque élève est assis sur une chaise. "Pourquoi la prise de parole peut faire peur ?" "A quoi sert cette peur ?" 10 minutes
- Mise en condition : "quand on est tous ridicule personne ne l'est !" 10 minutes

Etape 1) marche rapide, on occupe chaque recoin de la salle

Etape 2) marche rapide et on se regarde

Etape 3) marche rapide, on se regarde sans sourire, sans être gêné

Etape 4) à mon signal on se met en situation

→**Situation 1 : le prof de SES annonce un contrôle surprise et là vous vous dites « merde vous j'ai pas appris » !**

Phrase et geste significatif : le bras par-dessus la tête

Identiques pour tous lorsque je dis 1

→**Situation 2 : le prof de SES vous annonce que vous n'avez pas cours ce vendredi après-midi et là vous vous dites « trop cool, j'suis en weekend »**

Phrase et geste significatif : à l'américaine, YES !!!!! !

Identiques pour tous lorsque je dis 2

→**Situation 3 : Un petit chaton apeuré s'est perdu dans les couloirs du lycée... Vous vous retrouvez face à lui, il vous regarde avec ses grands yeux tristes... et là vous dites : " ooooh il est trop mignon"**

Phrase et geste significatif : se pencher et mettre la bouche en cœur

Identiques pour tous lorsque je dis 3

Terminer l'exercice par deux cycles : "1,2 et 3" puis "3,2,1"

- **Se laisser porter par l'autre pour oublier sa peur. 15 minutes**

Activité constituée de 3 étapes. A réaliser en binôme : un guide pour un aveugle

Etape 1 : main sur l'épaule et poignet totalement relâché qui se laisse porter par la main du guide, il vous accompagne alors que vos yeux sont fermés

Etape 2 : toujours les yeux fermés, vous le laissez vous guider extrémité de l'index contre extrémité de l'index

Etape 3 : votre lien est la voix, un petit mot ou un petit bruit vous fait déambuler dans la salle

A la fin de l'activité, inviter les élèves à s'asseoir en rond, chacun est assis sur par terre. Faire le point : 10 minutes.

Apprendre à oublier la camera au-dessus de nos têtes s'apprend. Cela demande un effort. Prendre un risque pour progresser.

Avoir confiance en soi dans la classe : l'apprentissage dans une classe à 35, signifie apprendre ensemble. La classe est le guide, l'élève qui lève la main est l'aveugle.

Quelques citations....

"Ce qui est nécessaire n'est jamais ridicule."

"Le ridicule attaque tout, et ne détruit rien."

"Le ridicule est comme la mauvaise haleine : on ne le remarque toujours que chez le voisin. "

"Qui n'a jamais été ridicule ne sait point rire."

"N'ayez pas peur du ridicule, soyez-en le maître."

"Ce ne sont pas nos défauts qui sont ridicules, mais le soin que nous prenons à les dissimuler et à feindre d'en être épargnés."

- **Respirer pour réguler. 10 minutes**

S'asseoir sur votre chaise pieds bien au sol et dans la position la plus agréable pour vous. Vous avez la possibilité de prendre votre veste.

Vous fermez les yeux, vous vous détendez.

Inspirer 4 temps par le nez : 1 2 3 4

Soufflez par la bouche en 8 temps: 1 2 3 4 5 6 7 8

Jusqu'à l'ancrage que vous marquerez physiquement.

Séance 2 : Le groupe, un espace pour prendre la parole.

- **Mise en condition : activité de la 1ère séance. 10 minutes**
- **Réalisation d'un cadavre exquis en paroles et mouvements. 20 minutes**

Présentation : il s'agit d'un exercice pour apprendre à prendre la parole devant les autres et à travailler en groupe.

Le professeur donne l'exemple pour montrer l'importance de l'intonation et du langage corporel (surtout au niveau du visage) : faire une déclaration d'amour sur le mode de la colère.

3 principes fondamentaux : ECOUTER-ACCEPTER-CONSTRUIRE

Consignes : PAS DE NEGATION –PAS DE QUESTION-PAS D'IMPRECISION

Le premier fait une proposition positive précise et pas sous la forme d'une question

Il retourne à sa place

Il avance à nouveau fait sa proposition et le seconde le rejoint

Les deux repartent puis reviennent chacun à leur tour, formulent leur proposition et le troisième les rejoint

4 groupes de 4 ou 5

- Groupe 1 : on laisse faire et débriefing
- Groupe 2 : on fait attention au fond
- Groupe 3 : on fait attention à la forme
- Groupe 4 : les élèves débriefent au fur et à mesure

Débriefing : assis en rond au sol. Possibilité de prendre des notes.

Travailler en groupe nécessite :

- D'écouter l'autre, de lui donner la parole
- D'être confiant car on se met en scène
- Le respect car on est tous là pour la même chose apprendre ensemble et construire des savoir être
- De ne pas être les uns à côté des autres et encore moins contre les autres
- idées des élèves....

- **Donner une bonne impression en 1 minute chrono ! 20 minutes**

Printemps 2017 : Vous êtes convoqué pour passer un entretien pour entrer dans un IUT, une école de commerce...

Vous devez vous présenter debout, face à nous (le reste de la classe est assis) :

- dire bonjour

- votre nom, prénom

-un métier qui plaît, que vous aimeriez exercer ou alors un métier qui vous a toujours intrigué.

- votre projet d'orientation

Chaque élève qui passe devant le groupe doit sortir dans le couloir, et revenir en ouvrant la porte de la salle de classe.

Au premier passage : on valorise ce qui va bien, on signale les petits défaut. Les élèves auditeurs participent à cette évaluation. Faire réaliser un deuxième passage.

Débriefing : assis en rond au sol. Possibilité de prendre des notes.

Prendre la parole devant un groupe suppose :

- de parler d'une voix forte (ne pas crier)
- si on est confus dans ses propos, on marque une petite pause, on reprend sa respiration et on dédramatise devant son jury
- il est très important de bien gérer la 1ère minute : c'est à ce moment que la montée d'adrénaline est forte ! On ralentit le débit, on sourit, on respire calmement.
- si on se sent rougir, si on sent le chaud nous monter aux oreilles : c'est normal, c'est parce qu'on est soucieux de bien faire. On dédramatise avec humour.
- On vient avant tout **donner** du contenu avant de **réclamer** de l'attention
- Il faut accorder son attitude à son discours : il faut donner à voir ce que l'on donne à entendre (ne pas tirer la tronche en disant qu'on est hyper motivé pour entrer dans l'école...)