



Groupes de soutien au vieillissement en
pleine conscience :
Guide de l'animateur

Mindful
Ageing 

Produit par Inova Consultancy Ltd Août 2021

Introduction au guide

Le projet Mindful Ageing vise à promouvoir un mode de vie sain pour les personnes âgées de plus de 50 ans grâce à une combinaison d'apprentissage en ligne et de groupes de soutien. L'objectif global est d'aider les personnes âgées à développer un état d'esprit positif vis-à-vis du vieillissement et à adopter une approche active du bien-être.

Sur la base des recherches menées par les partenaires du projet Mindful Ageing au Royaume-Uni, en Bulgarie, en Irlande, en France et en Finlande, le projet a développé de nouvelles méthodologies de formation pour aider les personnes âgées à apporter des changements bénéfiques à leur état d'esprit et à leur vie quotidienne. Il s'agit notamment de :

- Un programme d'entraînement de 3 jours, portant sur une série d'outils et de techniques de psychologie positive et de pleine conscience.
- Des groupes de soutien au vieillissement en pleine conscience qui fourniront un soutien et un mentorat par les pairs pour aider à mettre en œuvre les techniques dans les routines quotidiennes et à les transformer en habitudes.
- Ce guide présente les groupes de soutien Mindful Ageing et est conçu pour être utilisé par les formateurs, les accompagnateurs et les travailleurs de soutien afin de mettre en œuvre la méthodologie dans un large éventail de contextes.

Pour plus d'informations sur le projet, veuillez consulter le [site https://mindfulageing.eu/](https://mindfulageing.eu/) ou nous suivre sur [Facebook](#).

Partenaires :



Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

Ce projet a été financé par la commission européenne. Cette publication n'engage que son auteur et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

Numéro de projet : 2020-1-UK01-KA204-078841

Table des matières

Groupes de soutien au vieillissement en pleine conscience : Méthodologie	3
Adapter la méthodologie pour créer des groupes de soutien au vieillissement en pleine conscience	4
Groupes de soutien Mindful Ageing - Notre philosophie	5
Avantages des groupes de soutien Mindful Ageing	6
Mise en place et processus des groupes de soutien Mindful Ageing.....	14
Aperçu des Sessions.....	16
Le processus de facilitation étape par étape	19
Boîte à outils pour les animateurs	24
Exercices pour briser la glace.....	24
Exercices de la session	27
Scripts de méditation.....	37
Les prochaines étapes.....	38
Annexes.....	39
Références	43



Groupes de soutien au vieillissement en pleine conscience : Méthodologie

Les groupes de soutien Mindful Ageing sont une série de groupes de soutien intensifs à petite échelle qui visent à devenir autonomes. Les groupes de soutien s'appuient sur une méthodologie de mentorat et de coaching qui encourage les participants à se fixer des actions positives pour promouvoir leur bien-être mental à long terme.

Un animateur compétent aidera les participants à définir des actions (par exemple, assister à un cours de yoga d'une heure chaque semaine) et le groupe se soutiendra mutuellement pour atteindre ces objectifs. Les groupes seront aidés à travailler ensemble et à devenir autonomes. L'objectif est de construire des réseaux locaux et de lutter contre le sentiment d'isolement. Cette méthodologie donne un sentiment d'appartenance aux participants, ce qui favorise un taux élevé de rétention après le programme initial. En effet, les participants s'engagent activement à se soutenir mutuellement.

Les groupes de soutien Mindful Ageing sont basés sur la méthodologie primée et innovante des Circles d'Inova, dont ils sont adaptés. Dans un Circle™ traditionnel, un animateur travaille avec environ 5 personnes dans un groupe. Le programme mêle la discussion en groupe et l'expression individuelle des problèmes, la réflexion, la fixation d'objectifs et la planification d'actions personnelles, le soutien par les pairs étant un élément clé et durable de la méthodologie. Comme les Circles™, les groupes de soutien seront d'abord dirigés par des animateurs qualifiés ayant une expertise en matière d'apprentissage par l'action et de méthodologie. Ces animateurs formeront ensuite des participants sélectionnés qui prendront en charge la gestion des groupes et assureront leur pérennité après la période de financement du programme.



Figure 1 : Photographie d'un coucher de soleil sur l'océan. Tirée de Google Images.



Adapter la méthodologie pour créer des groupes de soutien au vieillissement en pleine conscience

Les groupes de soutien Mindful Ageing ont été créés par Inova Consultancy Ltd, en tant que partenaire expert de cette méthodologie, aux côtés des autres partenaires du projet, à la suite d'une recherche approfondie avec des membres du groupe cible direct (adultes âgés de plus de 50 ans), y compris ceux qui suivent actuellement des pratiques liées à la psychologie positive telles que la pleine conscience, le yoga, la méditation, etc. et ceux qui n'ont pas d'expérience préalable. Des parties prenantes plus larges ont également été incluses dans la phase de recherche, y compris le personnel qui soutient les personnes âgées dans les organisations de tous les pays partenaires. Les commentaires de ces groupes nous ont aidés à développer le matériel et l'approche à utiliser dans les Bootcamps Mindful Ageing et dans les groupes de soutien Mindful Ageing.

Les principales conclusions sont les suivantes :

- Le vieillissement de la population est l'un des plus grands problèmes sociaux et économiques. Défis auxquels les sociétés européennes sont confrontées au 21e siècle.
- L'une des conséquences du vieillissement de la population sera la modification de la répartition de la main-d'œuvre, qui se traduira par une diminution de la population active et d'augmenter la part des travailleurs âgés dans l'économie.
- La pratique des techniques de pleine conscience réduit le stress, l'inquiétude et la solitude, la diminution de l'inflammation systémique, etc
- Elle permet l'amélioration de la santé mentale mais aussi du sommeil, la conscience, l'auto-efficacité, le fonctionnement cognitif, la santé mentale et le bien-être psychologique.
- Un nombre important de personnes âgées craignent la solitude, l'exclusion sociale et l'âgisme. La participation active à la société doit être encouragée pour contrecarrer la "tendance à l'exclusion".
- Les personnes âgées ont tendance à s'isoler lorsqu'elles perdent une partie de leurs capacités physiques, car elles craignent de montrer aux autres qu'elles ne sont plus actives dans la vie, ce qui entraîne une perte de confiance en soi et une perte de confiance en l'avenir et une perte de joie.
- Dans tous les pays, les experts travaillant avec des personnes âgées qui ont participé à la recherche ont indiqué qu'ils étaient très intéressés par la participation à des activités et à des

formation liées à la pleine conscience et à la psychologie positive, c'est-à-dire des cours de méditation, des séances de yoga et de l'exercice physique, en particulier dans la matinée.

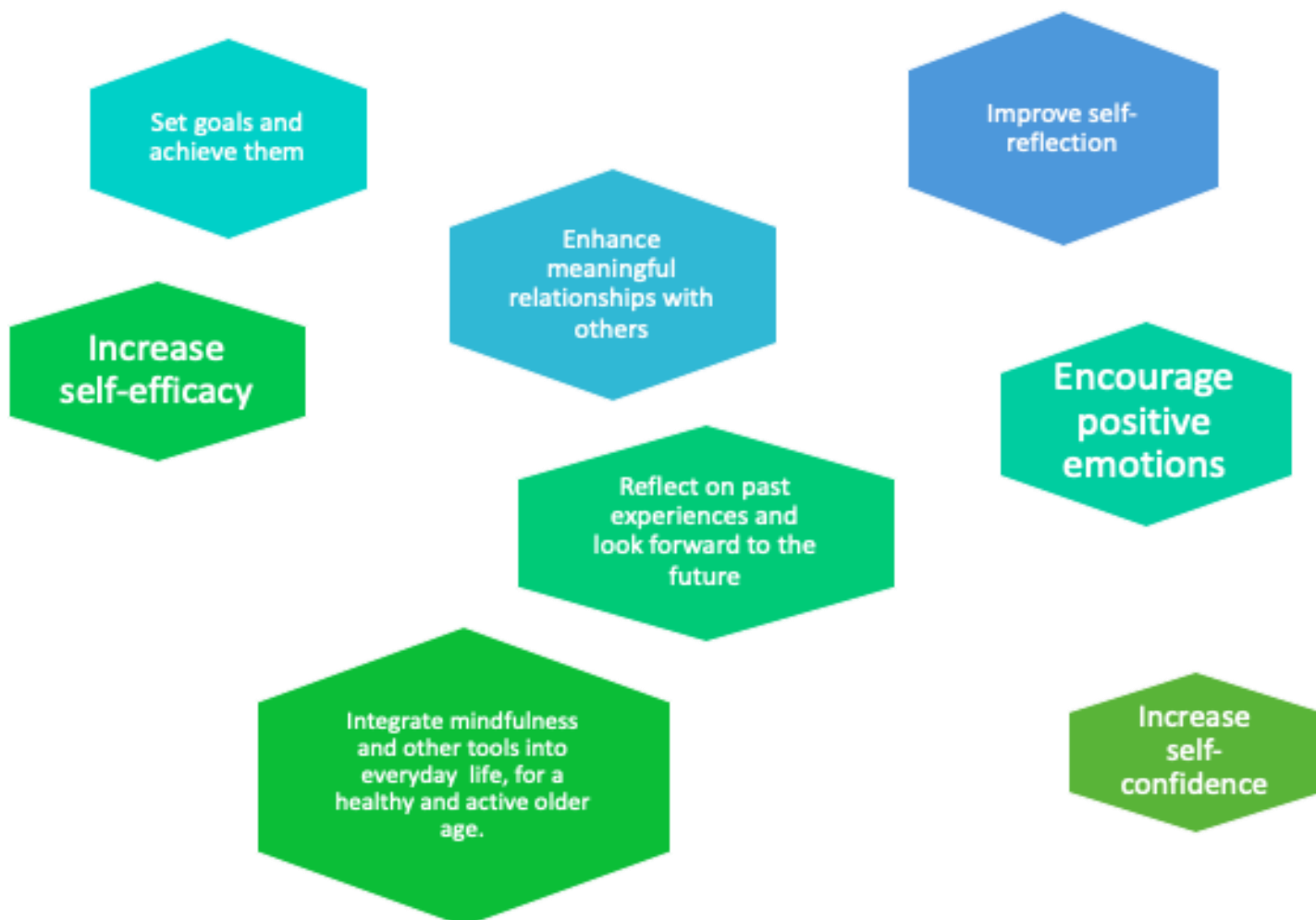
Une copie du rapport complet est disponible sur notre [site web](#).

Groupes de soutien Mindful Ageing - Notre philosophie

- Nos groupes de soutien suivent notre philosophie qui consiste à offrir un espace sûr et amical aux participants pour qu'ils travaillent ensemble à la réalisation d'un objectif commun.
- Les groupes de soutien donnent aux participants l'occasion et l'espace de partager avec d'autres leurs problèmes, leurs questions, leurs opportunités et leurs défis.
- Les groupes de soutien permettent de générer des idées et des discussions.
- Les groupes de soutien permettent aux participants de se projeter dans l'avenir et de planifier leurs prochaines étapes afin d'atteindre leur objectif de construire une approche du vieillissement basée sur la pleine conscience.
- L'autoréflexion et la confiance en soi sont continuellement encouragées.
- Les participants s'engageront avec des personnes partageant les mêmes idées et se mettront en réseau pour lutter contre les sentiments d'isolement et de solitude.
- À la fin des sessions, chaque participant sera sur la voie d'un âge plus actif et positif. Chaque participant se fixera des objectifs spécifiques pour renforcer sa résilience et développer un âge avancé positif et actif.



Avantages des groupes de soutien Mindful Ageing



L'importance de la question

Lors d'une formation, les gens tombent souvent dans le piège de donner des conseils plutôt que de poser les bonnes questions. La méthodologie du groupe de soutien remet en question cette notion en mettant l'accent sur les besoins de l'apprenant. L'apprentissage est un voyage continu, dont le chemin ne peut être dévoilé que par l'individu lui-même. Les groupes de soutien aident à découvrir ces connaissances en partageant et en apprenant les uns des autres.



As Nancy Kilne wrote: *'Giving everyone a turn [to talk] increases the intelligence of groups. Knowing they won't be interrupted frees people to think faster and say less.'* (Time To Think 2002)

Le penseur [présentateur] a besoin d'informations - au bon moment. Dans les groupes de soutien, l'accent est mis sur le questionnement plutôt que sur les conseils. En tant qu'animateur, il est primordial de permettre aux participants de trouver leurs propres réponses (ou conseils) en posant des questions perspicaces et réfléchies (et en incitant les autres participants à faire de même). L'idée sous-jacente est d'encourager les participants à remettre en question leurs réponses et d'aider les autres membres du groupe à réfléchir aux raisons pour lesquelles ils ont répondu à certaines questions d'une certaine manière. Cet objectif peut être atteint par une multitude de moyens, tels que des discussions de groupe, la réalisation des exercices proposés et/ou des questions guidées par d'autres participants.

Exemple : lorsque vous utilisez la notion de questionnement guidé, vous donnez à chaque participant un temps de parole pour parler du défi auquel il est confronté ou de l'opportunité qu'il souhaite explorer (5 à 15 minutes, en fonction de la taille du groupe). Les autres membres du groupe écouteront attentivement et poseront des questions. Les questions qui permettent aux membres du groupe de mieux comprendre le problème apporteront de nouvelles idées auxquelles le participant qui s'exprime n'a peut-être pas pensé et/ou changeront son point de vue sur le défi ou l'opportunité. Le groupe ouvre ainsi la voie à une découverte plus approfondie et à un renforcement de l'autoréflexion.

La méthodologie est efficace parce qu'elle place l'apprenant au centre de la situation et intègre l'apprentissage théorique à l'expérience réelle. Il s'agit d'action et de mise en œuvre, plutôt que de scénarios hypothétiques.

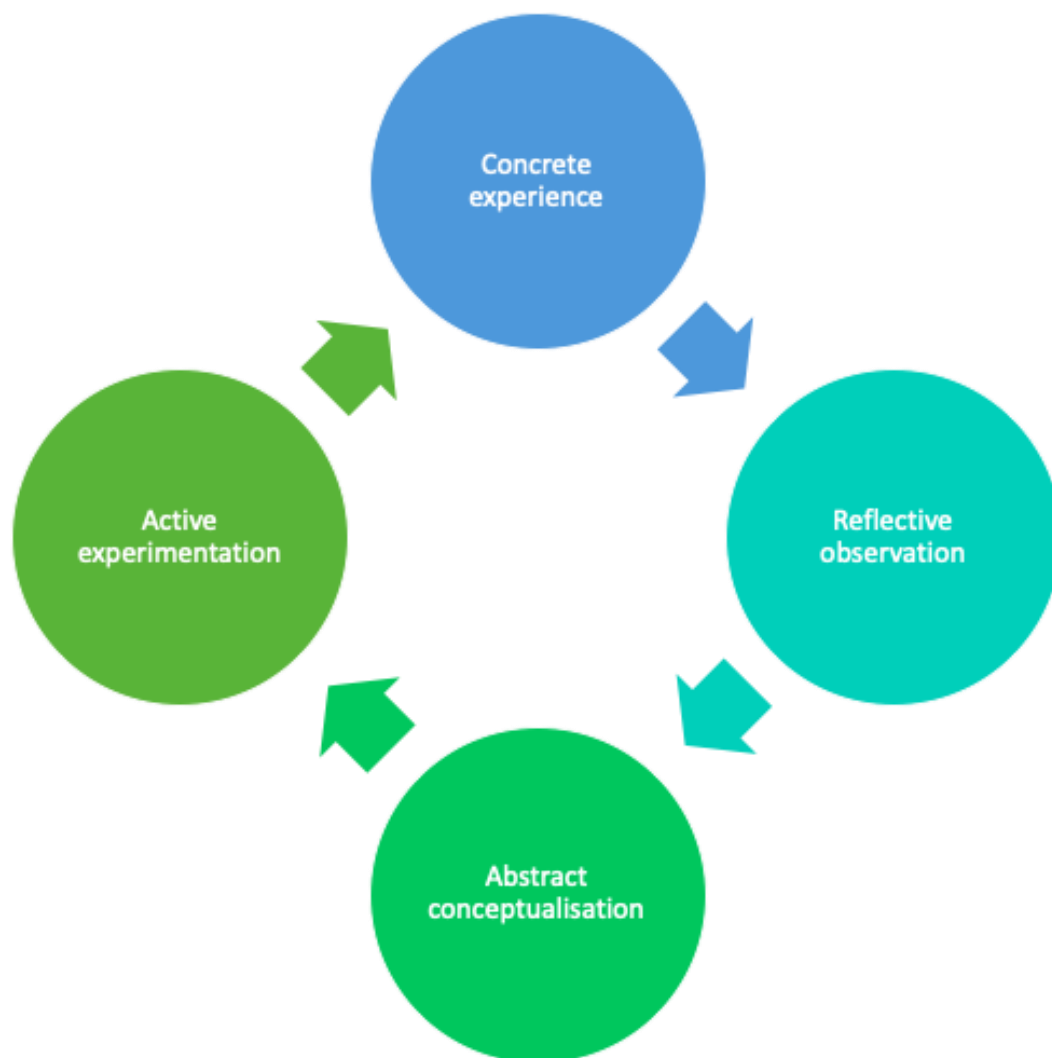
Sur les deux pages suivantes, vous trouverez deux modèles qui permettent d'expliquer plus en détail l'objectif, le processus et la valeur de la méthodologie des groupes de soutien.



Figure 3 : Processus d'apprentissage par l'action



Figure 4 : Cycle d'apprentissage expérientiel ¹



Pour plus d'informations, voir les vidéos utiles sur les modèles ci-dessus :

- **Qu'est-ce que l'apprentissage par l'action ?** https://www.youtube.com/watch?v=IAJ0z_IdZXE
- **Les 3 minutes de Kolb** <https://www.youtube.com/watch?v=ObQ2DheGOKA>
- **Comment apprenons-nous naturellement ?**

<https://www.youtube.com/watch?v=aF63HHVbpQ8>

¹ Cycle d'apprentissage expérientiel de Kolb (1975)

Les avantages de l'apprentissage par l'action :

- Cette approche vous permet de mieux comprendre la situation à laquelle vous êtes confronté et vous permet de générer des options et des solutions.
- Il remet en question les hypothèses sur lesquelles vos plans sont construits.
- Il vous permet de vérifier les plans, les idées et les solutions - sont-ils appropriés et réalistes ?
- Les participants ont davantage d'occasions de repérer des problèmes, des solutions et des approches auxquels ils n'avaient pas pensé auparavant grâce aux discussions de groupe.
- Elle peut contribuer à mettre en évidence les angles morts.
- Elle offre un moyen de remettre en question vos idées et de maximiser vos chances d'atteindre vos objectifs.

Principaux résultats et aperçu de la facilitation :

Pour que la méthodologie des groupes de soutien soit la plus efficace et la plus réussie possible, nous recommandons environ 5 participants par groupe de soutien. Cela permet d'optimiser l'expérience d'apprentissage par rapport au temps imparti (3-4 sessions de 3-4 heures chacune).

Chaque session combinera une discussion de groupe avec l'expression individuelle des problèmes, l'auto-réflexion et la fixation d'objectifs. Il est donc de la plus haute importance que seuls des animateurs qualifiés ayant une expérience préalable de l'apprentissage par l'action, ou ceux qui ont été formés à la méthodologie par un collègue d'Inova Consultancy (Royaume-Uni), soient en mesure de diriger un groupe de soutien pendant les premières sessions.

En tant qu'animateur d'un groupe de soutien Mindful Ageing, vous aurez probablement votre propre style de formation. Cependant, la méthodologie des groupes de soutien est conçue pour être relativement non directive, ce qui doit être pris en compte à tout moment ; les groupes sont dirigés et centrés sur l'apprenant, ce qui signifie que ce sont les participants qui décident de ce dont ils veulent parler. Ce sont uniquement les sujets abordés par les apprenants qui, dans la plupart des cas, vous orienteront, en tant que facilitateur, vers les exercices que vous jugerez les plus bénéfiques.

Pour commencer, vous pouvez explorer les aspects suivants : l'auto-réflexion et l'apprentissage par l'action.

Ils introduiront ensuite des discussions, des sujets de conversation dirigés par l'apprenant et un

environnement sûr :

- Explorer ce qui peut être à l'origine d'un état d'esprit, d'une condition ou d'une conséquence particulière.
- Examiner les décisions ou les actions et voir comment elles ont conduit à la situation actuelle en termes de perspectives et d'approche du vieillissement par les individus.
- Que pourrait-on faire différemment ? Que pouvez-vous apprendre et comment pouvez-vous changer ?
- En examinant leur propre mode de pensée, les participants peuvent modifier leur façon de penser.
- Rappelez-vous que nous pouvons apprendre de nos erreurs ; nous apprenons et grandissons en détectant et en corrigeant les erreurs que nous avons commises précédemment.
- La facilitation doit être axée **sur l'avenir et sur la recherche de solutions.**
- L'animation doit explicitement encourager les participants à s'engager à fixer des objectifs et à élaborer des plans d'action.
- La dynamique de groupe est un élément essentiel d'un groupe de soutien et l'animateur peut être amené à intervenir à certains moments pour s'assurer que tout le monde a une place égale.
 - l'occasion de réfléchir à leurs objectifs et d'en discuter. Les animateurs doivent également
 - s'engager lorsque des difficultés surviennent, telles que des réponses inappropriées de la part des membres du groupe.
- Un animateur doit encourager les membres à sortir des sentiers battus.
- Contrat : définir un accord de groupe au sein du groupe de soutien et les participants doivent être mis au courant de leurs responsabilités au début de chaque session.





Figure 5 : Image d'un lac et du reflet des sommets montagneux et du ciel nuageux. Tirée de Google Images.

Pilotage des groupes de soutien et établissement de rapports :

La méthodologie des groupes de soutien sera développée et testée deux fois au cours de la durée du projet, dans chacun des pays partenaires : Royaume-Uni, Finlande, France, Bulgarie, Irlande et Grèce. Chaque phase de pilotage comprendra un minimum de 3 sessions avec 5 à 8 participants.

Afin de recueillir le plus grand nombre possible de commentaires sur ce projet pilote, chaque

Les participants seront invités à remplir un court formulaire d'évaluation à la fin de chaque session. Ces formulaires seront conservés par l'animateur afin de rassembler tous les résultats à la fin du projet pilote. À l'issue du projet pilote, chaque pays partenaire

Les participants rédigeront un rapport national en anglais. Ce rapport résumera toutes les informations recueillies lors de l'expérimentation dans ce pays, et énumérera les réactions et les recommandations des participants et des animateurs. Chaque partenaire joindra également les annexes nécessaires pour étayer le rapport et les informations qu'il contient.

Un modèle de rapport national est envoyé à tous les partenaires avant le début de leur premier projet pilote.





Figure 6 : Image d'un coucher de soleil sur un lac avec un banc devant le lac regardant vers le reflet. Tirée de Google Images.



Mise en place et processus des groupes de soutien Mindful Ageing

Les informations ci-dessous montrent comment un groupe de soutien devrait être organisé et comment les sessions devraient généralement se dérouler. Toutes les informations fournies ici sont des lignes directrices recommandées sur la base de l'expérience acquise dans le cadre de programmes de tutorat par les pairs. Par conséquent, nous vous recommandons vivement de suivre ces lignes directrices lors de l'animation de votre groupe de soutien.

Présentation du groupe :

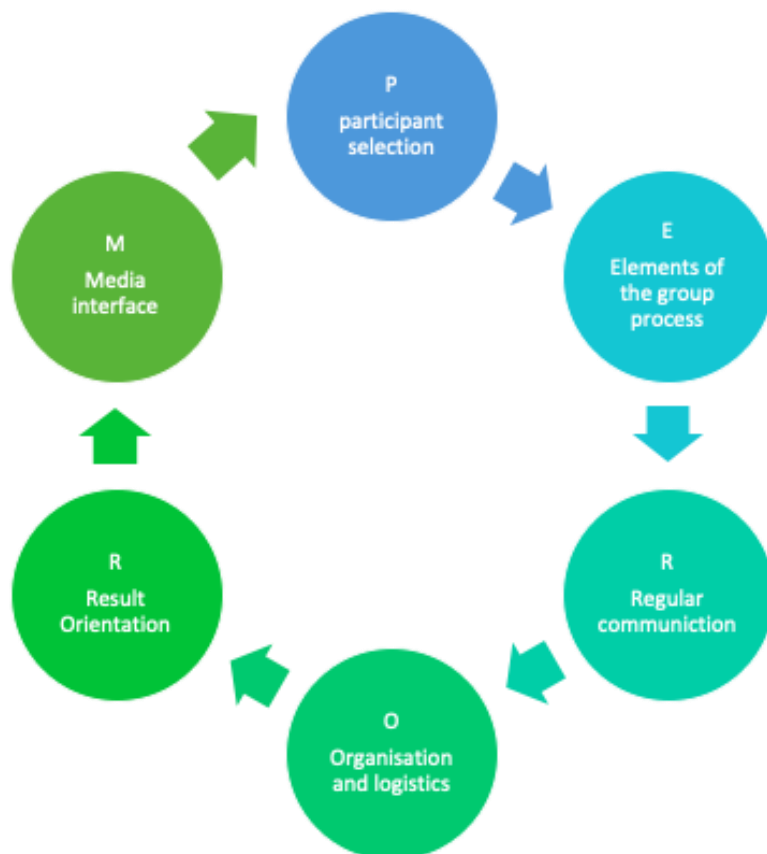
Vous trouverez ci-dessous un schéma type d'un groupe de soutien. La nature inclusive du groupe de soutien permet à chaque participant de se voir et d'être impliqué dans les discussions. Il peut également s'avérer nécessaire d'adapter cette disposition à la prestation en ligne, qui comprendra de petites salles de réunion et une salle principale où chaque participant peut s'informer mutuellement.



Il est également possible d'organiser les sessions en ligne. Cette option doit être envisagée par les animateurs en fonction des besoins du groupe cible et des orientations et conseils nationaux en matière de Covid-19. Pendant la pandémie de Covid-19, Inova a mis en place avec succès des programmes de cercle de mentorat en ligne.

L'appariement des participants au groupe d'entraide

En tant qu'animateur, il vous appartient de veiller à ce que la dynamique de groupe au sein du groupe de soutien soit aussi paisible et productive que possible. Veuillez tenir compte des points suivants lorsque vous regroupez vos participants.²



² Adapté de Virtual Group Coaching : A Curriculum for Coaches and Educators par Van Dyke (2014)

Aperçu des Sessions

Chaque groupe de soutien doit être dirigé par l'apprenant et centré sur l'apprenant. Cette section fournit un schéma qui peut être utilisé pour chaque session. Certaines activités doivent être réalisées afin d'animer le groupe et de collecter les données appropriées pour le programme financé. Elles sont indiquées en gras. Les autres activités/suggestions sont flexibles et peuvent être adaptées aux besoins du groupe.

Groupe de soutien Mindful Ageing - 1

Objectifs d'apprentissage : renforcer la positivité

Cette session a pour but d'aider les participants à réfléchir à la manière dont nous pouvons développer la positivité en changeant les mentalités. Nous nous pencherons également sur la définition d'objectifs SMART pour le reste des sessions.

- Méditation de 3 minutes sur l'espace de respiration (voir la boîte à outils pour le script).
- Présentations personnelles.
- Introduction aux groupes de soutien Mindful Ageing et à la méthodologie d'apprentissage par l'action.
- **Administration- liste de présence et contrats d'apprentissage signés.** ● Établir des règles de base.
- **Réalisation d'un audit de pleine conscience pour les plus de 50 ans formulaire.**³
- Définir les grandes lignes de la méthode de travail lors des sessions - questionner, ne pas donner de conseils, choisir le bon moment, etc. Exploration des questions et des idées.
- La fixation d'objectifs et la planification d'actions.
- **des formulaires d'évaluation.**
- **Convenir des détails de la prochaine session - date, heure, lieu (si elle n'est pas programmée à l'avance).** ● Méditation de clôture (voir la boîte à outils pour la sélection).

³ L'audit de pleine conscience pour les plus de 50 ans pourrait être envoyé aux participants par courrier électronique avant la session (en particulier si les sessions de soutien sont organisées en ligne) afin de gagner du temps pendant le groupe de soutien.



Outils/exercices suggérés :

- Exercices brise-glace (pour faciliter les présentations).
- Penser différemment.
- Vieille femme/jeune femme.
- Transformer les éléments négatifs en éléments positifs.
- Exercice de cartes d'émotions.
- Des objectifs SMART.

Groupe de soutien sur le vieillissement en pleine conscience - Session 2

Cette session vise à aider les participants à comprendre ce qui les motive et comment de petits changements peuvent apporter plus d'équilibre et de bonheur dans la vie.

Objectifs de la formation : renforcer la satisfaction

- Méditation de 3 minutes sur l'espace de respiration (voir la boîte à outils pour le script).
- **Administration- signature des listes de présence.**
- Contrat - vérifier les règles de base et les revoir si nécessaire.
- Examen des progrès - discussion des succès/difficultés suite à la dernière session. ● Formulation de nouveaux défis/de nouvelles opportunités.
- Explorer les facteurs de motivation (voir la boîte à outils).
- Exploration des questions.
- **Formulaire d'évaluation.**
- **Convenir des détails de la prochaine session - date, heure, lieu (si ce n'est pas déjà fait).**



programmé).

- Méditation de clôture - voir la boîte à outils.

Outils/exercices suggérés :

- Exercice de brise-glace.
- Penser différemment.
- Vieille femme/jeune femme.
- Exercice de cartes d'émotions.
- Objectif SMART.

Lors de la dernière session des groupes de soutien, les formulaires d'évaluation finale devront être remplis en même temps que le formulaire d'évaluation des compétences non techniques. En tant qu'animateur, vous devez fournir aux participants leurs "graphiques des compétences non techniques" à l'issue des sessions, afin qu'ils puissent comparer leurs scores et réfléchir à leurs résultats/améliorations/réalisations.

Groupe de soutien sur le vieillissement en pleine conscience - Session 3

Cette session se concentrera sur l'exploration des relations positives qu'entretiennent les participants et sur la manière dont elles peuvent être renforcées et utilisées pour se soutenir. Vous devriez utiliser cette session pour planifier la suite du groupe.

Objectifs d'apprentissage : créer des réseaux :

- Méditation de l'espace de respiration de 3 minutes (voir la boîte à outils pour le script).
- **Administration - signature des listes de présence.**
- Re-contractualisation - vérifier les règles de base et les revoir si nécessaire.
- Examen des progrès : discussion sur les succès/difficultés suite à la dernière session. ● Articulation des nouveaux défis/opportunités.



- Construire nos réseaux - stratégies de pérennisation et d'exploitation de ces sessions (voir la section "Les prochaines étapes" et la boîte à outils).
- **Remplir le 2e formulaire " Audit de pleine conscience pour les plus de 50 ans "**.
- **Remplir le formulaire d'évaluation finale.**
- Méditation de clôture (voir la boîte à outils pour la sélection).

Outils/exercices suggérés :

- La roue de la vie
- Corde de motivation
- Mon tableau de bord.

Nous avons prévu un minimum de trois sessions de groupe de soutien, mais ce temps peut passer très vite et vos participants peuvent souhaiter une session animée supplémentaire, peut-être pour discuter d'autres questions/défis ou pour compléter les outils que vous n'avez peut-être pas eu le temps de compléter. Il convient d'en discuter et d'en convenir en fonction des besoins des participants et de l'animateur.

Le processus de facilitation étape par étape

Vous trouverez ci-dessous les différentes étapes de l'animation d'un groupe de soutien. Veuillez lire attentivement ces étapes.

Suivez les conseils suivants pour que votre introduction soit à la fois informative et attrayante pour les participants :



Étape 1 : passation de contrats et administration

Contrat d'apprentissage : Au début de la session 1 du groupe de soutien Mindful Ageing, il est recommandé de demander à chaque participant de remplir un contrat d'apprentissage. L'accord d'apprentissage pour les groupes de soutien (qui se trouve dans les annexes de ce guide) est un contrat social qui permet à l'animateur d'avoir les mêmes droits et le même pouvoir pendant les sessions. Il devra être traduit dans la langue de chaque partenaire.

En définissant les attentes mutuelles de chaque partie, tout le monde obtient les informations nécessaires sur la formation ainsi que sur l'obligation de rendre compte et les responsabilités de chaque participant. Il est également recommandé de scanner et de copier les contrats d'apprentissage signés, afin que le participant et le facilitateur en aient tous deux une copie (si les sessions se déroulent en ligne, ces contrats peuvent être signés électroniquement).

Liste de présence : Au début de chaque session, chaque participant DOIT signer une liste de présence. Cette liste est essentielle pour que les animateurs puissent prouver la présence des participants aux sessions (pour des raisons de financement). Les listes de présence signées doivent être scannées et envoyées dans les annexes des rapports nationaux (les copies originales doivent également être conservées dans les archives de votre organisation). Si les sessions se déroulent en ligne, il est recommandé de conserver une liste des inscriptions et de faire des captures d'écran de chaque session, afin de prouver le nombre de participants.

Étape 2 : présentation des participants

Une fois l'étape 1 terminée, il est temps de présenter les participants. Chaque participant doit disposer de **2 à 3 minutes** pour se présenter. Si vous avez besoin de guider votre groupe sur le type d'informations à partager, consultez les suggestions ci-dessous :

Name	Brief outline of their background/life	What they would like to get out of the support group
Experiences of using positive psychology tools	Current lifestyle practices in relation to mindful ageing	Their attitudes and feelings towards ageing

Il peut également être utile d'identifier si l'un des participants a déjà eu une expérience dans un cadre de mentorat ou de coaching ou a participé à des cours antérieurs qui ont utilisé la méthodologie Circles™ adaptée.

Étape 3 : Présentation de la méthodologie du groupe de soutien

Une fois les présentations faites, il est important que tout le monde soit au courant de la méthodologie qui sera utilisée et des objectifs de la session. Vous devez vous assurer que les points suivants sont compris :

- Le contexte de la méthodologie du groupe de soutien.
- Le fonctionnement de la méthodologie
- Que les groupes de soutien offrent aux participants un espace facilité pour compléter les outils, partager les discussions et disposer d'un créneau horaire dédié pour présenter et explorer leur problème, défi ou opportunité.
- Les grandes lignes de la structure de la session (3 sessions, 2 à 3 heures par session) ● Un animateur formé présent à tout moment.
- Des créneaux horaires alloués pour que chaque participant puisse s'exprimer (10 à 15 minutes selon la taille du groupe).
- Fixer des objectifs SMART : Rappelez toujours aux participants que l'apprentissage consiste à faire preuve de résilience face aux difficultés. Il est tout à fait normal qu'ils ne parviennent à atteindre tous les objectifs qu'ils se sont fixés (la conscience de soi et la connaissance de ses limites constituent également une part importante de la courbe d'apprentissage).

Les participants aux groupes d'entraide peuvent se faire une idée de l'expérience qu'ils vont vivre). Ils sont encouragés à examiner les difficultés, à en tirer des enseignements et à trouver des moyens d'avancer ou de nouvelles voies d'action dans un environnement favorable.


La technique de questionnement.


Le présentateur (la personne qui parle) doit être encouragé à préciser au groupe ce dont il a besoin


ou ce qu'il aimerait obtenir. Le présentateur est censé solliciter la contribution des participants si nécessaire.

Donner des conseils peut s'avérer inutile lorsqu'il s'agit d'orienter le présentateur vers un mode de pensée ou un plan d'action particulier. L'utilisation de la technique du questionnement permet au contraire d'aider le présentateur à trouver ses propres solutions.


Soyez attentifs et évitez les phrases commençant par :


 **Have you thought about...**

 **Could you try...**

 **Have you tried...**

Certaines affirmations peuvent être axées sur l'expérience de l'auteur de la question alors qu'elles devraient être axées sur le présentateur. Par exemple :

 **When I feel lonely I...**

 **When I first tried meditation I...**

 **I always found...**

Toutefois, certains types de conseils peuvent être utiles lorsqu'ils sont spécifiquement demandés (mais uniquement s'ils sont demandés) ; par exemple, un présentateur peut demander des conseils sur les contacts ou les réseaux possibles.

Par exemple : "Je me sens seul et je souhaite rencontrer de nouvelles personnes dans ma région. Quelqu'un peut-il me recommander des groupes auxquels je pourrais adhérer ?

Cela peut être approprié ; il peut être utile de leur fournir des suggestions et des recommandations sur les groupes qu'ils peuvent rejoindre dans la région locale. Cependant, le conseil offre également des possibilités de mise en garde (il n'y a pas de voie unique qui résoudrait tous les problèmes). En tant que présentateur, vous devez assumer la responsabilité et vérifier la crédibilité du conseiller. **N'oubliez pas que le cercle ne remplace pas les conseils d'un professionnel. Parfois, le fait d'apprendre des autres peut constituer un raccourci utile.**



Boîte à outils pour les animateurs

La section suivante donne un aperçu de tous les outils qui peuvent être utilisés pendant les groupes de soutien Mindful Ageing. Les outils seront également présentés lors de l'atelier de formation des formateurs pour ce projet. Les outils et les ressources pour ces exercices sont disponibles sous forme de documents et peuvent être consultés sur Google Drive.

Ces outils sont proposés à titre d'orientation pour l'animateur - vous n'êtes pas obligé d'utiliser tous les outils ! Choisissez ceux qui vous semblent les plus utiles pour votre groupe. Cette liste n'étant pas exhaustive, n'hésitez pas à y ajouter les vôtres ! Vous pouvez ajouter de nouveaux outils/exercices et ressources à utiliser avec le groupe cible Mindful Ageing sur notre [plateforme en ligne](#).



Figure 8 : Dessin humoristique de deux amis masculins plus âgés, s'entourant de leurs bras et levant leurs cannes en l'air. Tiré de Google Images

Exercices pour briser la glace

Vous trouverez ci-dessous deux exemples d'exercices simples qui peuvent être utilisés pour briser la glace et faciliter les présentations lors de votre première session de groupe de soutien.

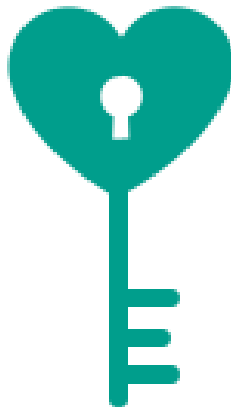
Brise-glace 1 : brise-glace principal

Le temps :

- 5 minutes d'introduction
- 5 minutes pour l'activité
- 5 à 10 minutes de discussion

Ressources

- Vos clés personnelles.



L'objectif du brise-glace est d'aider les participants à se connaître et à se sentir à l'aise pour parler d'eux-mêmes au sein du groupe.

Étape 1 : Demandez à chaque participant de sortir ses clés.

Étape 2 : À partir de ses clés et de ses porte-clés, chaque participant doit parler au groupe de lui-même et de la façon dont ses clés le représentent. Par exemple : un trousseau de clés contenant de nombreux porte-clés de différents pays pourrait représenter l'amour de la personne pour les voyages.

Brise-glace 2 : Qui êtes-vous ? L'exercice du bateau pirate

Le temps :

- 10 minutes (en fonction de la taille du groupe)

Ressources :

- Image du navire - voir le dossier de la boîte à outils.

L'objectif de cette activité brise-glace est de permettre à chaque personne de réfléchir à ce qu'elle ressent à l'idée de rejoindre le groupe de soutien Mindful Ageing et à son attitude à l'égard du vieillissement en général.

Étape 1 : montrer aux participants l'image du navire.

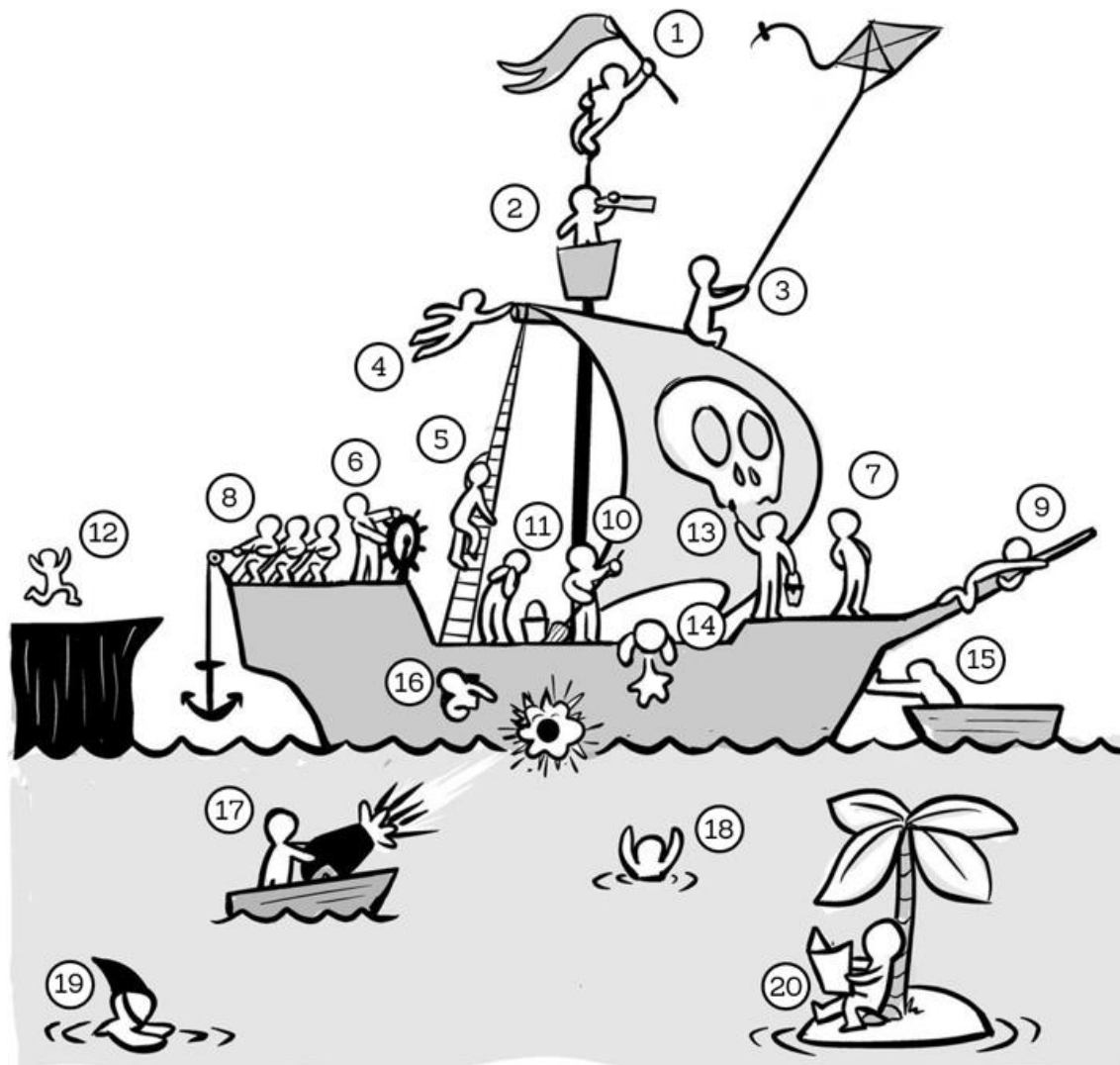


Figure 9 : image de l'exercice du bateau pirate par Juan Daniel Sobrado.⁴

Étape 2 : Invitez chaque participant à réfléchir à la personne de l'image qui le représente le mieux par rapport au vieillissement et à l'inscription aux sessions.

Étape 3 : demandez à chaque personne de communiquer le numéro de la personne qu'elle a choisie, en expliquant brièvement pourquoi.

⁴ Source : <https://www.sessionlab.com/methods/who-are-you-the-ship-exercise>

Exercices de la session

Vous trouverez ci-dessous des exemples de différents exercices qui peuvent être utilisés dans les groupes de soutien afin de susciter la conversation et d'encourager les participants à réfléchir à leurs expériences et à leurs objectifs.

Exercice 1 : Penser différemment

Cet exercice vise à encourager les participants à comprendre à quel point il est facile de s'enfermer dans certains schémas de pensée ou comportements plutôt que de penser de manière plus créative et d'essayer de nouvelles choses ou de nouveaux modes de vie.

Étape 1 : Dessinez les trois images (ou montrez-les sur votre écran si vous animez un groupe de soutien en ligne). Demandez aux participants quelle est la première image - la plupart d'entre eux diront un 3 en chiffres romains.

Étape 2 : Demandez aux participants ce que représentent les deuxième et troisième images. Demandez-leur ensuite comment ils pourraient transformer la deuxième image en un 4 et comment ils pourraient la transformer en un 10.

Étape 3 : Demandez-leur ensuite comment ils pourraient transformer la deuxième image en un 6. La plupart des gens essaieront d'ajouter un "l" à la droite du V supérieur du X.

Étape 4 : Enfin, écrivez la solution - écrivez les deux lettres SI à côté du X pour faire "SIX".



Exercice 2 : Vieille femme/jeune femme

Voir les choses différemment...



Demandez aux participants ce qu'ils voient lorsqu'ils regardent l'image - une jeune femme ou une femme âgée ?

La plupart des gens regardent l'image et voient d'abord une chose : soit la vieille dame, soit la jeune femme. Si les participants ne peuvent pas voir les deux, demandez à quelqu'un d'autre de jeter un coup d'œil et de voir ce qu'il peut voir. Demandez à un autre membre du groupe qui peut voir les deux choses d'expliquer comment.

Discutez des questions suivantes avec le groupe :

- Comment se sentaient-ils si quelqu'un d'autre voyait quelque chose de différent de vous et que

vous ne pouviez pas le voir ? Ils se sont peut-être sentis frustrés ou confus.

- Peuvent-ils voir les deux maintenant ?
- Peuvent-ils revenir à n'en voir qu'un seul ?

Le sens de cet exercice est que nous sommes souvent "coincés" dans notre vision de nous-mêmes, de notre vie ou de situations spécifiques. Encouragez les participants à réfléchir à la façon dont ils perçoivent le vieillissement et à l'impact qu'il peut avoir sur eux. Les hypothèses que nous formulons sont-elles correctes ? Comment pouvons-nous envisager/approcher le vieillissement sous un angle plus positif ?

Exercice 3 : Transformer les points négatifs en points positifs

Cet exercice est utilisé pour encourager les participants qui traversent une période négative (par exemple, une transition difficile vers la retraite) à adopter un état d'esprit plus positif. Il est très facile de tomber dans un schéma de pensée négatif dans les moments difficiles. L'animateur peut utiliser cet exercice pour aider les participants à éviter ce piège.

L'animateur doit donner les questions suivantes aux participants et leur demander d'écrire leurs réponses ou d'y réfléchir individuellement.

What can you do to think more positively about the current situation or challenge?

Are you able to increase your self belief in any way?

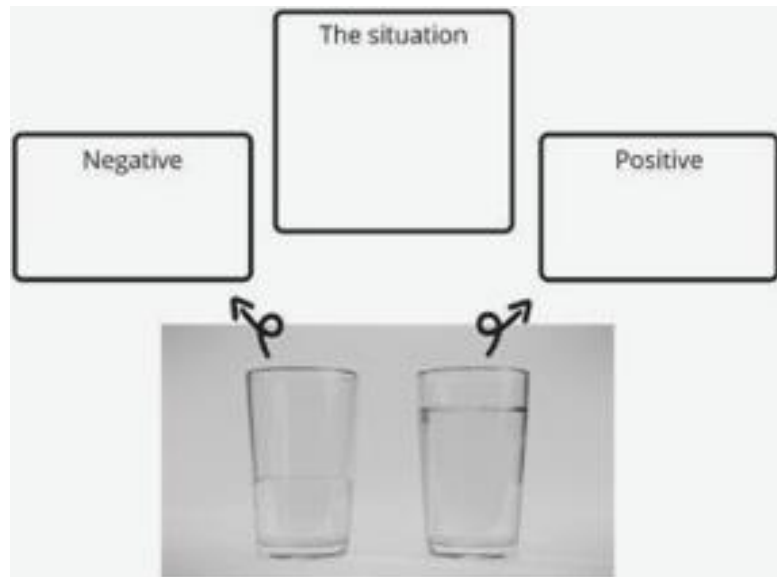
What steps can you take to work towards your future dreams?

Is there anyone in your network who could help and support you?

How will you know if you are on the right path?

Can you identify any benefits of thinking positively?

Un outil supplémentaire peut faciliter ce processus. Par exemple, demandez aux participants de réfléchir à une situation à l'aide de ce diagramme :



Invitez les participants à écrire la situation négative qu'ils vivent. Demandez-leur de penser aux pensées "à moitié vides" qu'ils ont. Ensuite, encouragez les participants à réfléchir aux perspectives "à moitié pleines".

Exercice 4 : cartes d'émotions

L'objectif de cet exercice est d'inciter les participants à se présenter ou à parler de leurs sentiments et de leurs émotions.

Étape 1 : Chaque participant doit recevoir un jeu de cartes. L'animateur peut également les présenter sur un écran tout en donnant aux participants suffisamment de temps pour choisir une carte.

Étape 2 : Les participants doivent choisir une carte avec un titre (UNE PENSÉE PROMPT) et une image (UNE INSPIRATION VISUELLE POUR DÉCLENCHER LEURS PROPRES RÉFLEXIONS) qui, selon eux, les interpelle le plus. La carte doit être pertinente pour eux au moment présent.

Étape 3 : Demandez aux participants de réfléchir à leurs émotions et, si elles sont négatives, d'évaluer les moyens de changer certains aspects de leur situation qui pourraient atténuer leurs difficultés. Si les émotions sont positives, ils peuvent réfléchir aux aspects de leur vie qui fonctionnent bien et évaluer les choses qu'ils devraient faire davantage.

- Les cartes peuvent être utilisées dans le but de se présenter aux autres et de discuter de la situation dans laquelle on se sent actuellement dans la vie. Les cartes peuvent servir d'inspiration. Elles peuvent aider à créer des liens avec les autres.
- L'animateur pourrait modéliser le processus en utilisant une carte pour se présenter en premier, ou présenter un sentiment qu'il éprouve.
- Des exemples de cartes se trouvent dans la boîte à outils des animateurs.

Exercice 5 : fixer des objectifs SMART

Le but de cette activité est d'encourager les participants à se fixer des objectifs clés à atteindre tout au long des séances du groupe de soutien Mindful Ageing. Ces objectifs devraient les aider à adopter un mode de vie plus positif au fur et à mesure qu'ils vieillissent.

S	<p>Specific</p> <ul style="list-style-type: none"> • What do you want to accomplish? • Why do I want to accomplish this? • What are the requirements? • What are the constraints? 	
M	<p>Measurable:</p> <ul style="list-style-type: none"> • How will I measure my progress? • How will I know when my goal is accomplished? 	
A	<p>Achievable:</p> <ul style="list-style-type: none"> • How can the goal be achieved? • What are the next steps I should take? 	
R	<p>Relevant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Is this a worthwhile goal? • Is this the right time? • Do I have the necessary resources to accomplish this goal? • Is this goal in line with my long-term vision? 	
T	<p>Time-Bound:</p> <ul style="list-style-type: none"> • How long will it take to accomplish this goal? • When is the completion of this goal due? • When am I going to work on this goal? 	

En voici quelques exemples :

- "Je vais méditer pendant 10 minutes tous les jours",
- "Je vais méditer pendant 10 minutes tous les jours".

- "Je participerai à un cours de yoga une fois par semaine".
- "Je vais faire du bénévolat dans un club de jardinage local".

Étape 1 : Demandez aux participants d'écrire ou de réfléchir à un objectif qu'ils aimeraient atteindre.

Étape 2 : Demandez aux participants d'évaluer comment rendre leur objectif SMART. Ils doivent suivre l'acronyme figurant sur le document ci-dessus et noter leurs réponses avant d'en discuter avec les membres du groupe.

Exercice 6 : La roue de la vie

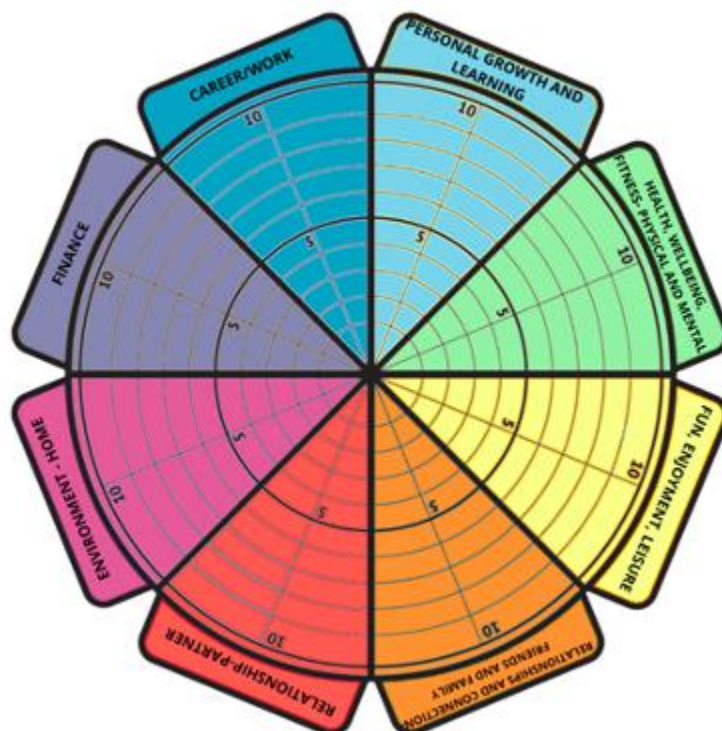
Cet exercice permet aux individus de se faire une idée de la manière dont ils dépensent leur temps et leur énergie pour répondre à leurs besoins, ainsi que des domaines qu'ils souhaiteraient améliorer.

Les participants peuvent travailler sur la Roue de la vie sur une feuille de papier. Cette activité permet de réfléchir aux domaines clés de la vie d'un individu, représentés sous forme de "tarte" et divisés en "8 tranches". Chaque tarte peut être notée de 0 à 10, 0 représentant une satisfaction nulle et 10 un épanouissement total.

Étape 1 : Demandez aux participants de déterminer ce que représente la tarte. Vous pouvez les guider en leur suggérant des sujets tels que les relations, les réalisations ou les finances.

Étape 2 : Les participants doivent marquer un point sur chaque tarte qui représente leur niveau de satisfaction globale dans ce domaine de leur vie.

Étape 3 : Une fois que tous les points ont été marqués, les participants peuvent les relier et voir à quel point la roue ressemble à une roue, et utiliser ces informations pour réfléchir et fixer des objectifs significatifs.



Exercice 7 : Montgolfière

Vous pouvez vous référer à la ressource "Motivateurs intrinsèques et extrinsèques" avant de commencer cet exercice.

Cet exercice aide les participants à réfléchir à ce qui les motive et à explorer comment ils peuvent trouver la motivation en donnant la priorité aux activités qui leur procurent de la joie.

Étape 1 : Demandez aux participants de dessiner une montgolfière sur une grande feuille de papier. Demandez-leur d'écrire sur un post-it toutes les activités qu'ils font/ont dans leur vie ou qu'ils aimeraient avoir dans leur vie. Par exemple, le bénévolat, les loisirs, les activités sociales, le travail, les engagements familiaux.

Étape 2 : Chaque post-it représente un poids qui retient le ballon. Demandez aux participants de commencer à retirer les post-it.

Étape 3 : les participants doivent être encouragés à réfléchir aux activités qui les motivent et les enthousiasment jusqu'à ce que le ballon soit suffisamment léger pour flotter. Les activités retenues en dernier lieu représentent leurs principaux moteurs et les activités sur lesquelles ils devraient se concentrer pour rester motivés et engagés.



Figure 10 : Illustration d'une montgolfière verte tirée de Canva.

Exercice 8 : Mon tableau de bord

L'objectif de cet exercice est d'encourager les participants à explorer et à visualiser les choses qu'ils souhaitent réaliser à l'avenir. Un tableau de bord est un moyen de concentrer son énergie sur la réalisation d'un objectif spécifique.

Étape 1 : Demandez aux participants de créer leur propre tableau de vision en se concentrant sur la façon dont ils envisagent leur retraite et leur troisième âge. Encouragez-les à être aussi détaillés que possible.

Suggestions possibles :

- Où vivront-ils ?
- Quelles sont les activités qu'ils pratiqueront régulièrement ?
- Quel sera leur régime alimentaire ?
- Quels sont leurs loisirs/intérêts ?
- Avec qui veulent-ils passer leur temps ?

Le tableau de bord est conçu comme une activité créative et doit être réalisé selon les préférences de l'individu. Vous pouvez fournir aux participants une feuille de papier A3, des ciseaux, de la colle et du matériel d'art et d'artisanat pour qu'ils puissent créer un collage. Si vous proposez cette activité en ligne, vous pouvez demander aux participants d'utiliser leur propre matériel et de partager leur création à la fin en utilisant leur appareil photo ou l'option "partager l'écran" s'ils souhaitent travailler

34



numériquement.

Cette question peut également être liée à l'activité sur les objectifs SMART. Quelles sont les petites mesures que les participants peuvent prendre pour réaliser leur vision ?

Exercice 9 : Exercice de réflexion sur les relations

Cet exercice encourage les participants à réfléchir à une relation importante dans leur vie. Il peut s'agir d'un collègue, d'un ami, d'un partenaire ou d'un enfant. Les participants sont invités à réfléchir à cette relation et à leurs limites personnelles.

Le fait d'être plus attentif aux relations que nous entretenons et à la manière dont nous les nourrissons peut avoir un impact important sur notre positivité et notre bonheur !

Questions possibles pour la réflexion :

- Qu'est-ce qui vous tient à cœur ?
- Êtes-vous poussé ou tiré dans une direction qui ne vous convient pas ?
- Avez-vous l'impression de vous perdre ?

Étape 1 : Demandez aux participants d'énumérer deux choses qu'ils pourraient changer dans cette relation. Doivent-ils demander un changement de comportement à l'autre personne ou s'agit-il de quelque chose qu'ils peuvent changer en eux-mêmes ?

Étape 2 : Discutez et identifiez les thèmes communs qui émergent du groupe. Cela peut aider à renforcer les relations et à surmonter les obstacles auxquels ils peuvent être confrontés lorsqu'ils fixent des limites.

Exercice 10 : 6 degrés de séparation

Cet exercice est basé sur la fameuse "théorie des 6 degrés de séparation" et peut aider les participants à réfléchir à leurs réseaux et à la manière de les cultiver et de les utiliser efficacement lorsqu'ils ont besoin de plus de soutien.⁵

⁵ La théorie des six degrés de séparation est issue des travaux menés par le psychologue Stanley Milgram dans les années 1960. Pour plus d'informations sur cette théorie, voir <https://exploringyourmind.com/the-six-degrees-of-separation-theory/>

Étape 1 : Divisez votre groupe en paires.

Étape 2 : Chaque paire doit prendre quelques minutes pour se présenter l'une à l'autre.

Étape 3 : Demandez à chaque paire de dresser une liste de choses qu'elles ont en commun.

Suggestions :

- L'endroit où ils ont grandi
- Où ils sont allés à l'école
- Où ils ont travaillé
- les loisirs qu'ils pratiquent
- Les endroits où ils se rendent pour socialiser.

Peuvent-ils ainsi trouver un ami commun ou une connaissance commune ?



Scripts de méditation

Vous trouverez ci-dessous quelques exemples de ressources contenant des pratiques et des scénarios de méditation qui peuvent être utiles aux participants au début des séances de groupe de soutien.

- Oxford Mindfulness Centre : ressources et pratiques audio gratuites

<https://www.oxfordmindfulness.org/learn-mindfulness/resources/>

- Insight Timer : une application pour le sommeil, l'anxiété et le stress avec plus de 100 000 méditations guidées. <https://insighttimer.com/en-gb>

- Psychologie positive : 22 exercices de pleine conscience pour les adultes.

<https://positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities/>

compte : exercice de respiration en pleine conscience

- Chaque esprit

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=wfDTp2GogaQ>

- The Coaching Tools Company : scripts de méditation guidée

<https://www.thecoachingtoolscompany.com/de-stress-series-relax-clients-in-under-5-mins-guided-meditation-scripts/>



Les prochaines étapes

Dans le cadre de la proposition de financement Mindful Ageing, il est prévu que les groupes de soutien deviennent autonomes. Chaque animateur identifiera au moins deux participants qui prendront la direction de leur groupe de soutien à plus long terme (ce qui peut être convenu sur une base personnelle). Ces personnes seront formées à la méthodologie par les partenaires du projet - elles s'engageront ensuite à continuer à diriger leur groupe afin d'apporter un soutien continu aux membres existants et, éventuellement, aux nouveaux membres.

Ce processus peut être développé et convenu localement en fonction des personnes impliquées ; par exemple, les groupes peuvent souhaiter continuer à se réunir régulièrement en face à face ou passer à un format "en ligne", en utilisant des outils tels que What's App ou Skype pour continuer à se rencontrer afin de se soutenir mutuellement. À la lumière du virus COVID19, nous aiderons les groupes à acquérir des compétences informatiques qui leur permettront de se réunir par le biais de la technologie en ligne, afin de les soutenir si des situations similaires se reproduisent à l'avenir, car cela s'est avéré inestimable pour relier les personnes à un soutien pendant la crise.

Cet aspect doit être pris en compte tout au long de la mise en place des groupes de soutien Mindful Ageing : Les animateurs peuvent demander aux participants, lors de la phase d'inscription, s'ils sont intéressés par l'animation de ces groupes sur une base volontaire. Ceux qui sont motivés pour le faire et qui ont montré leur engagement à apporter des changements dans leur vie quotidienne en participant aux Bootcamps et aux groupes de soutien peuvent alors être formés pour animer et gérer le groupe à l'avenir

Annexes

Accord d'apprentissage du groupe de soutien au vieillissement en pleine conscience :

Nom et adresse de l'organisation

Nos engagements :

Nous sommes d'accord pour :

- Vous placer dans un groupe de soutien Mindful Ageing (vieillessement en pleine conscience).
- Assurer le suivi de votre groupe de soutien et veiller à ce que vous vous réunissiez au moins 3 fois
- Vous apporter un soutien pendant le programme Mindful Ageing.

Vos engagements :

Vous vous engagez à :

- Assister et participer activement à toutes les réunions avec votre groupe de soutien (au moins 3 ● réunions ; plus de réunions peuvent être convenues par le groupe de soutien).
- Prévenir [nom de l'organisation] et votre mentor si vous ne pouvez pas assister à une réunion (au moins 2 jours à l'avance).
- Remplir tous les documents nécessaires, et nous renvoyer : les formulaires d'évaluation après chaque session.

Confidentialité :

- J'accepte de ne pas divulguer les informations confidentielles dont je pourrais avoir connaissance dans le cadre du groupe de soutien à une partie extérieure, sans le consentement préalable de [nom de l'organisation] et des participants au groupe concernés.
- Veuillez noter que le non-respect de vos engagements sera traité sérieusement par [nom de l'organisation] et que nous avons le droit de vous retirer du programme en cas de non-respect.

Nom.....



Signature.....

Date.....

Si vous avez des questions concernant cet accord, veuillez contacter [nom] via [ajouter un courriel].

Formulaire d'évaluation de l'audit de pleine conscience Mindful Ageing :

Ce formulaire doit être rempli par les participants avant ou pendant leur première session. Il doit ensuite être complété après la dernière session afin que les animateurs puissent fournir aux participants leurs graphiques de compétences non techniques.

Nom.....

Date.....

Veuillez vous évaluer à l'heure actuelle (1 = mauvais, 5 = excellent).

	1 2	3 4 5
Je comprends mes propres limites.		
Je suis optimiste quant à l'avenir.		
Je dispose d'un réseau solide qui me permet de utiliser quand j'en ai besoin le soutien.		

Je suis confiant.		
Je sais ce que je veux suivant.		
Je suis capable de gérer le stress		
Je suis capable de nouer facilement de nouvelles relations.		
J'ai un bon sens de l'humour.		
Je me fixe des objectifs réalistes et je les atteins les.		
J'apporte une contribution positive contribution à la société.		
Je suis fier de ce que j'ai accompli dans ma vie jusqu'à présent.		

Formulaire d'évaluation des séances du groupe de soutien Mindful Ageing :

A compléter par un animateur



Nom du facilitateur.....

Numéro du groupe.....

Numéro de la session :

Date.....

A compléter par les participants :

1. Quelles étaient vos attentes concernant le groupe de soutien d'aujourd'hui et ont-elles été satisfaites ?

2. Quelles sont les trois principales choses que vous retiendrez de la session d'aujourd'hui ? 3. Quelle a été la meilleure partie du groupe de soutien jusqu'à présent ?

4. D'autres commentaires ?

Nom.....

Date.....

Merci de votre attention ! Veuillez renvoyer ce document à l'animateur.

Vos commentaires pourront être inclus dans les futurs documents promotionnels/de marketing du projet Mindful Ageing. Si vous acceptez que vos commentaires soient utilisés à ces fins, veuillez cocher cette case []

Références

Toutes les images utilisées dans ce rapport proviennent de sources en ligne gratuites telles que Canva et unsplash. Lorsque Google Images a été utilisé, les paramètres ont été modifiés pour fournir des images libres d'utilisation.

L'image de marque et la conception de ce document ont été créées par le partenariat Mindful Ageing.

- Un programme d'études pour les entraîneurs et les éducateurs par Van Dyke (2014).
- Cycle d'apprentissage expérientiel de Kolb (1975)

Liens du site web :

- <https://exploringyourmind.com/the-six-degrees-of-separation-theory/>
- <https://www.sessionlab.com/methods/who-are-you-the-ship-exercise>
- <https://www.oxfordmindfulness.org/learn-mindfulness/resources/>
- <https://insighttimer.com/en-gb>
- Qu'est-ce que l'apprentissage par l'action ? <https://www.youtube.com/watch?v=IAJ0z IdZXE> ● Les 3 minutes de Kolb <https://www.youtube.com/watch?v=ObQ2DheGOKA>
- Comment apprenons-nous naturellement ? <https://www.youtube.com/watch?v=aF63HHVbpQ8>

