

Outil de travail



surroundings

Partager la responsabilité
de ce qui nous entoure

Cycle 3

Table des matières

Design Thinking

La santé par ses propres moyens d'action	3
Le Design Thinking, c'est quoi ?	4
Nous travaillons en groupe	5
Nous définissons le cadre	10
Quand ressentons-nous du stress ?	12
Par quoi voulons-nous commencer ?	14
Rassemblons des idées	16
Nous concrétisons l'idée	18
Notre présentation	20
Un peu de recul	22
Réalisez vos idées !	24

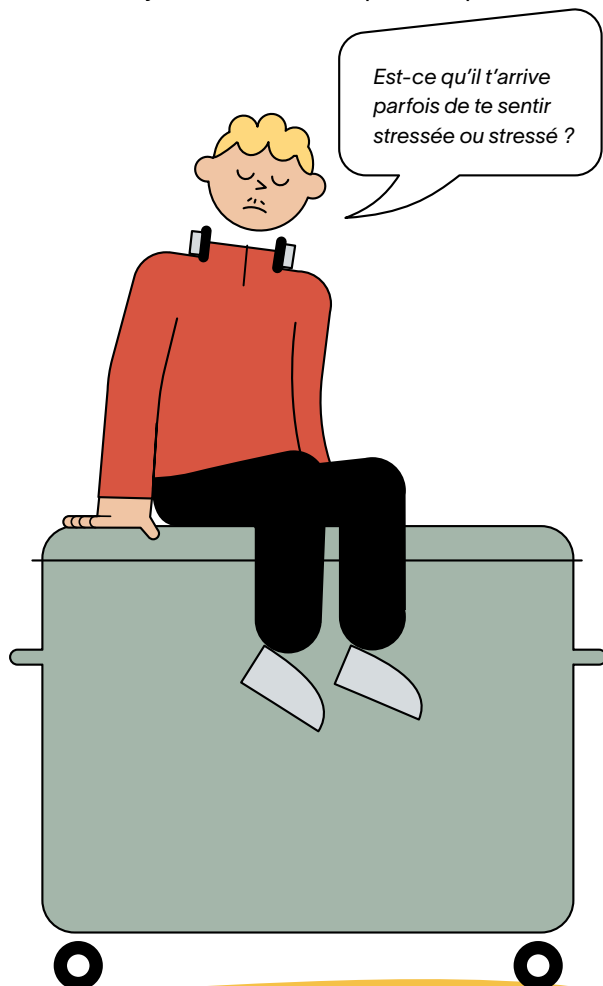
Tableau de bord du projet

Vue d'ensemble	25
Déroulement du travail avec le tableau de bord du projet	26
Vérifier les idées et fixer des objectifs	27
Modèle de tableau de bord du projet	30
Impressum	31

La santé par ses propres moyens d'action

Introduction

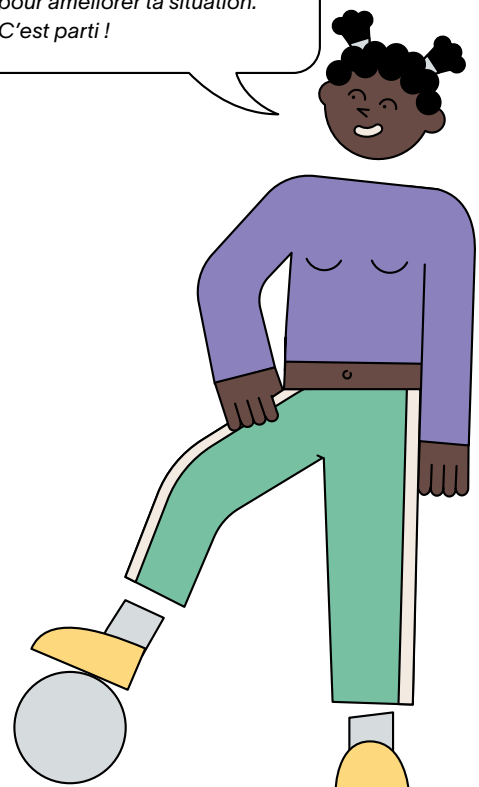
Les tests et les examens, la faim, la pression du groupe ou des notes : beaucoup de jeunes vivent du stress dans la vie quotidienne. Et toi ? Le stress déclenche une réaction physique. À la longue, cela peut entraîner des troubles psychiques et physiques ou un comportement indésirable. Pour compenser, certains se tournent vers la cigarette, l'alcool, ont des réactions agressives ou même dépressives ou violentes. Nous pouvons déceler les signaux à temps et prendre la décision d'agir en conséquence. C'est pour cela qu'il est important pour vous d'acquérir des stratégies afin d'analyser votre situation et de la transformer. Nous commençons, ensemble, à faire de petits changements par le biais de la **méthode du Design Thinking**. Ce guide vous fait entrer pas à pas dans le processus, avec un zeste de créativité. Le but est de tester vos idées personnelles afin d'améliorer votre bien-être dans des situations de tous les jours et de voir ce que vous pouvez faire par vous-mêmes.



Agir par soi-même

signifie que l'on croit pouvoir réussir, par ses propres moyens, à faire face à des situations difficiles et à des défis.

Pas de souci – on va voir ensemble ce que tu peux faire pour améliorer ta situation. C'est parti !



Module

Cette séquence d'enseignement dure au minimum 4 périodes. Les élèves travaillent autant que possible de manière autonome à l'analyse de leur situation et au développement de leur idée.

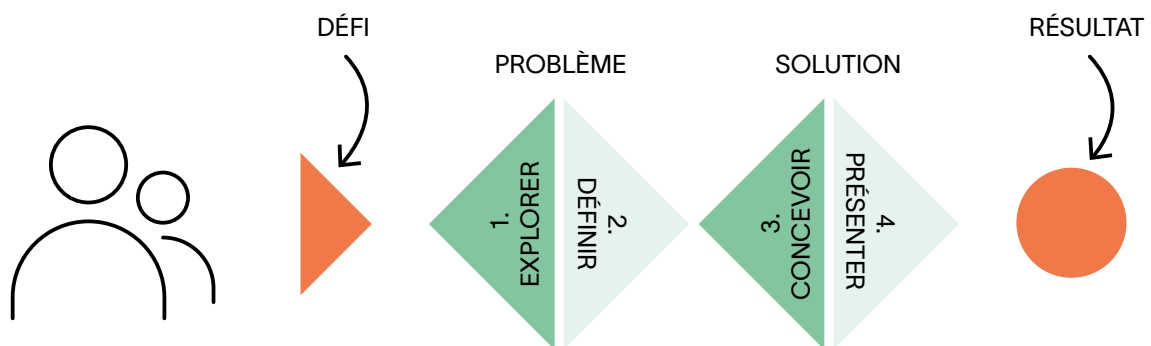
Le Design Thinking, c'est quoi ?

Méthode

La méthode du Design Thinking s'effectue en équipe. Il se compose des quatre étapes suivantes :

1. Explorer
2. Définir
3. Concevoir
4. Présenter

Le résultat reste ouvert. Nous utilisons différentes méthodes créatives pour acquérir des connaissances et parvenir ainsi à une solution judicieuse.



Définition

Dans le processus du Design Thinking, il s'agit d'abord de reconnaître un défi ou une difficulté. Par exemple : je me sens toujours stressée ou stressé lors des tests/examens. On cherche ensuite une solution en équipe. On rassemble d'abord le plus grand nombre d'idées possible – sans limites. Petit à petit, nous devenons plus précises et précis – jusqu'à ce qu'une solution qui pourrait fonctionner dans la vie quotidienne apparaisse.

Nous travaillons en groupe

Équipe

Notre travail s'effectue en groupe. Travailler ensemble n'est pas toujours facile. Cela peut donner lieu à des divergences d'opinion, à de la frustration, à des conflits. Nous croyons cependant à la force de la diversité et aux compétences différentes que toutes et tous amènent dans le processus. L'esprit d'analyse, la capacité d'écrire, de trouver des idées, visualiser ou avoir des compétences sociales : chaque point fort compte et contribue à la réussite de la tâche à effectuer. Quels sont vos forces ?

Responsable de la rédaction

Nom : Mia

Points forts : je suis douée
pour écrire des textes !

Rôles

Nous nous glissons dans différents rôles. Chaque membre du groupe prend la responsabilité d'une partie du travail. On peut ainsi travailler efficacement et sans hiérarchie.

Arbitre

Nom : Leon

Points forts : la justice est
importante pour moi – je
veille à ce que tout le monde
participe dans le groupe.

J'aime bien parler. Je présente nos idées devant la classe.

Responsable du temps

Nom : Sofia

Points forts : je suis très
précise dans mon travail.
Je garde toujours un œil
sur le temps.

Porte-parole

Nom : Chris

Points forts : parler en public.

Consigne

Cinq élèves forment un groupe. Chacune et chacun explique ce qu'elle et il arrive particulièrement à bien faire. Celles et ceux qui écoutent complètent. Complétez la fiche suivante par des esquisses et des mots-clés. Répartissez les rôles et les responsabilités.



Faites des esquisses et des descriptions.



Maximum 2 minutes de discussion par élève.

Responsable de l'équipe

Nom : Sam

Points forts : pour moi, il est
important que tout le monde
se sente bien dans le
groupe. J'y veille !

Rôles possibles

Il est important de répartir les rôles pour réussir le projet. La répartition des rôles est utile pour l'équipe car chaque membre reçoit une mission. Le rôle confère de la responsabilité au membre et lui permet de développer ses propres compétences. Amusez-vous bien !

Responsable de l'équipe



Tu supervises les étapes du projet et le travail dans l'équipe.

- Est-ce que chacune et chacun assume son rôle dans l'équipe ?
- Est-il parfois nécessaire d'avoir une discussion personnelle avec un membre de l'équipe ?
- Est-ce que tous les membres possèdent les principales informations sur le projet ?

Responsable du temps



Tu supervises les étapes du projet et les tâches pour l'ensemble du projet.

- Nos idées sont-elles réalisables dans le temps imparti ? Devons-nous adapter nos objectifs et nos idées par manque de temps ?
- Est-ce que tous les membres de l'équipe savent à quel moment une tâche doit être terminée ? Comment noter la durée de chaque tâche ? (noter les minutes au tableau du projet...)
- Est-ce que la date ou l'heure est notée au tableau pour chaque tâche ?
- Quand devons-nous avoir atteint chaque objectif intermédiaire ?

Arbitre



C'est à toi que revient la mission de déterminer les étapes et les tâches à accomplir en premier.

- Quelles sont les tâches à accomplir en premier ? Quelles tâches avons-nous encore le temps d'accomplir ?
- Comment faire comprendre à l'équipe que certaines tâches sont plus importantes que d'autres ? (en utilisant des couleurs, rouge, vert, jaune, par exemple, ou des numéros pour le tableau du projet)
- Les membres de l'équipe savent-ils clairement quelles sont les tâches à accomplir en premier ?

Responsable de la réalisation



Tu vérifies comment des idées deviennent des actes.

- Est-ce que chaque tâche est attribuée à un membre de l'équipe ?
- Est-ce chacun et chacune sait comment chaque tâche doit être accomplie ?
- Est-ce que chacun et chacune sait ce qu'il ou elle doit faire et où obtenir de l'aide ?

Porte-parole



Tu présentes ce qui a déjà été fait.

- Quelles étapes et tâches avons-nous réussi à accomplir ?
- Où avons-nous besoin de soutien ? À qui pouvons-nous nous adresser ?
- Comment présenter l'état du projet à la classe ?

Responsable de la rédaction



Tu vérifies la formulation des différentes étapes et tâches.

Est-ce que toutes les tâches ou étapes inscrites au tableau de bord du projet...

- comportent un verbe ?
- ont une échéance ?
- ont un ou une responsable qui leur est attribué ?
- contiennent des informations sur leur organisation ou réalisation ?

Y a-t-il des notes pour que la ou le porte-parole présente l'état du projet à la classe ?

Constituez l'équipe

Responsable de la rédaction



Nom :

Points forts :

Porte-parole



Nom :

Points forts :



Responsable du temps

Tu as toujours un œil sur l'heure.



Responsable de la rédaction

Tu notes les points de la discussion.



Porte-parole

Tu représentes le groupe à l'extérieur.



Arbitre

Tu veilles au respect des règles.



Responsable de l'équipe

Tu veilles à ce que chacune et chacun puisse intervenir dans le groupe.

Responsable du temps



Nom :

Points forts :

Arbitre



Nom :

Points forts :

Responsable de l'équipe



Nom :

Points forts :

Nous définissons le cadre

Tâche

Pour choisir le défi, nous nous basons sur les situations stressantes tirées de votre environnement. Le résultat doit être applicable dans la vie courante, du moins à court terme, et son impact doit pouvoir être testé. Le but est de pouvoir reconnaître le stress dans votre vie de tous les jours et de le réduire activement par une nouvelle pratique ou façon d'agir.

Conseil

Demandez à votre prof si vous pouvez quitter la salle de classe. De cette façon, plus de situations stressantes pourront peut-être vous venir à l'esprit.

École

Examens

Vie quotidienne

Conflit avec des amis

Environnement

Attentes

Consigne

Décrivez et définissez votre cadre. Quelles sont les situations stressantes que vous vivez à l'école, dans la vie quotidienne et dans votre environnement ?

Discutez-en ensemble au cours de ces prochaines minutes et notez vos mots-clés. Élargissez à votre gré les cases prévues.



Tu es responsable à ce que tout soit noté.



Veille à ce que chacune et chacun puisse amener son point de vue.



Décrivez votre situation

École

Vie quotidienne

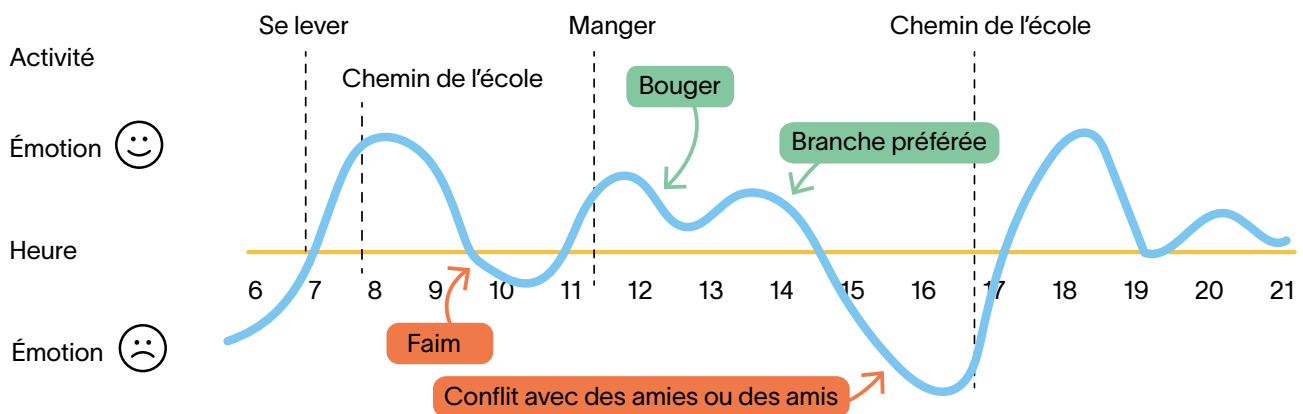
Environnement

Quand ressentons-nous du stress ?

Explorer

Durant cette étape, vous vous plongez dans le sujet et vous rassemblez autant que possible d'informations sur vos actions et vos émotions.

Cherchez des situations précises qui déclenchent du stress chez vous et demandez-vous quelles pourraient en être les raisons.



Méthode

Cette méthode s'appelle « user journey », en français « parcours de l'utilisatrice ou utilisateur ». Le but est que nous puissions découvrir quelles émotions sont déclenchées par les différentes actions.

Consigne

Vous remplissez ensemble la ligne du temps avec les activités. Puis chacune et chacun trace la courbe personnelle de ses émotions.

Comparez dans un deuxième temps votre ressenti. Où trouvez-vous chez toutes et tous les élèves des situations similaires qui génèrent du stress ?

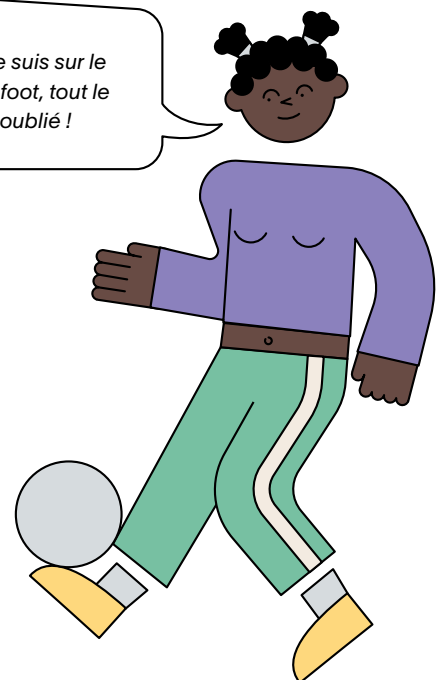


Au bout de 7 minutes, passez du travail individuel à une discussion commune.



Indiquez les situations de stress et les émotions communes.

Dès que je suis sur le terrain de foot, tout le stress est oublié !



Visualisez votre emploi du temps

Matin

Activité

Émotion 😊

Heure

6 7 8 9 10 11

Émotion ☹️

Midi/après-midi

Activité

Émotion 😊

Heure

11 12 13 14 15 16

Émotion ☹️

Soirée

Activité

Émotion 😊

Heure

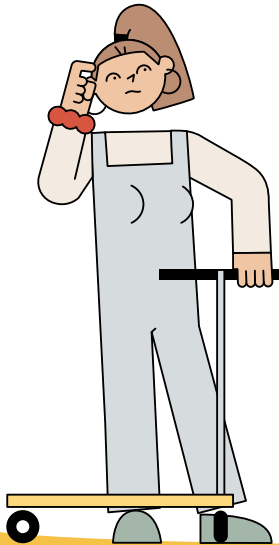
16 17 18 19 20 21

Émotion ☹️

Par quoi voulons-nous commencer ?

Définir

Dans cette étape, il s'agit de comparer, de discuter et de structurer. Vous vous mettez d'accord sur le problème qui, de votre point de vue, génère le plus de stress. Ensuite, vous notez une question concrète (voir l'exemple) à laquelle vous chercherez des réponses par la suite.



Question

Par la question « Comment pouvons-nous... ? », nous décrivons la situation que nous voulons améliorer et l'objectif que nous souhaitons atteindre. C'est vous qui êtes au centre : que voulez-vous changer ?

Consigne

1. Décidez-vous pour un problème que vous voulez améliorer. Discutez des questions suivantes :

- Quand le problème survient-il ?
- Où se présente le problème ?
- Quelles sont les similitudes/différences que vous constatez dans le déroulement de vos journées ?
- Qu'est-ce qu'on peut améliorer ?

2. Formulez une question-clé.

«Comment pouvons-nous nous calmer avant les tests/examens,

améliorer la situation spécifique

pour que nous puissions réfléchir de manière sereine et concentrée?»

afin d'atteindre l'état souhaité



Dirige la discussion.



Note les mots-clés.



Veille à ce que les décisions soient justes.



Assure-toi que tous les éléments soient contenus dans la phrase.

Vous arrive-t-il aussi parfois d'avoir de la peine à prendre des décisions ? Vous trouverez des astuces utiles dans le module « you » sur le thème « décider ».



Formulez votre question-clé

Notes de discussion

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

«Comment pouvons-nous _____ ,
améliorer la situation spécifique

afin _____ ?»
d'atteindre l'état souhaité

Rassemblons des idées

Présenter

Pour trouver des idées, la règle est de réfléchir librement et de ne pas juger tout de suite les idées. Des propositions insensées conduisent parfois à une idée géniale. Il s'agit de trouver le plus grand nombre possible d'idées et de solutions – qu'elles soient réalistes ou non. Ce n'est que dans un deuxième temps que nous commençons à classer les idées et à les structurer. Le groupe doit alors faire un choix raisonnable.

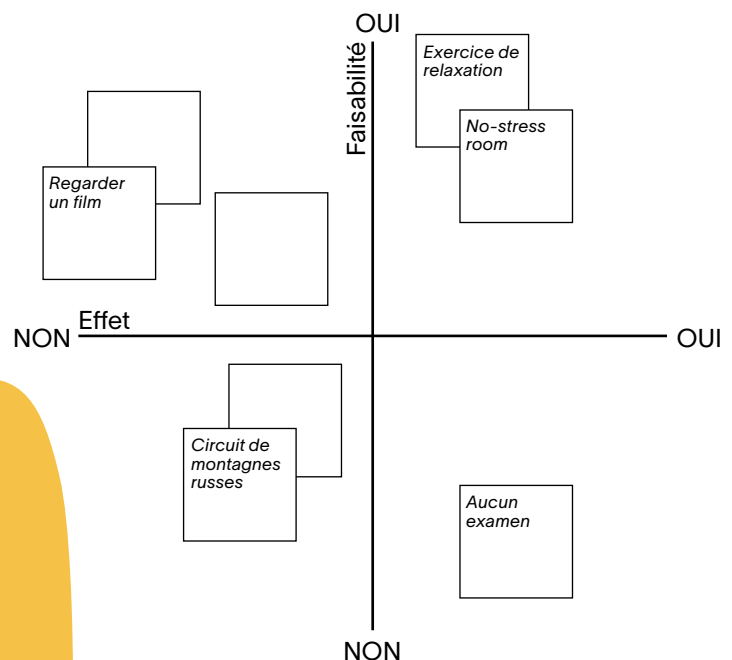
Comme méthode, vous pouvez par exemple attribuer deux points à vos idées favorites. Ainsi, chaque élève peut donner son point de vue.

Conseil

Attention, n'évaluez pas tout comme impossible ! Tu peux, par exemple, présenter l'idée à une conférence des maîtres ou au conseil de classe, ou demander à la direction de l'école si elle peut vous aider. Ça vaut toujours la peine de demander. Mais n'oublie pas de préparer de bons arguments pour ça !

Règles

- Le plus d'idées possible
- Décalées, absurdes et drôles, c'est permis !
- Pas de jugement



Consigne

1. Chacune et chacun note pour soi dans un brainstorming silencieux de 4 minutes le plus grand nombre d'idées possible qui pourraient résoudre votre problème. Ensuite, vous échangez vos mots-clés.
2. Vous cherchez encore plus d'idées ensemble pendant 10 minutes.
3. Placez ensemble les idées recueillies dans la grille.
4. Décidez de la meilleure idée et marquez-la.

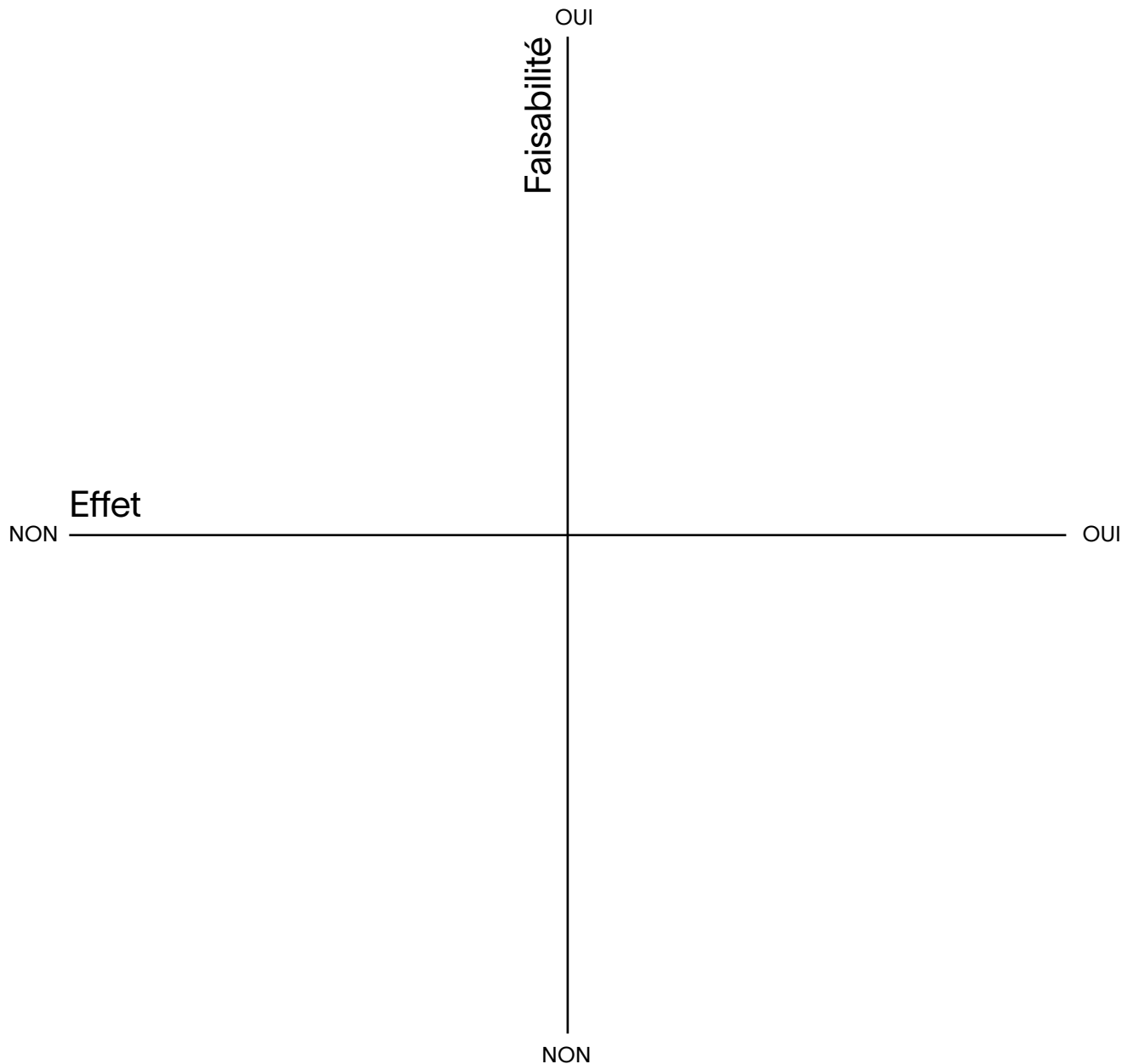


Faites des croquis et des descriptions.



Maximum 2 minutes de discussion par élève.

Choisissez la meilleure idée.



Nous concrétisons l'idée

Présenter

À l'aide de divers matériaux, vous pouvez donner vie à vos idées sous la forme de prototypes. Du carton, du papier, de la pâte à modeler ou encore une histoire en images, un petit spectacle ou un film peuvent vous permettre de représenter concrètement votre idée.

Le prototype doit pouvoir être testé afin de vérifier sa fonction et son effet.



Qu'est-ce qu'un prototype ?

Un prototype (du grec « protos » : « premier » et « typos » : « image d'origine, modèle, forme ») est un modèle réalisé en sciences ou en économie afin de montrer les éléments et fonctions principaux du produit souhaité. Le modèle doit permettre de vérifier les idées, de tester les réactions et de trouver des sponsors. En principe, on souhaite démontrer que quelque chose est réalisable.

Source : <https://wirtschaftslexikon.gabler.de>

Consigne

Présentez votre meilleure idée sous forme de prototype. Vous pouvez construire un modèle, présenter un spectacle, dessiner, photographier, filmer ou autre chose que vous jugez utile pour démontrer l'idée. Ajoutez une photo ou un dessin de votre prototype sur la page suivante.



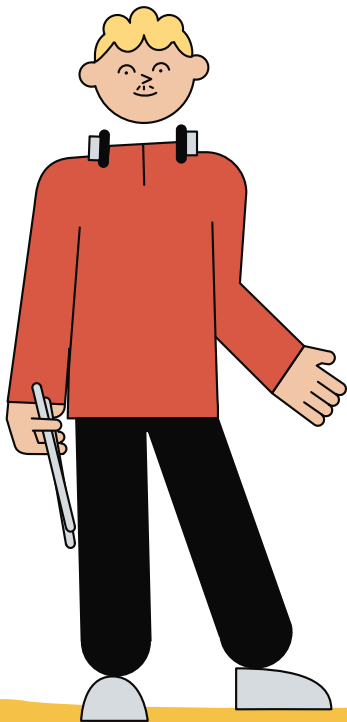
Si vous avez d'autres idées ou qu'il vous faut du matériel particulier, demandez à votre prof.

Voici comment se présente notre prototype

Notre présentation

Résultat

Nous présentons les résultats à la fin du processus. De cette manière, on peut recueillir aussi des réactions, des voix critiques, des compliments ou d'autres idées. Racontez sous la forme d'une histoire. Votre public aura ainsi davantage de facilité à se mettre dans la situation.



Consigne

Présentez mutuellement vos résultats. Inventez une histoire pour expliquer votre idée.

- Quelle histoire allez-vous raconter ?
- Quels sont les arguments pour réaliser l'idée ?
- Que vous faut-il pour la présentation (accessoires, vidéoprojecteur, aménagement de la pièce, visualiseur, etc.) ?
- Qui se charge de présenter ?



Tu ne dois pas présenter toi-même, mais tu dois veiller à ce que quelqu'un s'en charge.

Histoires

Raconte une histoire.

- Qui est le ou la protagoniste principal ou principale ?
- Qu'est-ce qui provoque du stress chez cette personne ?
- Quelle solution proposez-vous ?
- Y a-t-il une chute ou un happy-end ?

1. Qui est au centre ?

Voici Sam. Elle est dans la classe 1c.

2. Quel est le problème ?

À la pause, c'est l'agitation. Les discussions l'occupent encore en classe. Elle n'arrive pas à se concentrer sur son travail.

3. Quelle est notre solution ?

Parce que...

4. Que voulons-nous obtenir ?

Par exemple cela...

Voici notre histoire :

1.

2.

3.

4.

Matériel et technique qu'il nous faut :

Qui présente quoi ?

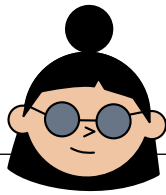
Un peu de recul

Analyser

Examinez votre travail et votre façon de procéder d'un œil attentif. De temps en temps, il est important de faire une pause et d'observer une situation de façon critique mais aussi de reconnaître les événements positifs et de les relever. Cela développe la capacité d'analyse.

Perspectives

Essayez de voir les choses sous des angles différents et d'en dégager les points importants.



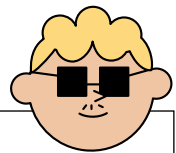
critique

- l'idée ne plaît pas à d'autres



optimiste

- c'était amusant dans notre équipe



analytique

- notre idée demande beaucoup de temps

Consigne

Nous examinons notre processus, le résultat ainsi que le travail d'équipe sous différents angles. Chacune et chacun choisit une perspective, une paire de lunettes et en prend une autre au prochain tour.

- Êtes-vous satisfaites et satisfaits du résultat ?
- Comment s'est déroulé le processus ?
- Qu'est-ce qui vous a surpris ?
- Que feriez-vous autrement ?
- Comment s'est passé le travail en équipe ?



Veille à ce que toutes et tous s'expriment et adoptent des points de vue différents.

Voici nos constats.

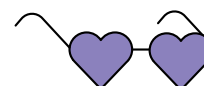
critique



analytique



optimiste



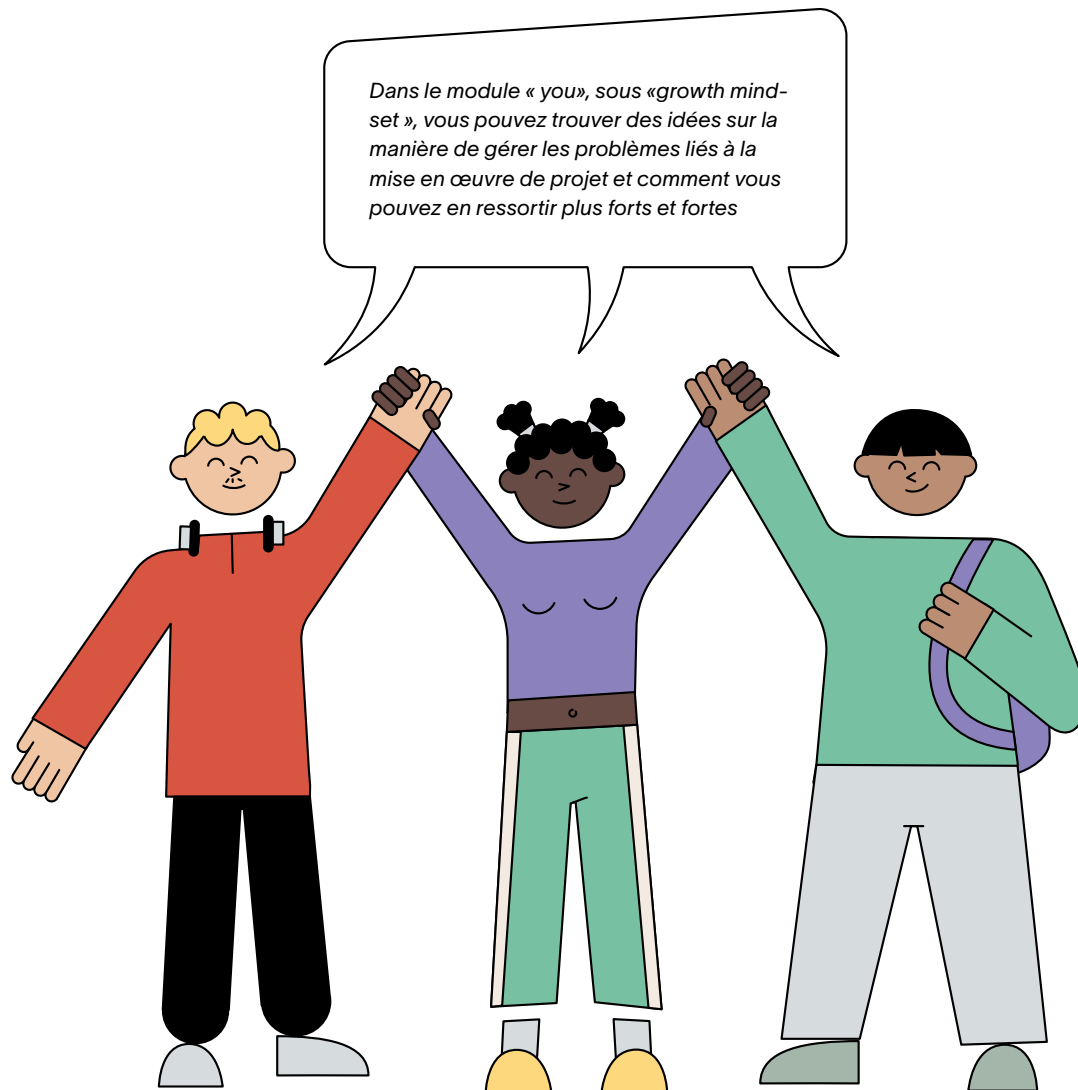
Idées, constats



Réalisez vos idées !

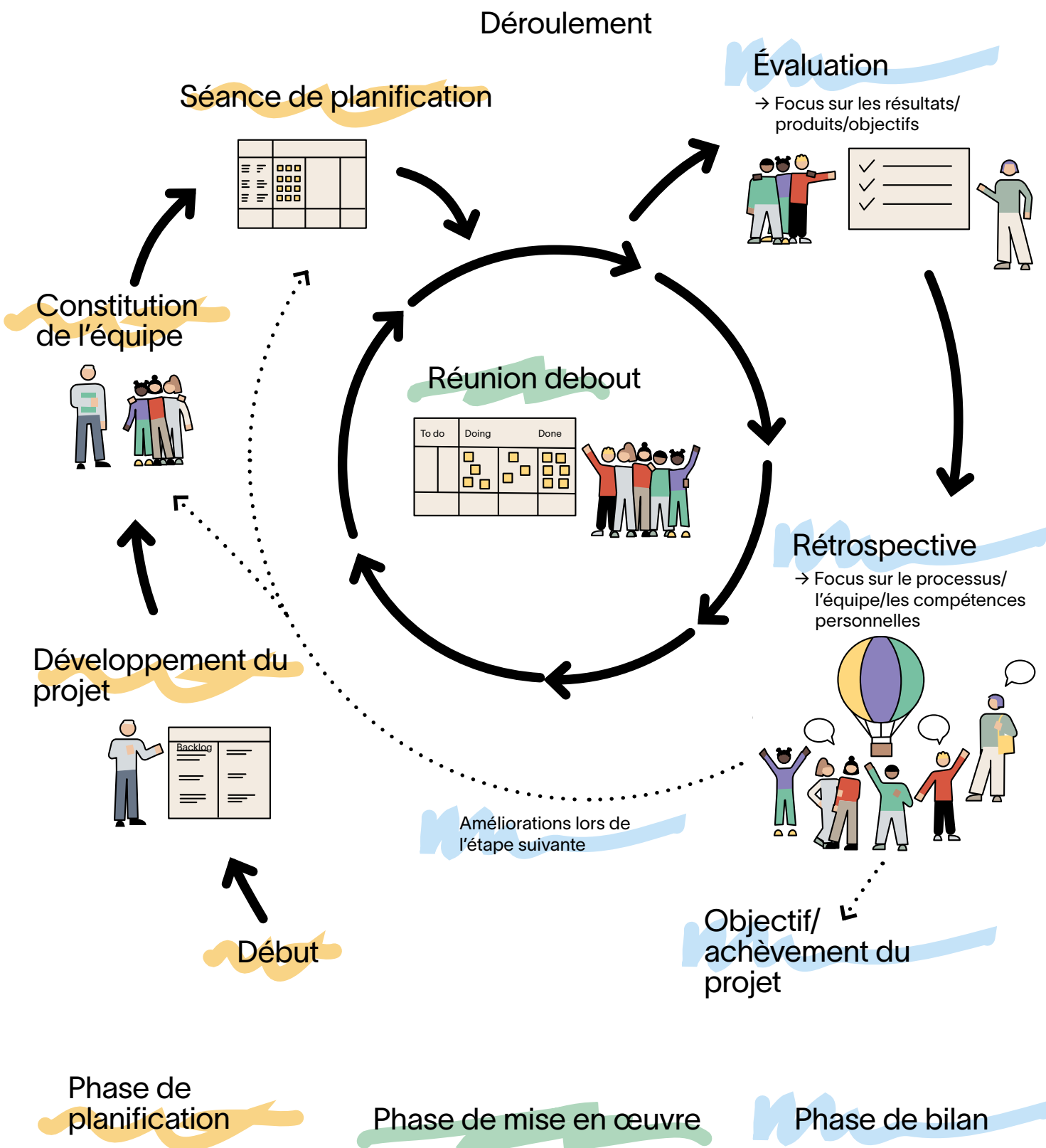
Perspectives

Avez-vous trouvé des idées ? Il y a beaucoup de personnes impliquées dans de telles décisions et il faut prendre en compte différents besoins. Mais vous pouvez défendre vos intérêts et amener des propositions. Intervenez auprès de vos profs, de la direction de l'école, des autorités ou du quartier pour que vous puissiez tester vos idées et, peut-être, les mettre en pratique. La méthode du tableau de bord du projet est un outil très utile pour cela. Pensez-y, vous avez une part de responsabilité dans l'évolution de votre situation et de votre contexte de vie. Tirez-en le meilleur parti.



Vue d'ensemble

du travail avec le tableau de bord du projet



Déroulement du travail avec le tableau de bord du projet

1.		Constituez des équipes et choisissez-leur un nom ou restez dans votre équipe existante de recherche d'idées.	Quel est le meilleur nom pour votre équipe ?
2.		Déterminez le rôle de chacune et chacun dans l'équipe. Parlez de votre idée et de la manière dont vous voulez la mettre en œuvre.	Qui est responsable de quoi ? Qui assume quelles fonctions ? (voir outil de travail, «Rôles possibles») Quelle est l'idée ou la solution proposée ? Est-ce que nous comprenons tous et toutes la même chose ?
3.		Citez vos objectifs. Notez vos objectifs intermédiaires. Notez les tâches et les étapes de travail dont vous avez besoin pour concrétiser votre idée.	Comment remarquons-nous que le projet est terminé ? Quel est l'objectif ? Quelles sont les tâches à accomplir ? Quelles sont les étapes de travail nécessaires ? Qui est responsable de quelle tâche ?
4.		Parcourez chaque point. Discutez de la manière dont vous voulez poursuivre votre travail.	À quel point nous trouvons-nous ? (Sommes-nous à mi-chemin ou avons-nous bientôt fini ?) À quel endroit du tableau de bord du projet pouvons-nous coller chaque tâche/étape de travail ? Devons-nous y noter des sous-étapes supplémentaires nécessaires ?
5.		Présentez l'état de votre projet à votre classe.	Qu'avons-nous réalisé jusqu'à présent ? Quelles sont les prochaines étapes prévues ? Où avons-nous encore besoin de soutien ?
6.		Reprenez chaque point. Parlez de la manière dont vous voulez poursuivre votre travail.	À quel point nous trouvons-nous ? À quel endroit du tableau de bord du projet pouvons-nous coller chaque tâche/étape de travail ? Avons-nous besoin d'autres sous-étapes pour mener à bien notre projet ?
7.		Faites une rétrospective.	Qu'est-ce qui a bien ou mal fonctionné ? Qu'est-ce qui nous a aidés et aidés à mener à bien le projet ? Qu'avons-nous appris ? Que pouvons-nous améliorer la prochaine fois ?

surroundings – Partager la responsabilité de ce qui nous entoure
Le tableau de bord du projet

fixer des objectifs

Equipe : _____ Nom du projet : _____

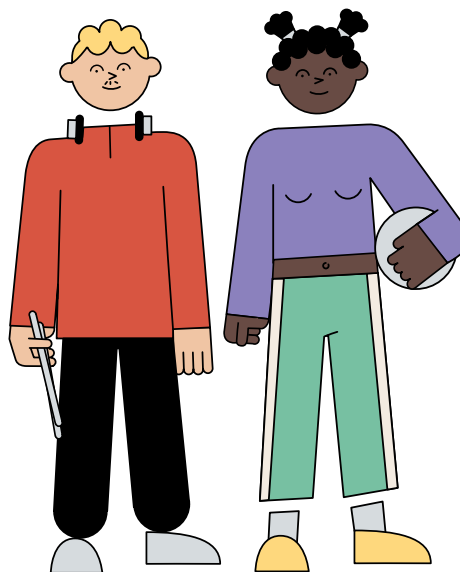
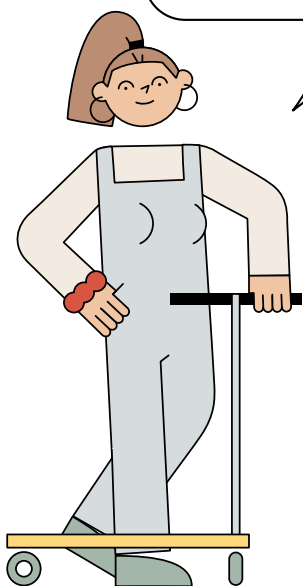
Membres de l'équipe :	Nom de l'équipe :	Nom du projet :
Voici notre idée/solution :		
À qui bénéficie notre idée/solution ? Pourquoi ?		
Difficultés possibles :		
Quel est son coût ? Pour faire quoi ? Quels montants ?		

Nous avons besoin d'aide ou de nous concerter avec les personnes suivantes :

Où sera notre lieu de travail ?

À quoi reconnaissons-nous que nous avons mené à bien notre projet ?

Quelque chose n'a pas encore bien fonctionné ? Relève la tête et essaie de nouveau ! Dans le module «you» tu peux voir sous «growth mindset» comment les célébrités gèrent les échecs. Prends cela comme une motivation pour faire mieux la prochaine fois.



Modèle de tableau de bord du projet

Projet :		Équipe :	
À faire :	En cours :	Effectué :	

Impressum

Auteure : Eva Isberg, Intrinsic

Rédaction : Tina Hügli, Iwan Reinhard, Tanja Stern, Angela Thomasius, éducation21

Traduction : Martine Besse

Adaptation en français : Joelle Racine, éducation21

Révision du contenu et de la narration : Merith Heinemann, Thierry Li-Marchetti, Bernet Relations

Relecture : Rotstift AG, Bâle

Concepte du design : Heyday, Bern

Illustrations : YK Animation Studio, Bern

Année de production : 2023

ResponsAbilita fait partie du programme à destination des enfants et des adolescents Free. Fair. Future. du Fonds de prévention du tabagisme (FPT), qui en assure le financement. L'objectif de Free. Fair. Future. est de faire en sorte que les enfants et les adolescents vivent sans tabac ni nicotine en Suisse. Free. Fair. Future. se concentre sur les enfants et les jeunes afin d'améliorer leur cadre de vie. Le programme met en contact des organisations avec des personnes engagées, des enfants et des jeunes.

→ [freefairfuture.ch](https://www.freefairfuture.ch)

éducation21 est le Centre national de compétence pour l'Education en vue d'un Développement Durable (EDD). La fondation soutient au niveau pratique l'intégration, la mise en œuvre et l'évolution de l'EDD à l'école, un lieu d'apprentissage, de vie et de travail. éducation21 est une agence spécialisée de la Conférence des directrices et des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP).

→ www.education21.ch

@education21.ch: [Facebook](#), [Twitter](#), [LinkedIn](#) | #e21ch #éducation21