

Les outils d'Annie



ACCOMPAGNER DANS L'IMPRÉVU

Un chemin en 5 étapes pour transformer les pensées et croyances limitantes en gestes positifs et en habitudes constructives.



À utiliser en éducation, en supervision ou en relation d'aide.



UTILISATION DE L'OUTIL

Cet outil a été conçu principalement pour les personnes appelées à développer et à entretenir une relation pédagogique, en présence ou à distance, dans des contextes parfois imprévisibles ou déstabilisants. Il est préparé pour être utilisé à l'extérieur.

Il peut toutefois aussi être utilisé en relation d'aide, en supervision, en formation ou dans tout contexte où la qualité de la posture relationnelle et d'accompagnement est centrale. L'outil soutient une démarche réflexive qui vise à :

1. observer ses réactions internes sans jugement ;
2. reconnaître l'impact des croyances limitantes sur la relation ;
3. découvrir ses réactions automatiques ;
4. changer de regard en utilisant les éléments du territoire ;
5. intégrer de petites habitudes favorisant une posture plus ancrée, consciente et humaine.

Il peut être utilisé individuellement, en dyade ou en groupe, comme outil ponctuel ou comme support à une pratique réflexive continue.

Important

Dans le cadre de cet outil, l'accompagnement est défini comme une posture relationnelle dynamique, consciente et humaine, qui se co-construit dans l'instant présent et s'ajuste continuellement face aux réalités mouvantes du terrain. En somme, accompagner, c'est s'engager de manière continue envers soi et envers l'autre en faisant de l'imprévu le moteur d'une relation pédagogique ou d'aide plus authentique.



ÉTAPE 1

QUI SUIS-JE DANS LE RÔLE D'ACCOMPAGNEMENT?

Prendre conscience de ma posture

L'élément choisis

Consignes:

1. En marchant, trouver un élément du territoire qui représente sa posture actuelle.
2. Trouver un endroit calme et ajouter, dans les espaces, des mots-clés associés à votre posture versus l'élément.



ÉTAPE 2

MES CROYANCES LIMITANTES

Quand l'imprévu me déstabilise, qu'est-ce que je me raconte ?

Consignes:

1. En marchant en binôme, discuter d'une situation récente qui a été déstabilisante lors d'un accompagnement.
2. Au retour, individuellement, réfléchir à la situation de débaissement et indiquer les signaux et croyances.

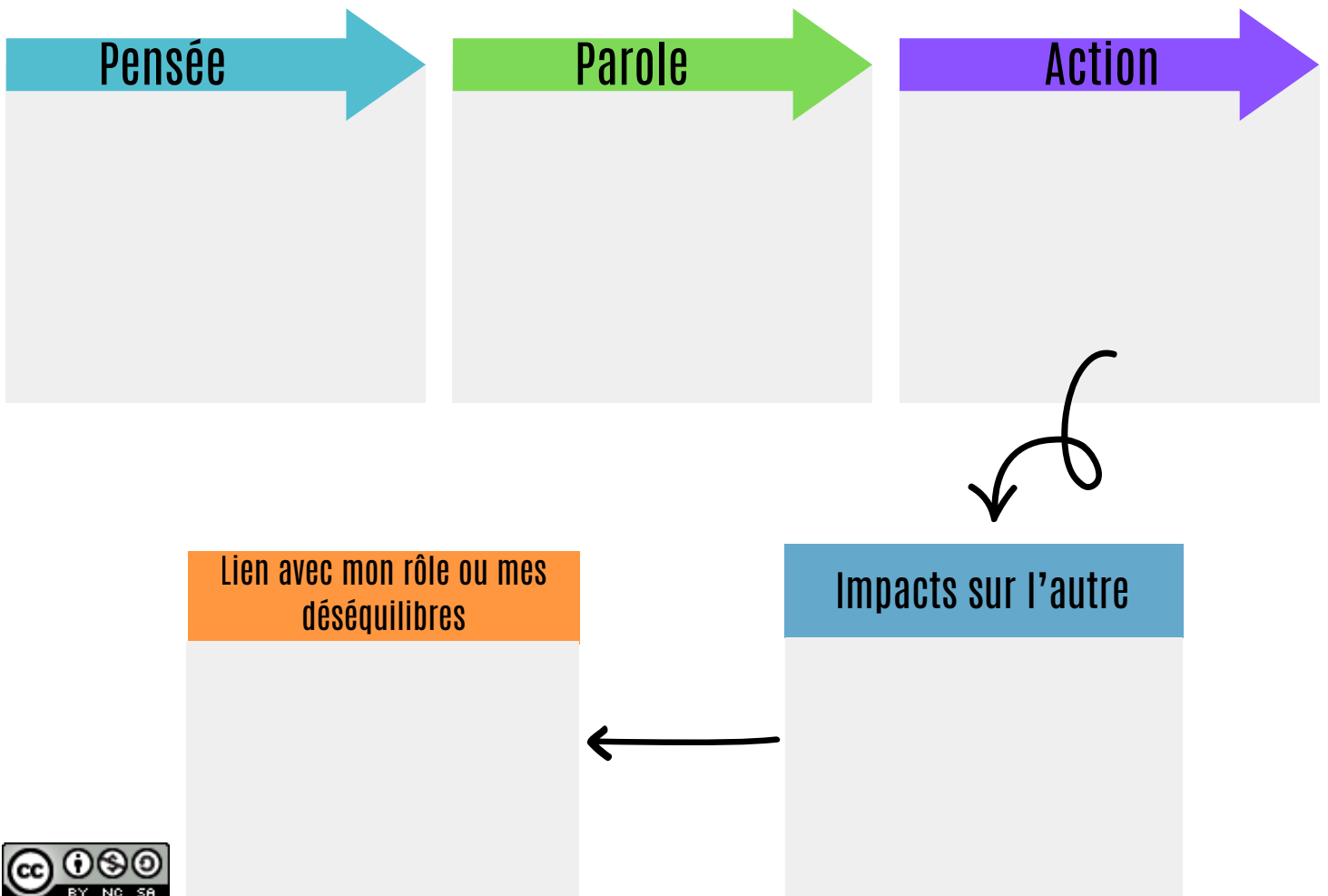
| Signaux mentaux | Signaux physiques | Signaux émotionnelles | Croyance.s |
|--|---|---|---|
| <p>Confusion, Oublis, Ruminations sur « ce qui aurait dû être »</p> <p>----- ----- ----- -----</p> | <p>Tensions Fatigue soudaine Inconfort</p> <p>----- ----- ----- -----</p> | <p>Irritabilité Vide Impuissance</p> <p>----- ----- ----- -----</p> | <p>Quelle.s pensée.s était.ent active.s dans cette situation ?</p> <p>----- ----- ----- -----</p> |



ÉTAPE 3

OBSERVER MES RÉACTIONS

Découvrir qu'elles sont mes réactions automatiques

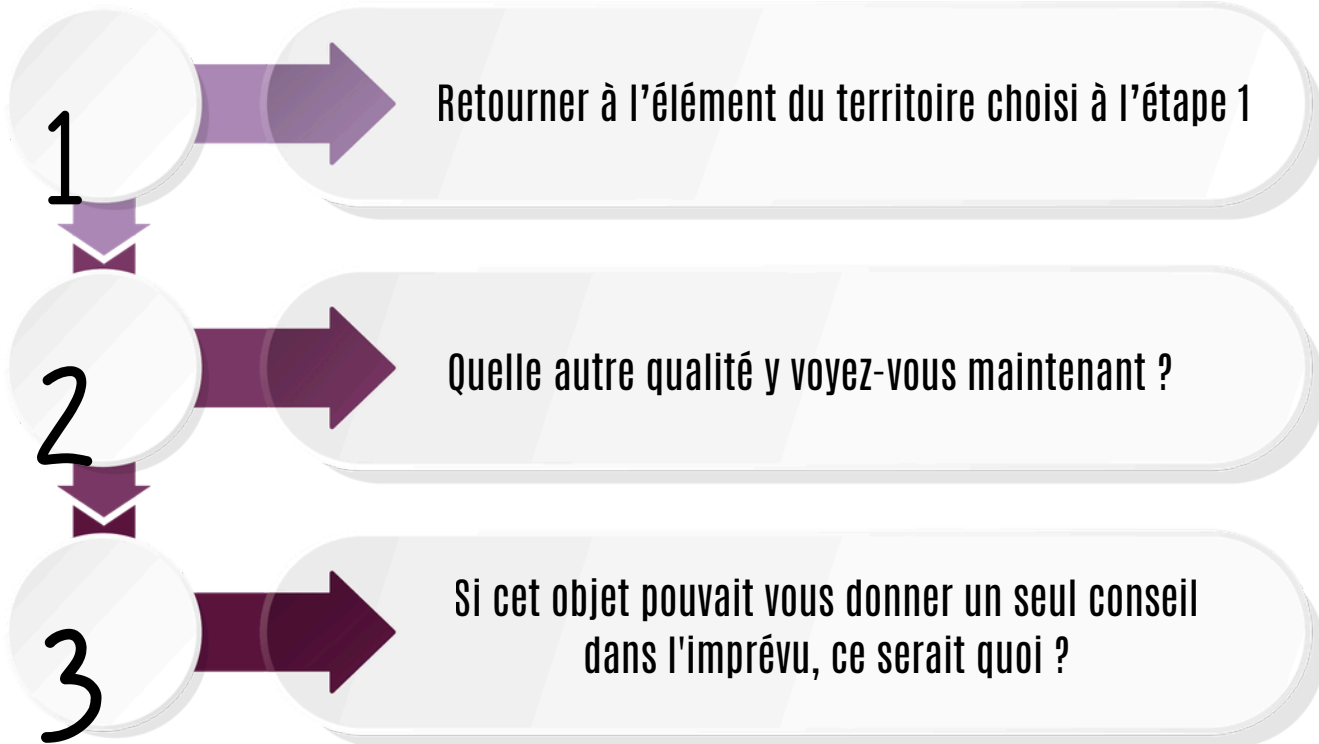




ÉTAPE 4

CHANGER DE REGARD

Faire une pause entre le constat et l'action





ÉTAPE 4

INTÉGRER DANS MA PRATIQUE

Transformer mes prises de conscience en gestes concrets

| Pensées initiales | Nouvelles pensées | Nouvelles paroles | Nouvelles actions |
|--------------------------------|--|---|--|
| <i>Il ne veut pas changer.</i> | <i>Quelque chose l'empêche de se mobiliser en ce moment.</i> | <i>Pour m'aider à mieux comprendre ta réalité, peux-tu me dire ce qui t'inquiète le plus avec cette nouvelle façon de faire ?</i> | <i>Pratiquer l'écoute active (ne pas contre-argumenter tout de suite) pour valider ses émotions et identifier le besoin caché derrière le refus.</i> |
| | | | |
| | | | |

CONCLUSION

Choisir un seul mot qui décrit son état d'esprit actuel ou une découverte importante faite durant l'atelier : _____

Vous pouvez l'écrire sur une carte que vous gardez avec vous.

Un engagement continu envers soi-même et l'autre

Tout comme le paysage change selon la lumière et les saisons, notre posture d'accompagnement est en constante évolution. En acceptant de redéfinir nos possibles en observant nos réactions internes avec ce que le territoire et l'imprévu nous offrent, nous passons d'une posture de contrôle à une posture d'accompagnement plus humaine et consciente.

Rappelez-vous que chaque croyance limitante identifiée est une occasion de redéfinir ce qui est possible, tant pour vous que pour la personne que vous accompagnez.



Annie Lapierre

Conseillère pédagogique | Intervenante psychosociale | Enseignante au collégial |
Formatrice et animatrice en OBNL | Professeure de yoga | Autrice | Développeuse de
contenu pédagogique et numérique | annielapierre01@gmail.com