



ATELIER de certification (à distance) IMPLANTATION ET ANIMATION DE LA SÉRIE DES ATELIERS ZEN-ITH

Petit rappel : pour vous inscrire à cette demi-journée de certification, vous avez à avoir suivi les **trois journées de formation**. L'objectif de cet atelier est de certifier les personnes désireuses d'enseigner les ateliers *Zen-ith* dans leur forme « liante » validée, en groupe suivi avec les personnes étudiantes.



Contenu de la certification :

- Le contenu de chacun des 6 ateliers *Zen-ith* expérimenté est suivi d'un « débriefing pédagogique » pour mieux en consolider son animation avec les capsules de la **série vidéo BIEN ENSEMBLE ET AVEC SOI**.
- L'« esprit » des ateliers », le « fil conducteur » interreliant chacun des ateliers entre eux, les compétences à développer ainsi que les assises théoriques des ateliers sont discutés.
- Les méthodes de recrutement, la sélection des personnes étudiantes, la consolidation du groupe et autres détails organisationnels sont abordés.
- L'ensemble de la documentation entourant ces ateliers est fournie « clé en mains » et expliquée (publicité, documents d'appoint, exercices complémentaires d'ancrage, capsules « check-in » et « check-out », série vidéo, etc.).
- Un accompagnement/suivi « post-formation » est offert aux personnes animatrices pour les soutenir dans l'animation de leur premier groupe *Zen-ith*.

Mieux définir et marcher vers son « zénith » intérieur tout en restant zen...

Concrètement, les ateliers *Zen-ith* c'est ...

Une **série de 3 à 5 ateliers d'1h30** (délivrés en présence ou en virtuel), en **groupe « évolutif fixe »** de **12 à 18 personnes étudiantes**, animée à **deux animateurs**. Ces ateliers visent principalement à :

- Développer et enrichir plus en profondeur les compétences socio-émotionnelles et psychosociales liées à la connaissance de soi, la gestion de soi, l'auto-motivation, l'empathie et les habiletés de communication relationnelle ainsi que de travail en équipe ;
- Augmenter la persévérance scolaire ainsi que le mieux-être global personnel ;
- Contribuer à développer un climat de bienveillance en milieu scolaire et professionnel ;
- Tisser un lien d'appartenance entre les personnes étudiantes et normaliser leur vécu/parcours académique ;
- Diminuer l'agitation mentale, mieux vivre avec le stress et s'adapter plus harmonieusement aux situations imprévues et incertaines.

Ils sont composés d'**exercices introspectifs et expérientiels concrets** et sont réalisés en individuel, en dyades et en grand groupe. Ils s'appuient sur les **principaux leviers théoriques** suivants :

- Les cinq dimensions hiérarchisées de l'intelligence émotionnelle (Goleman) ;
- L'approche de la thérapie de l'acceptation et de l'engagement (ACT) ;
- Les distorsions cognitives (Beck) et la théorie émotivo-rationnelle pour accompagner au changement (Ellis)
- Les pratiques pédagogiques contemplatives, dont la présence attentive, la gratitude et l'autocompassion en pleine conscience (Kabat-Zinn, Shankland et Neff) ;
- La communication consciente [basée sur la Communication Non Violente (CNV) de Marshall Rosenberg] ;
- Les quatre styles de communication : analytique, fonceur, aimable et expressif (modèle de Wilson adapté par Cormier) ;
- Les 24 forces de caractère *VIA (Values In Action)* : modèle de Seligman et Peterson) ;
- Les activités intentionnelles 5C (modèle de Thibeault).



Déroulement global des ateliers :

- En s'appuyant sur les **16 capsules et les 6 exercices intégrateurs** présentés dans la **série vidéo BIEN ENSEMBLE ET AVEC SOI** (réalisée par Jacinthe Leduc au Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale de l'Université de Sherbrooke), les personnes animatrices (inspirées aussi des besoins des personnes étudiantes) choisissent 5 à 6 thèmes des 16 capsules qu'ils jugent pertinent d'approfondir avec le groupe tout au long des ateliers.
 - Voici le lien vers la série vidéo :
 - Version française : <https://sway.office.com/9O6ClFJun9uI9Z3U?ref=Link&loc=play>
 - Version anglaise : <https://sway.office.com/qVDrjaOpbDWAACy5?ref=Link>
- La semaine qui précède chaque atelier, les personnes animatrices invitent les personnes étudiantes à visionner préalablement la ou les capsules vidéo ciblées et liées au thème qui sera approfondi dans cet atelier (ou la passation d'un questionnaire pour les forces de caractère et les styles de communication en travail d'équipe)
 - Chaque capsule dure en moyenne seulement de 10 à 15 minutes.
- Lors de l'atelier, les personnes étudiantes échangent et expérimentent sur le thème et la vidéo ciblés en y reliant des exemples concrets de leur vie. Elles y approfondissent les notions à l'aide des exercices intégrateurs prévus à cet effet.
- Les personnes étudiantes repartent ensuite pour la semaine avec un exercice intégrateur à réaliser ainsi que la prochaine capsule vidéo à visionner.

Capsule vidéo promotionnelle (4 minutes) : <https://www.youtube.com/watch?v=Me8ksYCztFk&t=3s>

- Cette capsule inclut des témoignages de personnes étudiantes ayant vécu les ateliers. Elle illustre concrètement en images et en « vécu expérientiel » le déroulement de ceux-ci où une belle dynamique en échanges vrais et en apprentissages respectueux s'installe.



Les retombées positives de ces ateliers continuent d'être évaluées par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale de l'Université de Sherbrooke. Des données significatives ont déjà été présentées en ce sens au congrès de l'ACFAS en mai 2021. En fonction des thématiques choisies pour les ateliers, voici des exemples de compétences développées chez les personnes étudiantes qui sont ciblées dans cette évaluation :

- Mieux me connaître et me définir en conscience dans mes forces comme dans mes vulnérabilités ;
- Mieux comprendre mon stress et le vivre plus harmonieusement ;
- Mieux identifier et gérer mes émotions et besoins vécus ;
- Mieux identifier mes pensées « distorsionnées » et les transformer en pensées rationnelles ;
- M'accueillir et m'accepter davantage comme je suis en conscience, avec souplesse et autocompassion ;
- Me fixer réalistement des objectifs qui sont significatifs pour moi et les intégrer dans ma vie scolaire et personnelle ;
- Mieux comprendre et me soucier des autres en fonction de leurs émotions et besoins vécus ;
- Communiquer et interagir plus consciemment et harmonieusement avec les personnes m'entourant ;
- Communiquer et interagir plus consciemment en travail d'équipe en fonction des traits/besoins/points de vigilance de chaque personne;
- Mieux identifier et maximiser les effets de la gratitude en moi et autour de moi dans mon quotidien.

Outre les retombées des ateliers chez les personnes étudiantes et/ou membres du personnel, à noter aussi que le Centre RBC d'expertise université en santé mentale en est aussi à l'implantation de sa huitième cohorte du contenu de la certification visant les personnes formatrices des ateliers *Zen-ith*.