

REPOS 7

Guide du système de formation



INDICE

Introduction

Public cible

Comment utiliser ce
guide

Les sept types de
repos

Méthodologie et
format

Utilisation des outils

Guide du formateur
par outil

Conception de
programmes de formation

Évaluation et
réflexion

Conclusions

Annexe

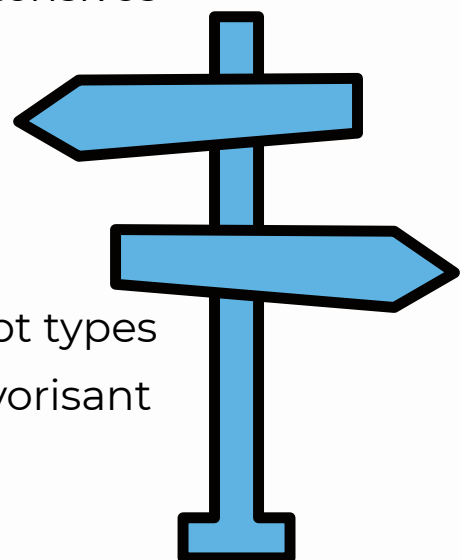
Introduction

Le guide du système de formation **REST 7** a été créé pour aider les formateurs, les animateurs de jeunesse, les éducateurs et les organisations à mettre en œuvre efficacement la boîte à outils REST 7.

Alors que la boîte à outils fournit le quoi (21 outils pratiques), ce guide explique le comment, en offrant des conseils étape par étape pour mettre en œuvre les outils dans des contextes de formation des jeunes.

Le guide est conçu pour être flexible et modulaire. Les formateurs peuvent utiliser des outils individuels dans le cadre d'ateliers autonomes ou en combiner plusieurs dans des programmes structurés allant de formations intensives d'une journée à des cycles de formation de plusieurs semaines.

L'objectif général est de permettre aux jeunes d'explorer, de comprendre et d'appliquer les sept types de repos dans leur vie personnelle et sociale, favorisant ainsi le bien-être, l'équilibre et la résilience.



Guide du système de formation

REST

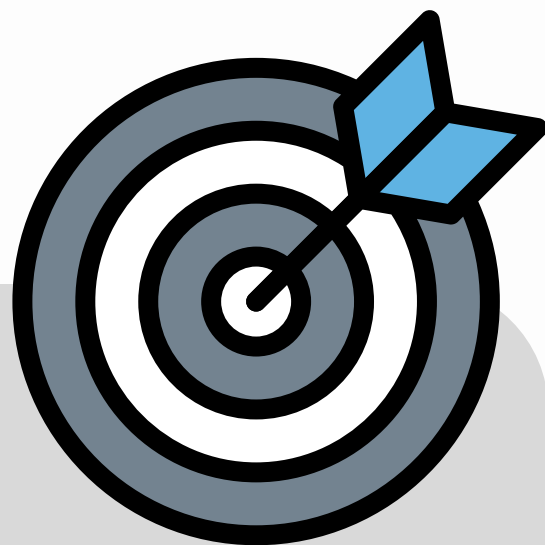
Public cible

Travailleurs de jeunesse

Formateurs et animateurs

ONG et organisations communautaires

Éducateurs travaillant dans des contextes d'apprentissage formels
et non formels



Comment utiliser ce guide

En tant que manuel de préparation d'ateliers
en utilisant les outils REST 7.

- En tant que cadre de programme de formation pour concevoir
programmes plus longs.

En tant que ressource pour développer une réflexion,
pratiques réparatrices avec les jeunes.



REST

Les sept types de repos

REST 7 s'articule autour de sept types de repos, chacun abordant différentes dimensions du bien-être. Reconnaître et pratiquer ces formes de repos aide les jeunes à se ressourcer de manière holistique.

- 1 Repos physique:** Relaxation du corps par des étirements, la respiration, une bonne hygiène du sommeil et des mouvements conscients.
- 2 Repos mental:** donner à l'esprit une pause dans la stimulation constante grâce à la journalisation, aux pauses numériques et à la rêverie.
- 3 Repos émotionnel:** créer des espaces sûrs pour exprimer et traiter ses sentiments honnêtement, avec le soutien des autres.
- 4 Repos social:** Apprendre à fixer des limites, à gérer le manque d'énergie et à prendre en compte ses propres besoins dans les contextes sociaux.
- 5 Repos sensoriel:** réduire la surstimulation en s'engageant dans des environnements apaisants, des espaces calmes, la nature et la musique.
- 6 Repos créatif:** restaurer l'imagination et l'innovation grâce à des activités amusantes, à la méditation et à des exercices de résolution de problèmes.
- 7 Repos spirituel:** nourrir la paix intérieure et le sens par la gratitude, la gentillesse envers soi-même et les pratiques réflexives.

Guide du système de formation

Méthodologie

Le système de formation est fondé sur l'apprentissage expérientiel.

Chaque outil suit un cycle de :

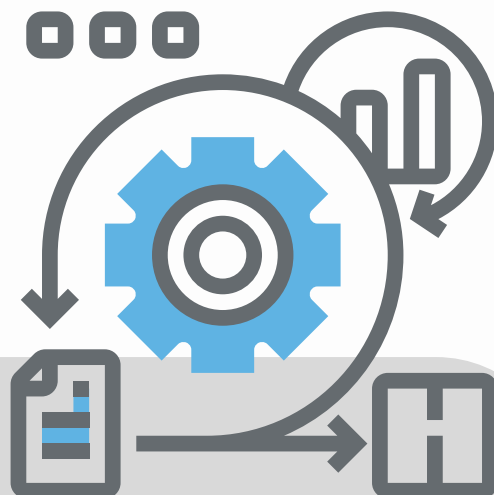
Introduction : Mise en contexte, partage le but de la séance.

Expérience guidée : Exercices et activités pratiques.

Réflexion : journalisation, discussion ou auto-enregistrement.

Intégration : Planification d'actions, points à retenir pour la vie quotidienne.

REST



Format

Durée par séance : 60 à 75 minutes

Taille du groupe : Flexible, idéal pour 6 à 20 participants

Livraison : Convient aux sessions en face à face et en ligne



REST

Rôle du facilitateur



Créer un environnement sûr et favorable

Guider sans jugement

Adapter le calendrier et les activités aux besoins
des participants

Encourager l'ouverture tout en respectant les
limites personnelles

Conseils pour la livraison



Préparez le matériel à l'avance

Utiliser un langage inclusif et accessible

Proposer des alternatives (par exemple, tenir un journal au lieu de
partager à voix haute)

Encourager la participation volontaire à tout moment

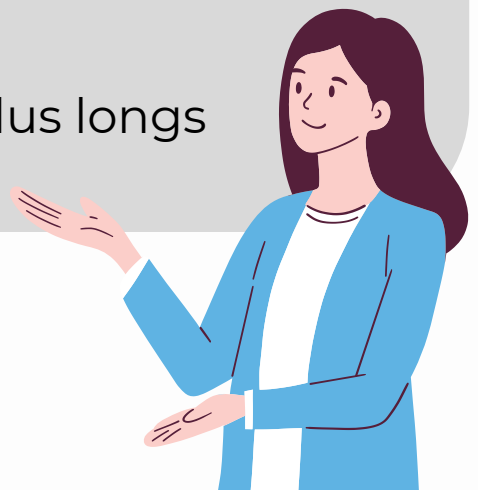
Utilisation des outils

Chaque type de repos comporte trois outils pratiques (21 au total). Les entraîneurs peuvent :

Utiliser des outils de manière indépendante pour explorer un type de repos.

Combinez différents types pour créer de la variété dans les séances.

Séquencer les outils dans des ateliers plus longs ou des programmes de plusieurs jours.



Lors de la sélection des outils :

Tenez compte de l'énergie et de l'état émotionnel actuels du groupe.

Associez les outils au résultat souhaité (détente, créativité, réflexion, connexion).

Permettre la flexibilité : les participants peuvent réagir différemment à chaque type de repos.

Guide du formateur par outil

Chaque outil de la boîte à outils REST 7 est structuré avec des objectifs, du matériel et des instructions.

Ce guide apporte des informations supplémentaires aux formateurs :

Quand l'utiliser : Meilleurs contextes pour appliquer l'outil.

Conseils d'animation : Comment introduire, rythmer et adapter les activités.

Défis et solutions : Gérer la réticence, la distraction ou les émotions fortes.

Suivi : Suggestions pour pérenniser la pratique au-delà de la séance.



**Des conseils détaillés sont fournis
en annexe pour les 21 outils.**

Conception de programmes de formation

Les outils peuvent être combinés pour
créer des programmes structurés.

Exemples :

**Atelier d'une
journée (6
heures)**

Matin : Repos physique (étirements doux) +

Repos mental (Pause numérique)

Midi : Repos émotionnel (Soyez réaliste quant à vos sentiments)

Après-midi : Repos sensoriel (créer un espace calme) + Repos
créatif (activités amusantes)

Clôture : Repos spirituel (Gratitude)

**Programme
de plusieurs
semaines**

Semaine 1 : Introduction aux outils REST 7 + Repos physique

Semaine 2 : Outils de repos mental et émotionnel

Semaine 3 : Outils de repos social et sensoriel

Semaine 4 : Outils de repos créatif et spirituel

Semaine 5 : Intégration et réflexion

Évaluation et réflexion

L'évaluation est essentielle pour comprendre l'impact des séances :

Réflexion des participants : Journaux, formulaires de rétroaction ou partage de groupe.

Notes à l'intention de l'animateur : Observations de la dynamique de groupe, des changements d'énergie et de la participation.

Suivi : Encouragez les participants à faire part de l'application des outils dans leur vie quotidienne.

Questions de réflexion :

Qu'ont appris les participants?

Comment la séance a-t-elle affecté leur bien-être ?

Quels outils leur semblaient les plus pertinents ?



Conclusions

Le guide de formation REST 7 est plus qu'un simple manuel. C'est un moyen de favoriser la résilience, l'équilibre et le bien-être chez les jeunes. En s'engageant dans les sept types de repos, les participants apprennent à se reconnecter à leur corps, leur esprit, leurs émotions et leur communauté, tandis que les formateurs acquièrent des outils pratiques pour développer ces compétences essentielles.

Grâce à la flexibilité, à la créativité et à la réflexion, le cadre REST 7 peut être adapté à divers contextes d'animation jeunesse, permettant aux individus et aux groupes de découvrir ce que le repos signifie pour eux. Ce guide veille à ce que le repos ne soit pas perçu comme un temps d'arrêt passif, mais comme une pratique active et intentionnelle qui renforce le développement personnel et le bien-être collectif.

En intégrant ces pratiques à la vie quotidienne et aux programmes jeunesse, formateurs et participants peuvent créer des habitudes durables qui favorisent la santé, la créativité et les liens à long terme. Le projet REST 7 nous le rappelle :

**Le véritable repos est le fondement
d'une vie pleinement vécue.**

Annexe - Guide du formateur par outil

Repos physique

Quand l'utiliser : Au début d'une séance, ou après de longues périodes assises.

Conseils d'animation : Démontrez lentement ; insistez sur le fait d'« écouter votre corps » ; gardez une atmosphère légère.

Défis : Les participants peuvent se sentir gênés → encouragez les yeux fermés ou le rythme individuel.

Suivi : Suggérez des séances d'étirements quotidiennes de 5 minutes.

**Étirements
doux**

Pratique de la respiration et méditation

Quand l'utiliser : Pour calmer le groupe, réduire le stress ou clôturer une séance intense.

Conseils d'animation : utilisez une voix calme ; rappelez aux participants de ne pas forcer leur respiration ; adaptez-vous pour plus de confort.

Défis : Vertiges ou agitation → proposer des cycles plus courts, posture assise.

Suivi : Encouragez l'utilisation avant de dormir ou d'effectuer des tâches stressantes.

Quand l'utiliser : lors de séances axées sur le bien-être ou lorsque les participants signalent de la fatigue.

Conseils d'animation : Présentez-les comme des ajustements pratiques du mode de vie ; invitez le groupe à partager les routines.

Défis : Scepticisme (« Je ne peux pas changer mon sommeil ») → se concentrer sur de petites étapes réalistes.

Suivi : Suggérez de noter dans un journal vos habitudes de sommeil et leurs changements.

**Hygiène du
sommeil**



Annexe - Guide du formateur par outil

Repos mental

Atelier de journalisation

Quand l'utiliser : Pour l'introspection ou la libération émotionnelle.

Conseils d'animation : Fournir des indications ; garantir la confidentialité ; aucune obligation de partager.

Défis : Résistance à l'écriture → proposer des dessins ou des notes vocales.

Suivi : Encouragez la tenue d'un court journal quotidien.

Quand l'utiliser : avec des groupes utilisant trop d'appareils ou lors d'entraînements intensifs.

Conseils d'animation : Présentez-le comme une expérience ; proposez des alternatives réfléchies.

Défis : Angoisse de manquer des notifications → permettre une déconnexion progressive.

Suivi : Proposez des heures « sans technologie » à la maison.

Pause numérique

Rêverie

Quand l'utiliser : pour stimuler la créativité ou lors d'une séance d'après-midi détendue.

Conseils d'animation : Guidez avec une voix douce ; autorisez le silence ; insistez sur le fait qu'il n'y a pas de « bonne façon » d'imaginer.

Défis : Agitation → soyez bref, ajoutez de la musique légère.

Suivi : Suggérez d'utiliser la rêverie pour résoudre les problèmes.

Annexe - Guide du formateur par outil

Repos sensoriel

Quand l'utiliser : Lors de séances de gestion du stress ou de pleine conscience.

Conseils d'animation : Guider la visualisation ; encourager l'utilisation des sens.

Défis : Ressources limitées → s'adapter avec imagination.

Suivi : Encourager la création de petits espaces personnels à la maison.

Créez un
espace
calme

Se connecter
avec la nature

Quand l'utiliser : En extérieur ou dans le cadre de programmes éco-axés.

Conseils d'animation : Utiliser de vrais objets naturels ; guider une réflexion immersive.

Défis : Contexte urbain → remplacer par des sons/images de la nature.

Suivi : Proposer des promenades quotidiennes ou des plantes dans les espaces de vie.

Quand l'utiliser : Après des discussions intenses ou à la fin d'une séance.

Conseils d'animation : créez une liste de lecture apaisante ; encouragez la tenue d'un journal après l'écoute.

Défis : Différents goûts musicaux → offrir de la variété.

Suivi : Suggérez de créer des listes de lecture apaisantes personnelles.

Musique
apaisante



Annexe - Guide du formateur par outil

Repos créatif

Activités amusantes

Quand l'utiliser : Brise-glace ou énergisants.

Conseils d'animation : Maintenez une atmosphère ludique ; encouragez la créativité du groupe.

Défis : Timidité → commencer par des activités à faibles enjeux.

Suivi : Encouragez des pauses ludiques régulières.

Quand l'utiliser : Pour réduire le stress et augmenter la concentration.

Conseils d'animation : Utilisez des pratiques courtes et guidées ; concentrez-vous sur la respiration et la conscience.

Défis : Agitation → garder les séances brèves, permettre le mouvement.

Suivi : Proposez 5 minutes de pleine conscience par jour.

Pleine conscience et méditation

Exercices de résolution de problèmes

Quand l'utiliser : Séances de team-building ou d'innovation.

Conseils d'animation : Présentez les défis comme amusants ; célébrez la créativité.

Défis : Peur de l'échec → souligner que toutes les idées sont valables.

Suivi : Encouragez les débriefings réflexifs après la résolution du problème.

Annexe - Guide du formateur par outil

Repos émotionnel

Quand l'utiliser : Brise-glace pour les séances d'alphabétisation émotionnelle.

Conseils d'animation : Modélisez la vulnérabilité ; créez une atmosphère sûre et sans jugement.

Défis : Hésitation à partager → autoriser la journalisation privée.

Suivi : Encouragez les échanges avec des pairs de confiance.

Soyez réaliste à propos de vos sentiments

Passez du temps avec des personnes inspirantes

Quand l'utiliser : Dans les ateliers de dynamique de groupe.

Conseils d'animation : Mettez en valeur l'influence positive des pairs ; suscitez une réflexion sur les niveaux d'énergie.

Défis : Certains peuvent manquer de personnes encourageantes → suggérer d'imaginer ou de modèles.

Suivi : Encouragez le temps intentionnel passé avec des pairs qui vous soutiennent.

Quand l'utiliser : séances de résolution de conflits ou de soutien par les pairs.

Conseils d'animation : Enseignez l'écoute active ; assurez des tours de parole équilibrés.

Défis : Voix dominantes → utiliser des tours structurés.

Suivi : Proposer la création de groupes de soutien par les pairs.

Parlez-en



Annexe - Guide du formateur par outil

Repos social

Fixer des limites

Quand l'utiliser : Séances d'affirmation de soi ou de soins personnels.

Conseils d'animation : Utilisez le jeu de rôle ; normalisez le fait de dire « non ».

Défis : Peur du rejet → reformuler les limites comme du respect de soi.

Suivi : Encouragez les journaux de limites.

Quand l'utiliser : lorsque les participants se sentent épuisés ou déconnectés.

Conseils de facilitation : Normaliser les cycles énergétiques ; pratiquer les scripts de communication.

Défis : Culpabilité de dire non → jeu de rôle de refus empathique.

Suivi : Créez un « plan à faible consommation d'énergie ».

Faible consommation d'énergie

Enregistrez-vous avec vous-même

Quand l'utiliser : Au début des séances ou lors des transitions.

Conseils d'animation : utilisez des cartes de sentiments ; encouragez l'expression créative.

Défis : Difficulté à nommer les émotions → proposer un scan corporel.

Suivi : suggérez des points quotidiens de 5 minutes.



Annexe - Guide du formateur par outil

Repos spirituel

Quand l'utiliser : Séances sur l'estime de soi ou le bien-être.

Conseils d'animation : utilisez des affirmations ; soyez un modèle d'autocompassion.

Défis : Résistance à l'auto-bienveillance → normaliser la pratique.

Suivi : Proposez des affirmations quotidiennes.

**Soyez gentil
avec vous-
même**

Gratitude

Quand l'utiliser : Comme activité de clôture ou séance de réflexion.

Conseils d'animation : Utilisez des exercices créatifs (par exemple, l'arbre de gratitude).

Défis : Difficulté à identifier les points positifs → commencer petit (plaisirs simples).

Suivi : Encouragez les journaux de gratitude.

Quand l'utiliser : Pour des séances de croissance personnelle ou de leadership.

Conseils de facilitation : utilisez la visualisation guidée ; autorisez la tenue d'un journal privé.

Défis : Inconfort avec l'introspection → normaliser le silence et le choix.

Suivi : Proposer des rituels de réflexion mensuels.

Auto-réflexion





Numéro de projet:
2023-1-TR01-KA220-
YOU-000152886

Site Internet du projet:
<https://rest7.eu/>



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>



© 2024 par Rest 7 Project. Ce travail est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International :
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.