



MEDIATION MOTIVATION VOS FORCES



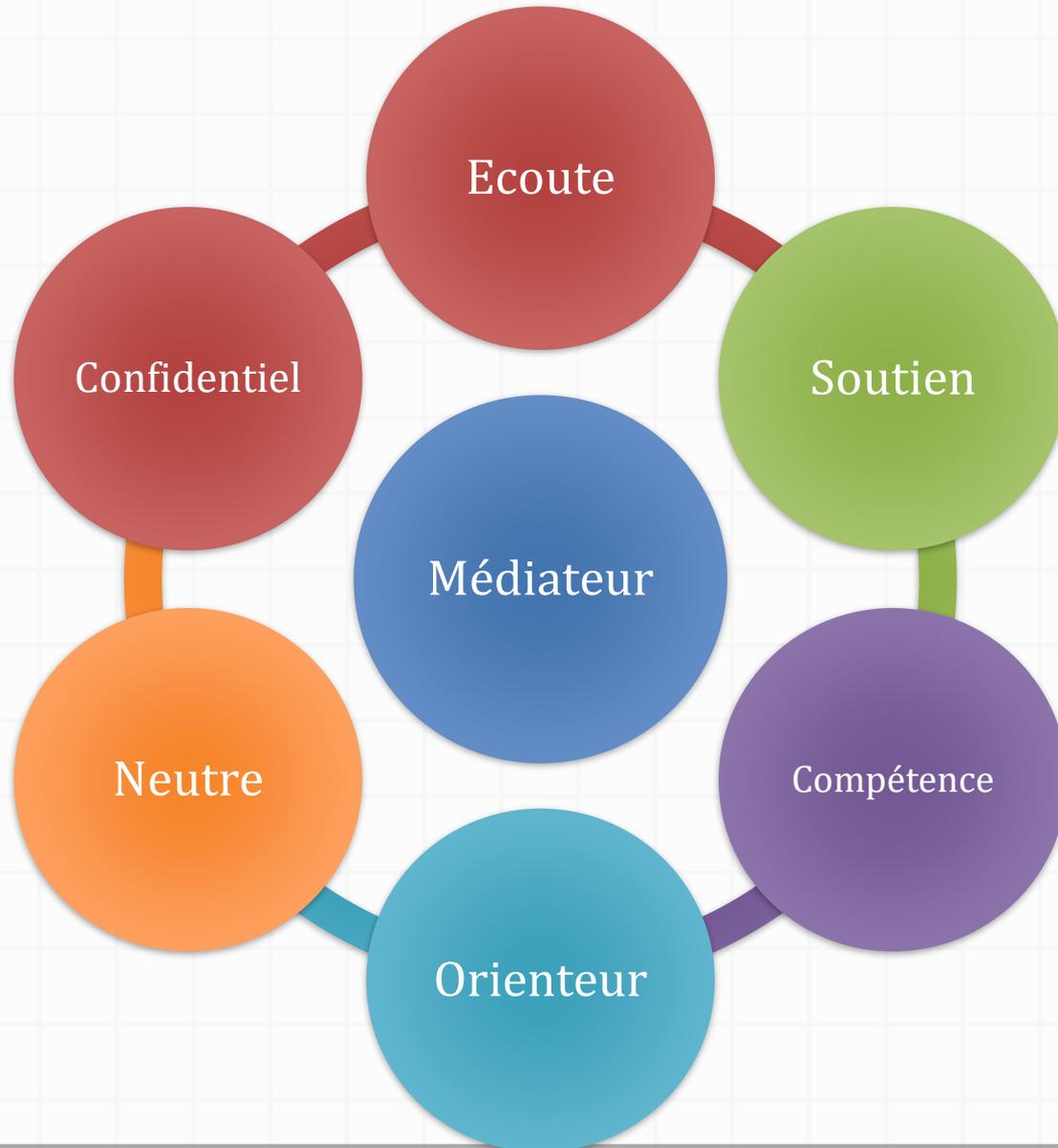
Médiation

Pourquoi on est là

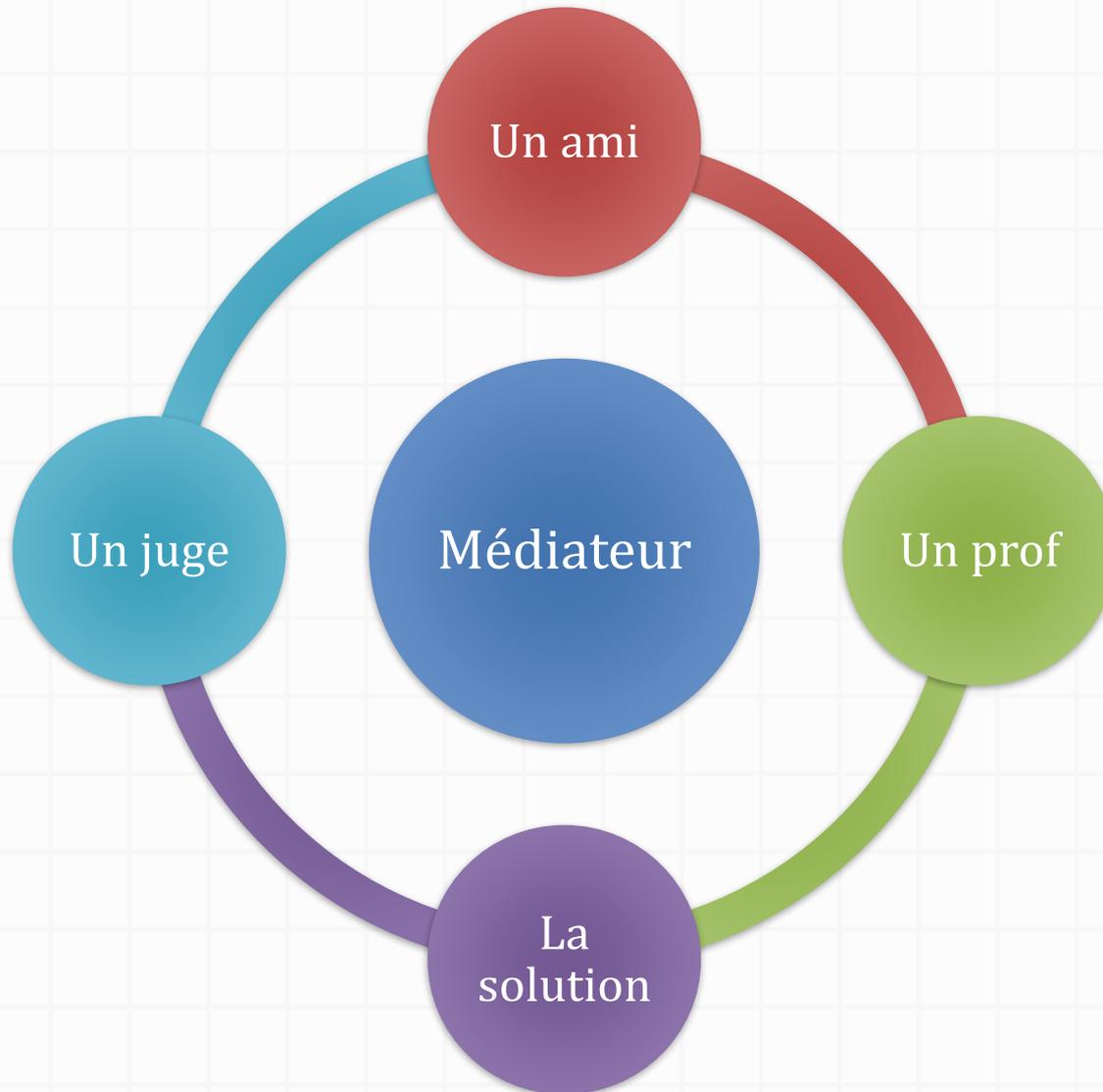
- Harcèlement
- Addictions
- Difficultés familiales
- Difficultés scolaires
- Violences
- Anxiété
- Troubles alimentaires
- Manque de motivation
- ...



Qu'est-ce qu'un médiateur ?



Ce que n'est pas un médiateur ?



2 personnes



Médiation

MONTHHEY 
ECCG



Karine Barman

karine.barman@edu.vs.ch
079 611 57 91

Florian Doche

florian.doche@edu.vs.ch
078 654 49 72

Karine Barman



Florian Doche



Comment ça marche ?

- Vous pouvez nous contacter à tout moment
 - En **direct idéalement**
 - Par **email**
 - Par téléphone
 - Par **message/whatsapp**
- On se voit ensuite pour une **première discussion confidentielle**

- Il se peut qu'on vous **tende des perches** si on vous sent pas bien
 - C'est vous qui décidez !

Par besoins

- + Envies noires, angoisses
- + Conflits, violences, abus, harcèlement
- + Addictions
- + Sexualité
- + Deuil
- + Mariage forcé
- + Jeunes parents
- + Racisme
- + Troubles de l'alimentation
- + Aide aux personnes handicapées
- + Soucis financiers

Autres liens utiles

- + Pro Juventute
- + ciao.ch
- + Police cantonale, judiciaire, sections mineurs et moeurs
- + La main tendue
- + SOS Jeu
- + Stop-alcool.ch

Médiateur ou association ?

- Les deux sont disponibles pour vous !
- Vous n'êtes pas obligé de choisir
- On **vous met** souvent nous en **contact**



Questions





Motivation

Pourquoi un atelier motivation ?

- Pour **avancer** dans la vie et à l'école, il faut de la motivation !
- On veut vous aider à **comprendre** comment fonctionner la motivation
- Afin de vous aider à

Trouver la vôtre !

Définition

L'énergie que l'on met pour réaliser une activité !

Objectif

- La motivation vient d'un objectif à atteindre !



Un objectif doit être SMART

Spécifique : précis pour pouvoir le réaliser

Mesurable : on doit pouvoir dire s'il est atteint

Aceptable/Ambitieux : suffisamment stimulant

Réaliste : à notre portée (par étapes)

Temporellement défini : dans une année

En vrai : 3 types de motivations

Behaviorisme

- Vient de **l'extérieur**
 - Bâton
 - Carotte
- Motivé par ...
 - Activité
 - Récompense
 - Notes
 -
- Le **transmetteur** a un **pouvoir** sur l'apprenant

Humanisme

- Avoir du **plaisir à apprendre**
- Approche «sentimentale»
- Le transmetteur répond aux **besoins** des apprenants

Cognitivisme

- C'est dans la tête
- Activité avec un **sens** et/ou un but
- **Comprendre** ce qu'on fait, comment et pourquoi

Chacun fonctionne différemment
Combiner c'est mieux !

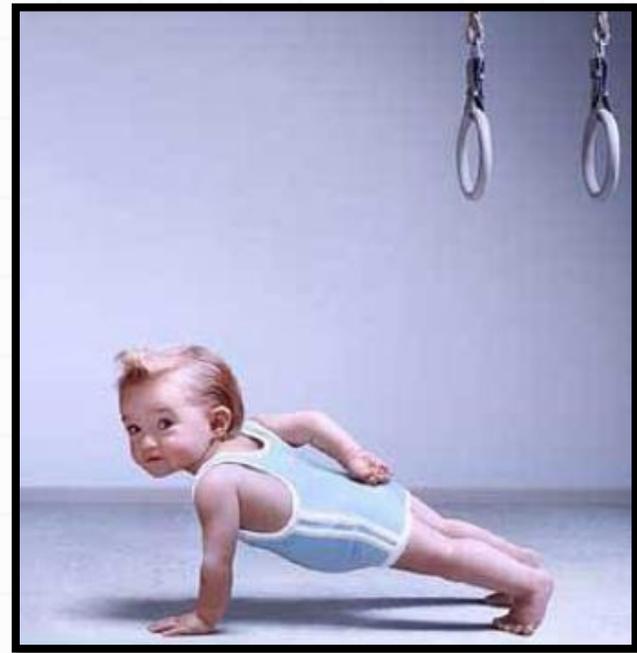
Erreur No 1

- **Croire que désirer suffit !**
- Remède
 - Il faut avancer pas à pas
 - «La mort suspendue»



Erreur No 2

- **Croire qu'il faut que ce soit facile**
 - Pas de difficulté = pas de motivation



Erreur No 3

- Croire qu'on a du temps
 - 80 ans = ~30'000 jours
 - 16 ans = ~6'000 jours



Erreur No 4

- Croire que c'est impossible
- Nick Vujicic



Quelques exemples

- ✚ Lionel Messi
- ✚ Steve Jobs
- ✚ Walt Disney
- ✚ Steven Spielberg
- ✚ Albert Einstein
- ✚ J.K. Rowling
- ✚ James Dyson
- ✚ Trop petit pour faire du foot
- ✚ Apple au bord de la faillite
- ✚ «Manque d'imagination»
- ✚ Renvoyé de l'uni du cinéma
- ✚ N'arrivait pas à apprendre
- ✚ Aide sociale
- ✚ 5126 protoypes

Comment réussir ?

Sport / Arts

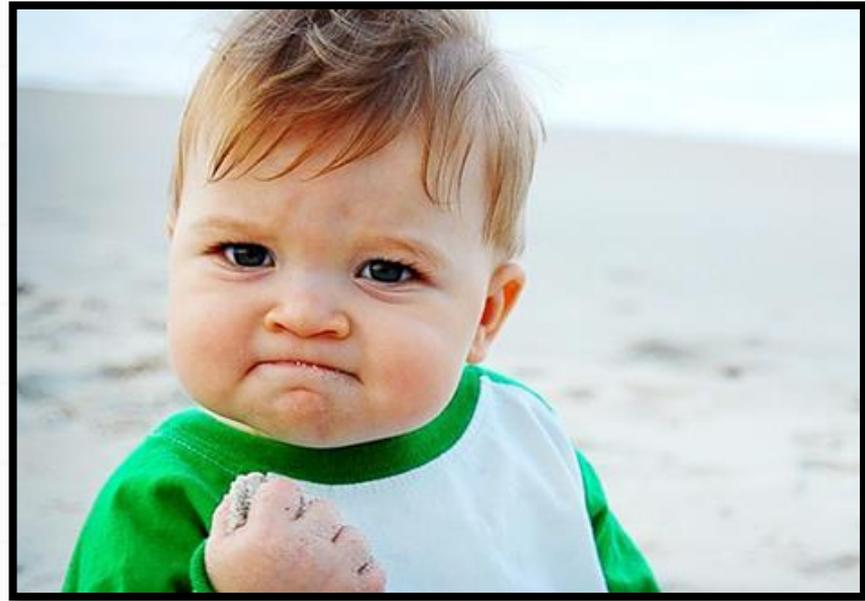
- Entraînements
- Répétitions de gestes
- Répétition générale
- Compétition
- Victoire
- Promotion
- Coachs

Ecole

- Devoirs & Leçons
- Vocabulaire
- Préparation évaluation
- Evaluation
- Note
- Passage en 2^{ème} année
- Professeurs / Parents

Pour conclure

- Il vous faut trouver **votre motivation !**
- « Je ne perds jamais »
 - « Soit je gagne »
 - « Soit j'apprends ! »





Vos forces

Ma dernière réussite

- Trouvez 1 **situation** dans laquelle vous avez **réussi** qqch pour la 1^{ère} fois
 - Réaliser un gâteau
 - Sauter d'un plongoir
 - Performer à une compétition
 - Manger des insectes
 - ...

Démarche

- **Notez** votre situation puis
 - Quelles **actions** avez-vous dû réaliser pour y parvenir ?
 - De quelles **forces** avez-vous eu besoin pour réaliser ces actions ?

Présentations par 5

- Choisissez **3 de vos forces** et présentez-les à vos collègues par des **exemples/situations** vécues

The End

conclusion

Activez une force

- **Choisissez 1** de vos forces
- **Activez-la** pour la semaine prochaine !