



# AWAYKE

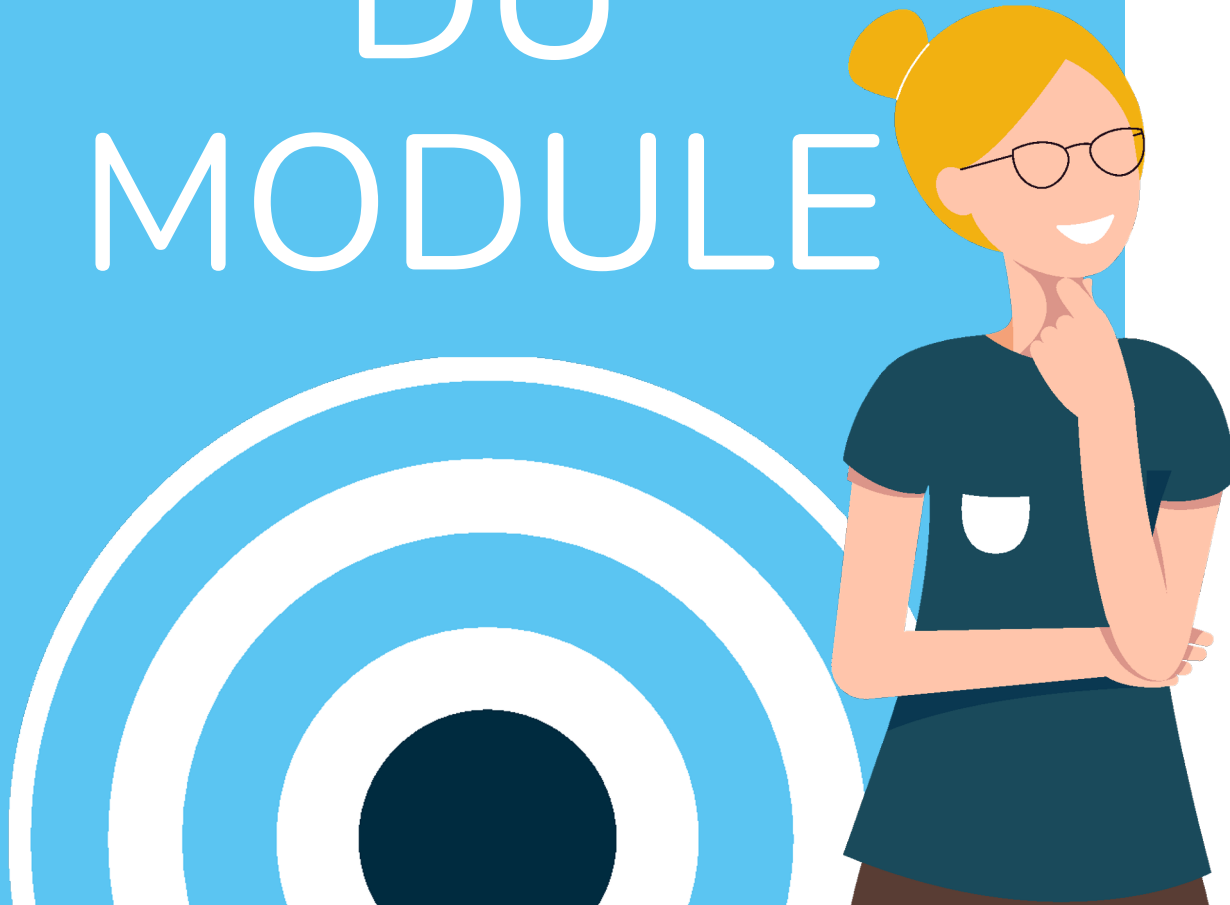
Mieux se connaître pour trouver sa voie

## DISC

IDENTIFIER MES COMPORTEMENTS PRÉFÉRENTIELS

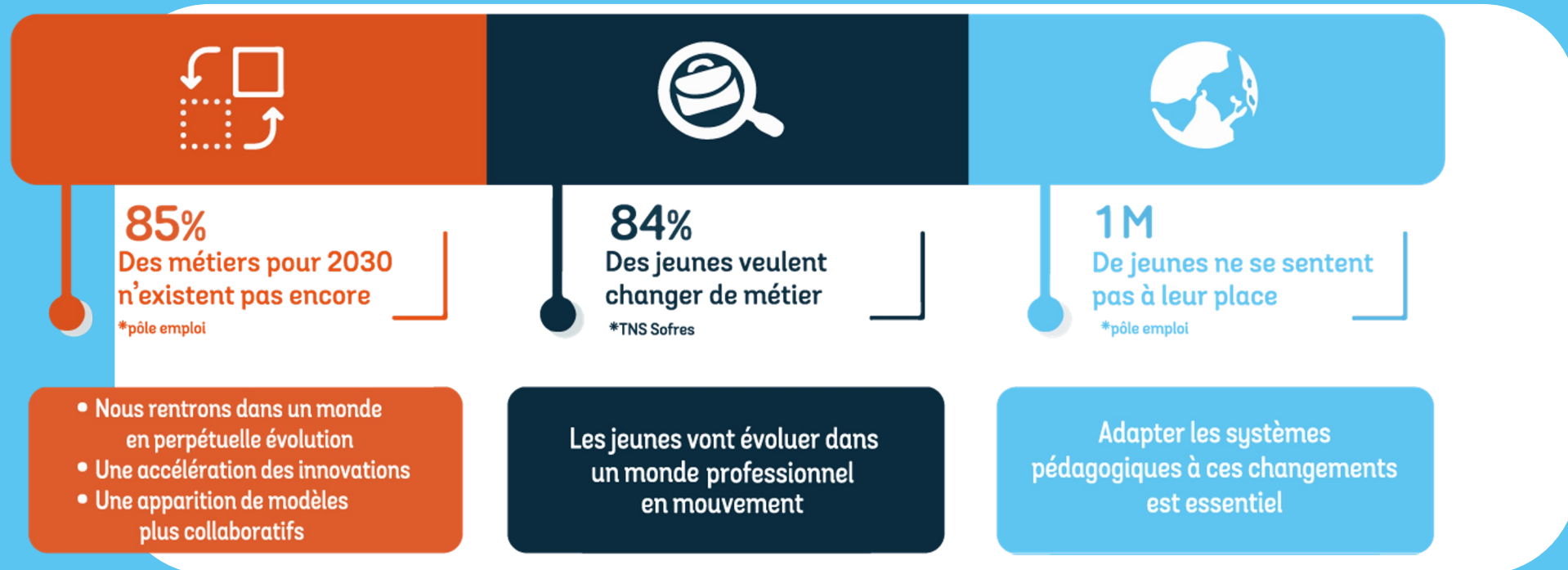


# OBJECTIFS DU MODULE



- OBJECTIF 1 : Connaître ses comportements préférentiels
- OBJECTIF 2 : Renforcer son intelligence relationnelle
- OBJECTIF 3 : Améliorer sa communication interpersonnelle
- OBJECTIF 4 : Fluidifier le travail en équipe
- OBJECTIF 5 : Faire des choix d'orientation alignés

# Permettre à chaque jeune de mieux se connaître pour libérer son potentiel et trouver sa voie



Une majorité des jeunes (15-30 ans) subissent leur orientation plus qu'ils ne la choisissent. Ils rencontrent ainsi de plus grandes difficultés à trouver leur place dans la société ( études, emplois, citoyenneté... )

# LE CADRE DE L'ACCOMPAGNEMENT

DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN ?



# LE CADRE DE NOTRE TRAVAIL



BIENVEILLANCE / NON  
JUGEMENT



« JE »



CONFIANCE



CONFIDENTIALITÉ



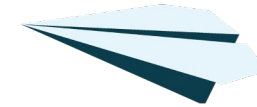
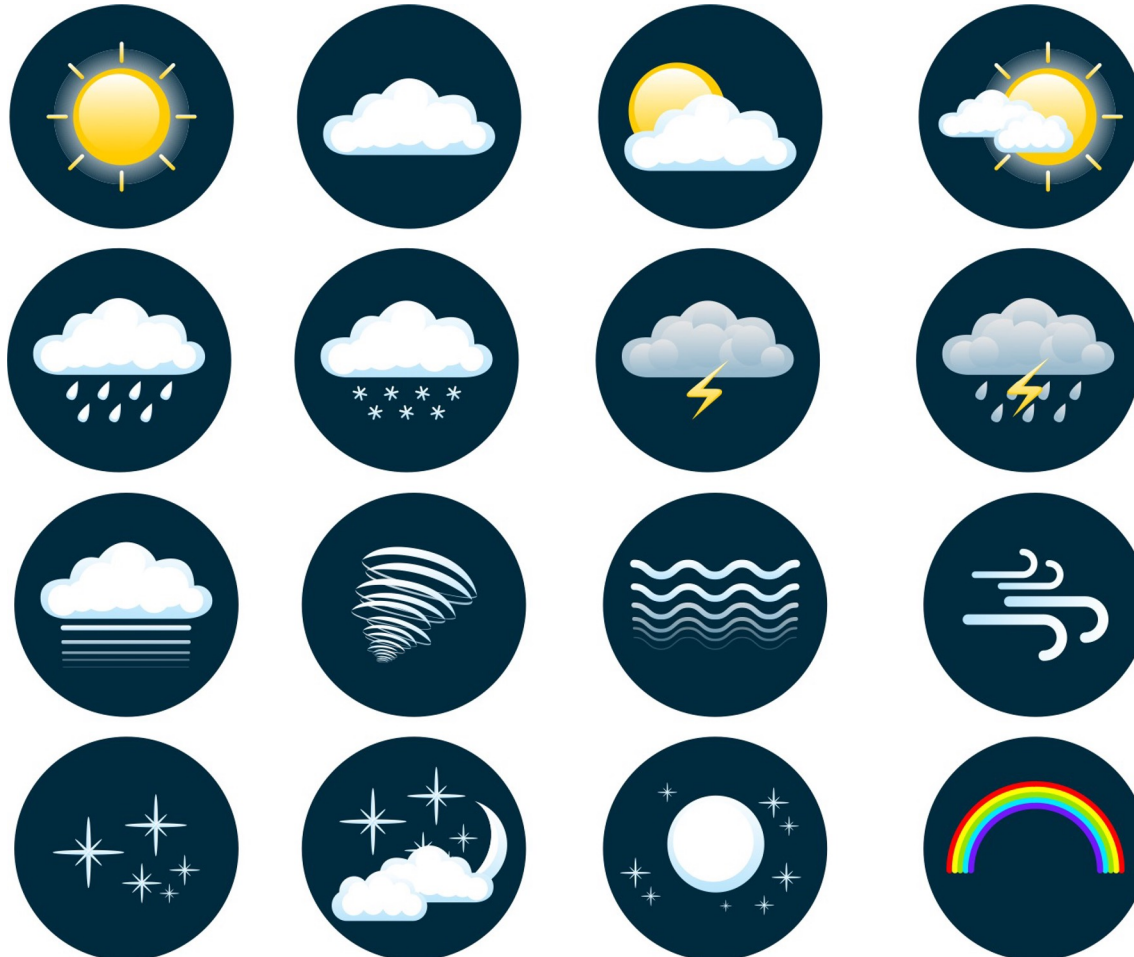
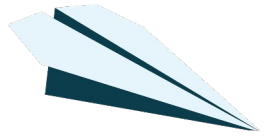
ÉCOUTE



SOUVERAINETÉ

# METEO PERSONNELLE


COMMENT JE ME SENS ET QU'EST CE QUE J'ATTENDS?



# AUTO POSITIONNEMENT

ÉVALUATION DES ACQUIS EN ENTRÉE ?

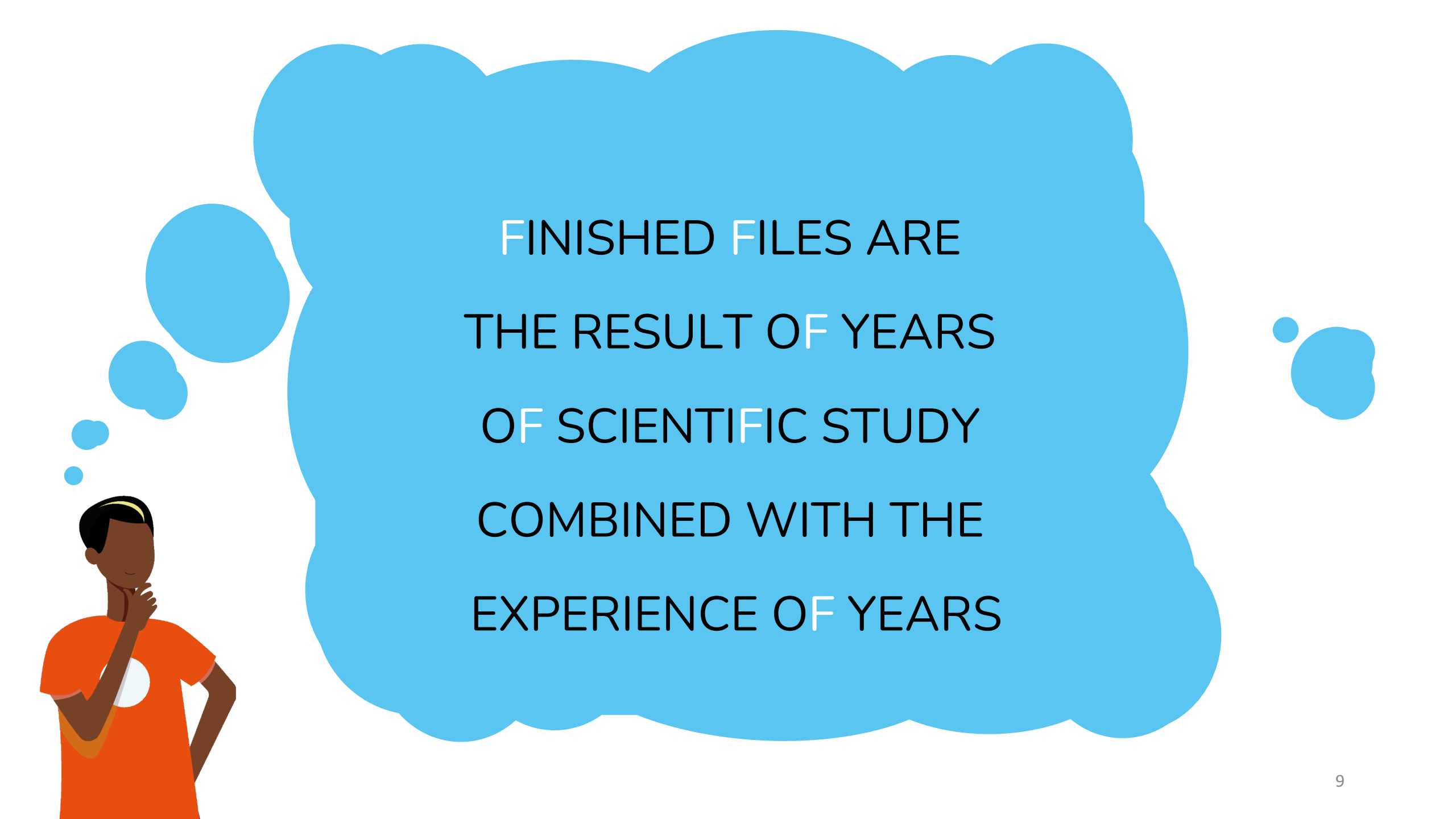




FINISHED FILES ARE  
THE RESULT OF YEARS  
OF SCIENTIFIC STUDY  
COMBINED WITH THE  
EXPERIENCE OF YEARS







FINISHED FILES ARE  
THE RESULT OF YEARS  
OF SCIENTIFIC STUDY  
COMBINED WITH THE  
EXPERIENCE OF YEARS



# QUE VOYEZ-VOUS ?

Une question de perception



# QUELQUES PRÉSUPPOSÉS

Notre perception de la réalité n'est pas la réalité



Nous ne percevons pas le monde tel qu'il est, mais tel que nous sommes.



Nous ne percevons pas l'autre tel qu'il est, mais tel que nous sommes.



# LE LANGAGE DES COULEURS

QU'ÉVOQUENT POUR VOUS LES 4 COULEURS SUIVANTES ?



ROUGE JAUNE

VERT

BLEU



# REEMPLIR LE QUESTIONNAIRE

A grid of 8 rows and 8 columns of blue rectangular cells. Above the second, third, fourth, fifth, sixth, seventh, and eighth columns, there is a row of seven blue circular dots, one centered above each column.

# #COMPORTEMENTS

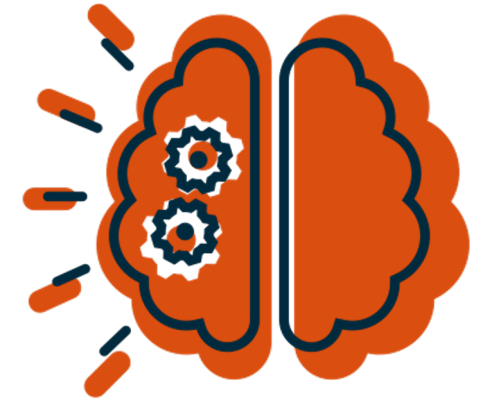
Remplir son questionnaire

	7/0	6/1	5/2	4/3	3/4	2/5	1/6	0/7	
A. JE RECHERCHE LES RESULTATS									B. JE RECHERCHE LE CONTACT HUMAIN
C. JE SUIS EXTRAVERTI							✗		D. JE SUIS INTROVERTI
E. JE SUIS AFFECTIF									F. JE SUIS RATIONNEL
G. JE SUIS ORIENTÉ ACTION									H. JE SUIS ORIENTÉ REFLEXION
I. JE N'AI PAS PEUR DU CONFLIT									J. J'ÉVITE LE CONFLIT
K. JE ME CONTROLE									L. JE SUIS SPONTANÉ
M. J'AIME APPRENDRE ET COMPRENDRE									N. JE M'INTERESSE A TOUT
O. JE SUIS CONSTAMMENT EN MOUVEMENT									P. J'AIME ÊTRE TRANQUILLE
Q. JE PRÉFÈRE COMMUNIQUER PAR ÉCRIT									R. JE PRÉFÈRE COMMUNIQUER PAR ORAL
S. J'AIME LA COMPETITION									T. J'AIME AIDER

✗ EXEMPLE : C = 1 et D = 6

# LE CERCLE DE SINGULARITE

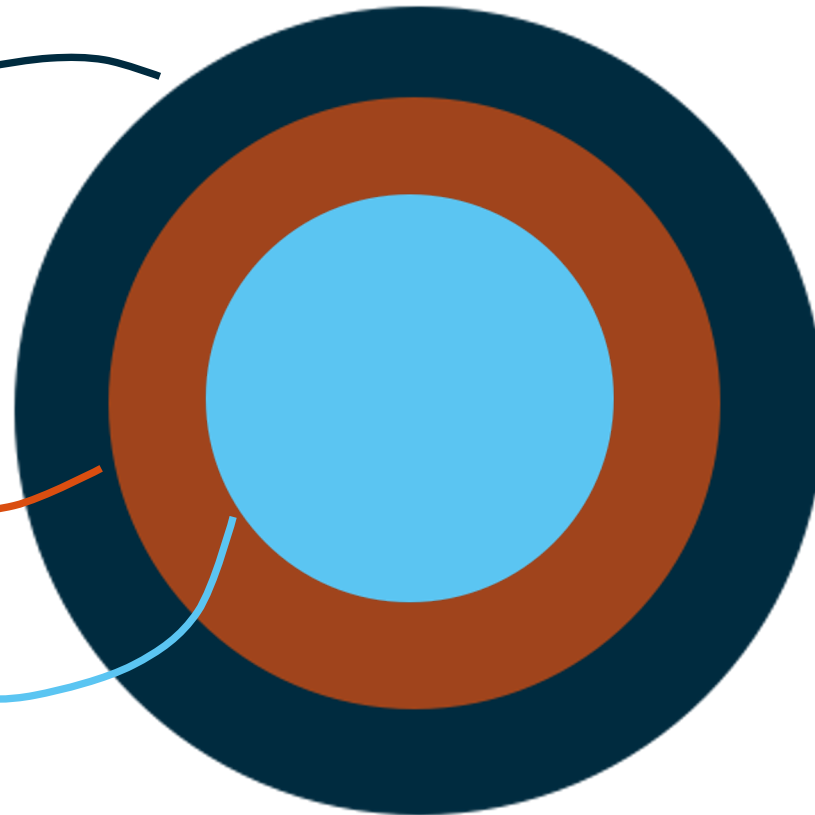
Chacun a des richesses qui lui sont propres et qui en font un être unique.



COMMENT ?

AVEC QUOI ?

POUR QUOI ?



Identifier ses richesses est une priorité pour privilégier les entreprises, métiers, contexte, environnement, qui permettent de les exploiter au mieux



# DISC de W.MARSTON



CE N'EST PAS UN MODÈLE JUSTE,  
C'EST JUSTE UN MODÈLE.





# LA THÉORIE DES « TRAITS » DE W. M. MARTSON

En haut ... en bas !

ENVIRONNEMENT PERÇU COMME HOSTILE

→ « M'EMPÊCHER DE... »

---

ENVIRONNEMENT PERÇU COMME FAVORABLE

→ « ME PERMETTRE DE... »

# LA THÉORIE DES « TRAITS » DE W. M. MARTSON

À gauche ... à droite !

L'ENVIRONNEMENT EST  
PLUS FORT QUE MOI

→ ADAPTATION

RÉFLEXION PUIS ACTION

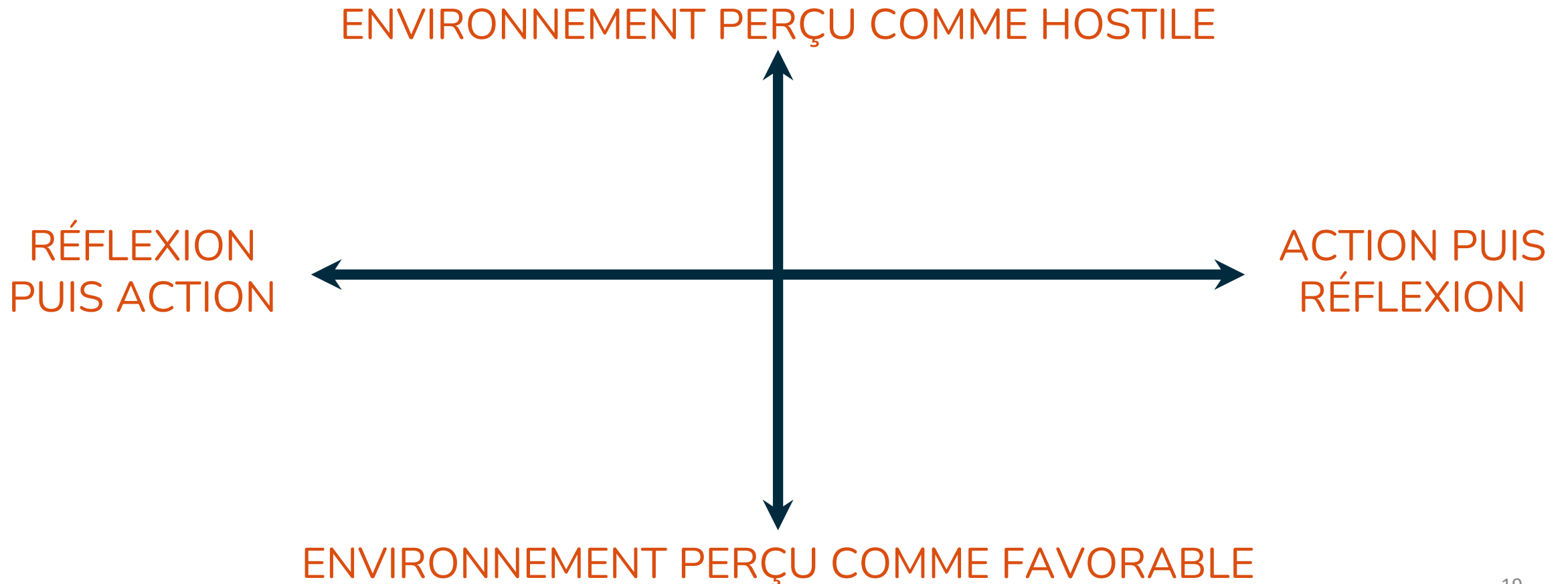
L'ENVIRONNEMENT EST  
MOINS FORT QUE MOI

→ ACTION

ACTION PUIS RÉFLEXION

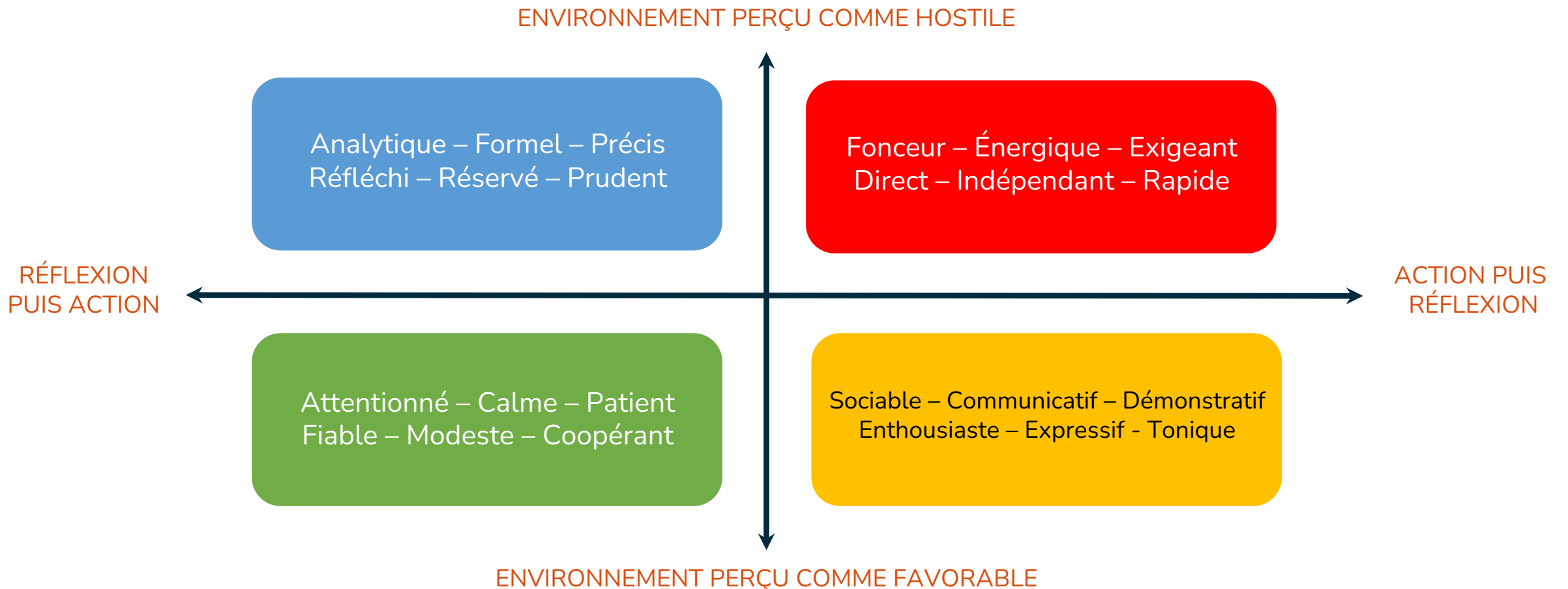
# LA THÉORIE DES « TRAITS » DE W. M. MARTSON

## Le cadran



# LA THÉORIE DES « TRAITS » DE W. M. MARTSON

## Le cadran



# LE LANGAGE DES COULEURS



- OBSERVABLE
- UNIVERSEL
- NEUTRE

# AUTO - ÉVALUATION



# L'ARCHÉTYPE DE LA COULEUR ROUGE

---

## SES QUALITÉS



- MOTIVÉ À DIRIGER ET À RELEVER DES DÉFIS
- DÉCIDE FACILEMENT, VA DROIT AU BUT
- SAIT PRENDRE DES RISQUES
- EXPRIME OUVERTEMENT SES OPINIONS
- ENTREPRENEUR, ENTRAÎNEUR
- INDÉPENDANT, AUTONOME
- DÉFRICHEUR, CURIEUX
- EXIGEANT AVEC LUI-MÊME COMME AVEC AUTRUI
- TIRE LES AUTRES VERS LE HAUT
- ÉNERGIQUE, DYNAMIQUE, VOLONTAIRE
- RAPIDE, TOUJOURS EN MOUVEMENT
- RESTE CONCENTRÉ SUR L'ATTEINTE DE L'OBJECTIF
- TOMBE ET SE RELÈVE



# L'ARCHÉTYPE DE LA COULEUR ROUGE

---

## SES DÉFAUTS



- S'ENNUIE DANS LA ROUTINE
- PREND PEU DE REcul, NE SUPPORTE PAS L'ÉCHEC
- PEU D'ÉCOUTE, PEU D'EMPATHIE, PEU DE TOLÉRANCE À AUTRUI
- PEU DÉLÉGATIF, NE FAIT PAS CONFIANCE, SE MÉFIE
- PAS LE SENS DU DÉTAIL
- FAIT PASSER L'HUMAIN AU 2ÈME PLAN (PRIVILÉGIE L'ATTEINTE DE L'OBJECTIF)





# L'ARCHÉTYPE DE LA COULEUR ROUGE

## SES SOURCES DE STRESS



- L'immobilisme, la lenteur, l'absence de décision
- L'incompétence, l'irresponsabilité, l'inconstance

## SES RÉACTIONS SOUS STRESS



- Autoritaire, dirigiste, tyrannique
- Agressif, cassant, écrasant, blessant
- Pousse les autres dans leur retranchement
- Casse-cou, fonce tête baissée
- Intolérant, colérique (quand les choses n'avancent pas)
- Précipitation, multiplie les actions, stresse tout le monde
- Se mêle de tout, impose sa propre manière de faire

## SA VISION DE L'AUTRE

- Est-ce un compétiteur ? 
- Saura-t-il admirer ma bravoure et sera-t-il bien le gagnant que j'attends ?

# LE STYLE COMPORTEMENTAL

## DOMINANCE

### POINTS FORTS PROBABLES :

- RÉSOUT LES PROBLÈMES
- AIME LES TÂCHES DIFFICILES
- VOLONTÉ DE RÉSULTAT
- POSITIF, AIME LA CONFRONTATION
- POUVOIR ET AUTORITÉ
- MOTIVÉ PAR DES RÉPONSES DIRECTES

### LIMITATIONS POSSIBLES :



- OUTREPASSE SON POUVOIR
- MAUVAISE ÉCOUTE
- DÉLÈGUE AVEC IMPATIENCE
- MANQUE DE TACT ET DE DIPLOMATIE
- N'AIME PAS LE TRAVAIL DE ROUTINE
- DÉLÈGUE TROP, N'INFORME PAS ASSEZ

# L'ARCHÉTYPE DE LA COULEUR JAUNE

---

## SES QUALITÉS




- MOTIVÉ PAR LE BESOIN D'ÊTRE RECONNU, AIMÉ
- CAPACITÉ À INFLUENCER LES AUTRES PAR SON CHARME
- A LE SENS DE L'HUMOUR, AIME LE CONTACT, TRÈS SOCIAL
- CHARMEUR, CONVAINCANT, UTILISE SON RÉSEAU RELATIONNEL
- ENTHOUSIASTE, OPTIMISTE, DÉMONSTRATIF, CHALEUREUX 
- CRÉATIF, LUDIQUE, ORIGINAL, SAIT ALLER HORS DES RÈGLES ÉTABLIES
- SAIT IMPROVISER, AIME PARLER EN PUBLIC
- CONVAINCANT, PEUT DISCUTER DE TOUT ET AVEC TOUS
- CAPACITÉ À RÉSOUDRE LES CONFLITS, À CONCILIER, À DÉTENDRE L'ATMOSPHÈRE
- SYMPATHIQUE, AVENANT AVEC TOUT LE MONDE, EXPANSIF
- MOTIVE LES AUTRES PAR SON OPTIMISME 

# L'ARCHÉTYPE DE LA COULEUR JAUNE

---

## SES DÉFAUTS



- TRAVAILLE DIFFICILEMENT DANS UNE AMBIANCE COLLECTIVE, TENDUE ET SOUS LA PRESSION DES CONTRÔLES
- SUPERFICIEL, DÉSORDONNÉ, PEU STRUCTURÉ
- BAVARD, FAMILIER, COPINE FACILEMENT ET RAPIDEMENT
- EXAGÈRE, AFFABULE, INVENTE... 
- NE RESPECTE PAS LE CADRE
- FAIT PASSER L'OBJECTIF AU 2ÈME PLAN (PRIVILÉGIE LA RELATION)



# L'ARCHÉTYPE DE LA COULEUR JAUNE

## SES SOURCES DE STRESS



- Les relations conflictuelles
- Les procédures et les règles, la perte de liberté
- L'absence de reconnaissance sociale, le manque de contact

## SES RÉACTIONS SOUS STRESS



- Rejette la faute sur les autres, ironise, blâme, tourne en dérision
- Dénigre, se plaint, affabule
- Devient surexcité, envahissant, utopiste
- Imposteur (raconte des bobards)
- Procrastination (remet toujours à plus tard)
- Interagit plus qu'il n'agit

## SA VISION DE L'AUTRE



- Pourrai-je m'en faire un copain ?
- Me trouvera-t-il sympa et pourra-t-on partager un bon moment de plaisir ?

# LE STYLE COMPORTEMENTAL

## INFLUENCE

### POINTS FORTS PROBABLES :

- EXPANSIF SOCIALEMENT ET VERBALEMENT
- FORCE DE PERSUASION
- PEUT AVOIR UNE « VISION » ET LA COMMUNIQUER
- JOUE L'ÉQUIPE
- MOTIVÉ PAR LES ÉLOGES ET LES COMPLIMENTS
- AIME LES GENS
- OPTIMISTE

### LIMITATIONS POSSIBLES :

- AGIT IMPULSIVEMENT
- LE CŒUR PARLE PLUS FORT QUE LA RAISON
- IRRÉALISTE DANS SON APPRÉCIATION DES AUTRES DÉTAILS
- N'ÉCOUTE PAS TOUJOURS
- DÉSORGANISÉ
- ACCORDE PEU D'ATTENTION AUX DÉTAILS

# L'ARCHÉTYPE DE LA COULEUR VERTE

---

## SES QUALITÉS



- MOTIVÉ PAR LE FAIT D'ÊTRE UTILE, DE BÂTIR DES RELATIONS DURABLES
- EMPATHIQUE, À L'ÉCOUTE, SENSIBLE AUX BESOINS DES AUTRES
- FIDÈLE, MODESTE, FIABLE, CALME, PATIENT
- MÉTHODIQUE, CONSTANT, AIME ALLER AU BOUT D'UNE TÂCHE
- PERSÉVÈRE ET CHERCHE À AMÉLIORER LA SITUATION
- COMPRÉHENSIF, ENCOURAGEANT, CONFIDENT
- LOYAL (À UN LEADER OU À UNE CAUSE)
- COOPÉRATIF, A LE SENS DE L'ÉQUIPE
- CONSTRUIT DES RELATIONS SOLIDES AVEC QUELQUES-UNS
- TALENTS POUR CONSEILLER, TRÈS BON MÉDIATEUR



# L'ARCHÉTYPE DE LA COULEUR VERTE

---

## SES DÉFAUTS



- TRAVAILLE DIFFICILEMENT SOUS PRESSION ET DANS UN ENVIRONNEMENT CONFLICTUEL
- N'AIME PAS S'EXPRIMER EN PUBLIC, N'AFFIRME PAS
- NE SE MET PAS EN AVANT, EST PEU DÉMONSTRATIF, ATTEND D'ÊTRE SOLlicitÉ POUR S'EXPRIMER
- DÉCIDE DIFFICILEMENT SEUL, N'AIME PAS TRANCHER
- NE RECHERCHE PAS LE CHANGEMENT, A UNE FAIBLE PRISE DE RISQUE
- VA AU-DEVANT DES BESOINS DES AUTRES, SE NÉGLIGE
- FAIT PASSER L'OBJECTIF AU 2ÈME PLAN (PRIVILÉGE LES ASPECTS HUMAINS)





# L'ARCHÉTYPE DE LA COULEUR VERTE

## SES SOURCES DE STRESS



- La pression, l'urgence
- Le conflit, l'agressivité
- Le changement

## SES RÉACTIONS SOUS STRESS



- Effacé, transparent, passif
- Isolement, repli sur soi, ne s'exprime plus
- Nie la réalité, se dénigre
- Relativise, tombe dans la compromission (donne raison à tout le monde)

## SA VISION DE L'AUTRE



- Pourrai-je m'en faire un ami fidèle ?
- Saura-t-il accepter mon aide et ne va-t-il pas enfreindre le statu quo ?

# LE STYLE COMPORTEMENTAL

## STABILITÉ

### POINTS FORTS PROBABLES :

- LOYAL ENVERS CEUX À QUI IL S'IDENTIFIE
- ÉCOUTE BIEN
- PATIENT ET COMPRÉHENSIF
- AIME FAIRE PARTIE D'UNE ÉQUIPE
- S'INVESTIT SUR LE LONG TERME
- MOTIVÉ PAR LES APPROCHES SYSTÉMATIQUES

### LIMITATIONS POSSIBLES :

- RÉSISTE AUX CHANGEMENTS
- A DES DIFFICULTÉS À ÉTABLIR LES PRIORITÉS
- N'ACCORDE PAS DE CARACTÈRE D'URGENCE
- GARDE UNE POSTURE DE RETRAIT
- N'EXPRIME PAS CE QU'IL RESSENT

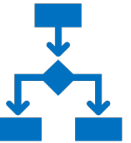
# L'ARCHÉTYPE DE LA COULEUR BLEU

---

## SES QUALITÉS



- MOTIVÉ PAR L'EXIGENCE DE LA PERFECTION, LA COMPRÉHENSION DES CHOSES ET LE RESPECT DES RÈGLES
- DÉVELOPPE DES PLANS ET DES STRATÉGIES
- COMPÉTENT, RIGOUREUX, PERFECTIONNISTE, VA AU FOND DES CHOSES
- ANALYTIQUE, RÉFLÉCHI, LOGIQUE, RATIONNEL, FACTUEL
- STRUCTURÉ, ORGANISÉ, EXCELLENT CONTRÔLEUR
- PRÉCIS, OBJECTIF, A LE SOUCI DU DÉTAIL
- RESPECTUEUX DE LA CHOSE DÉCIDÉE
- COLLECTE BEAUCOUP D'INFORMATIONS (BIEN DOCUMENTÉ)



# L'ARCHÉTYPE DE LA COULEUR BLEU

---

## SES DÉFAUTS



- N'AIME PAS TRAVAILLER SANS CADRE, DANS L'URGENCE
- REDOUTE L'ERREUR
- TRAVAILLE PARFOIS LENTEMENT, EST PEU CRÉATIF
- PEUT ÊTRE PERÇU COMME FROID, DISTANT
- SUPPORTE DIFFICILEMENT LA CRITIQUE, FAIT MONTRE DE PEU DE SOUPLESSE
- DONNE BEAUCOUP DE DÉTAILS PÉRIPHÉRIQUES
- NÉGLIGE LES ASPECTS HUMAINS (PRIVILÉGIE LE RESPECT DE LA RÈGLE)



# L'ARCHÉTYPE DE LA COULEUR BLEU

## SES SOURCES DE STRESS

- Le manque de temps, l'imprécision, l'imperfection
- L'improvisation, le verbiage, le non-respect de ce qui a été décidé
- La critique, le manque de reconnaissance pour son travail

## SES RÉACTIONS SOUS STRESS

- Obtus, borné, tatillon
- Anxieux, procédurier, ne délègue plus, sur-contrôle
- Sur-demande d'information, s'enferme dans des routines
- Peut devenir psychorigide

## SA VISION DE L'AUTRE

- Sera-t-il un bon collègue ?
- Saura-t-il reconnaître la qualité de mon travail et ne risque-t-il pas de m'entraîner hors des règles ?

# LE STYLE COMPORTEMENTAL

## CONFORMITÉ

### POINTS FORTS PROBABLES :

- PENSEUR CRITIQUE
- CRITÈRES ÉLEVÉS POUR LUI ET SES SUBORDONNÉS
- BIEN DISCIPLINÉ
- MAINTIENT DES NORMES ÉLEVÉES
- MOTIVÉ PAR LA BONNE FAÇON DE PROCÉDER
- EXACT

### LIMITATIONS POSSIBLES :

- S'APPUIE SUR SON SUPÉRIEUR HIÉRARCHIQUE
- HÉSITE À AGIR SANS PRÉCÉDENT
- LIÉ PAR LES PROCÉDURES ET MÉTHODES
- NE PRENDRA PAS LE RISQUE D'ÉNONCER DE NOUVELLES IDÉES SANS NUANCER SON OPINION
- PEUT FAIRE LE TRAVAIL LUI-MÊME ET NE PAS DÉLÉGUER

# AU HASARD DU QUOTIDIEN

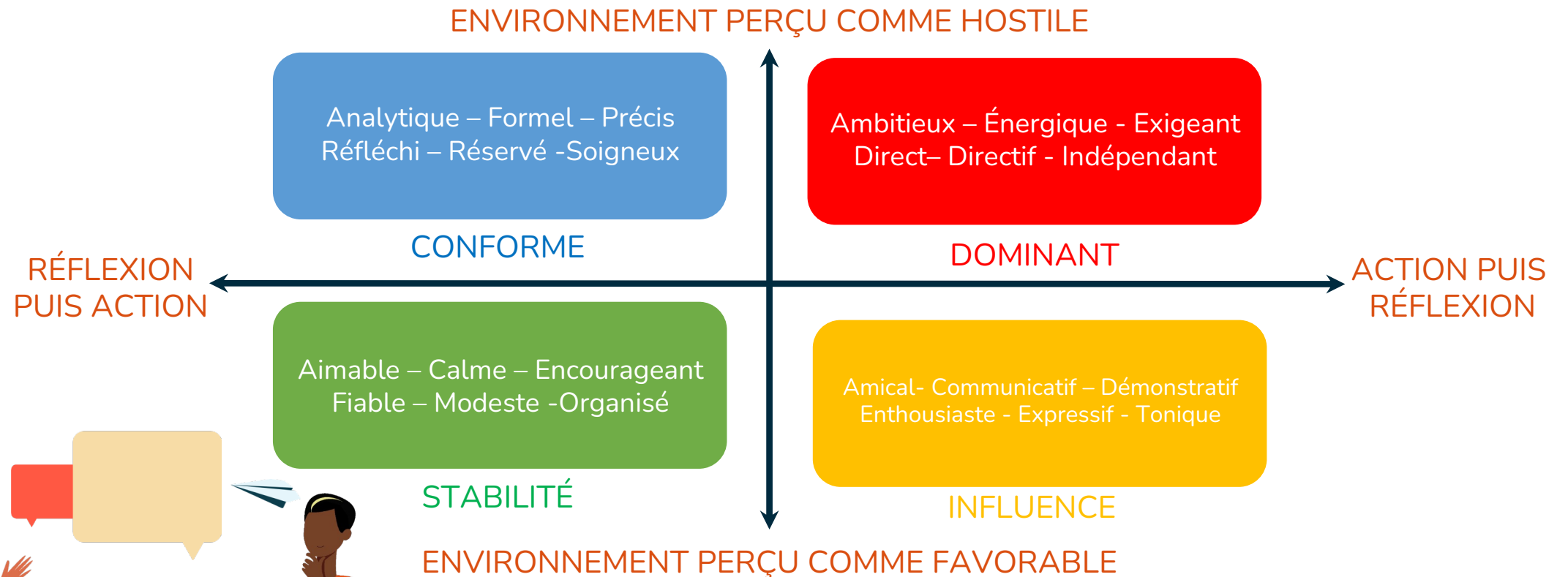


Madame Awayke fait la queue...



# POSITIONNEMENT PAR LE GROUPE

Le regard bienveillant de l'autre

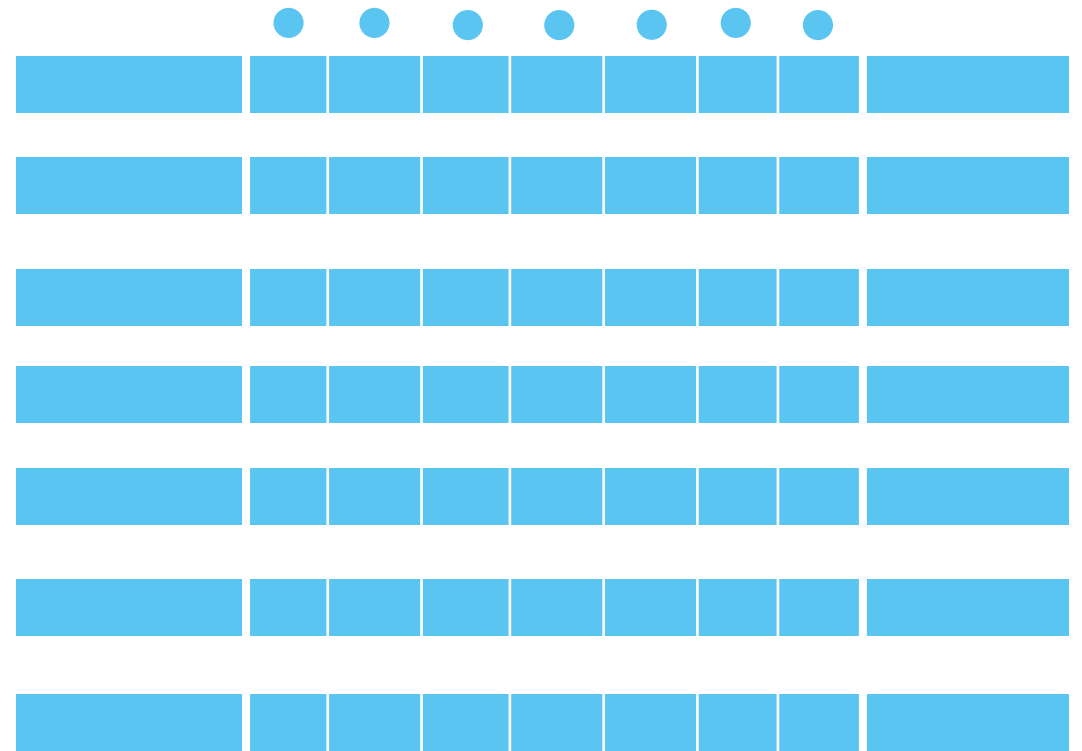
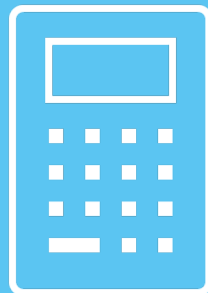




# MISE EN SITUATION



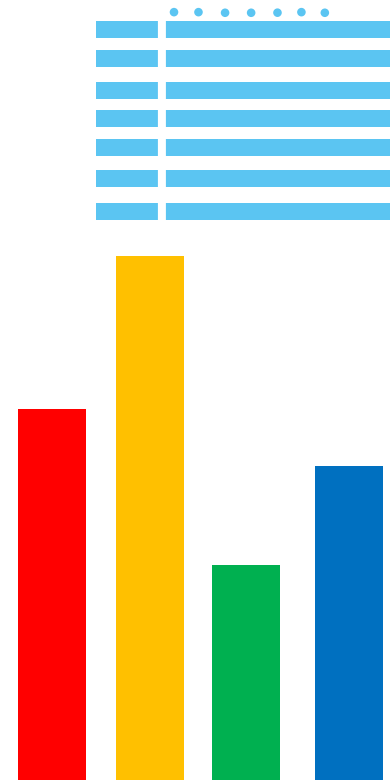
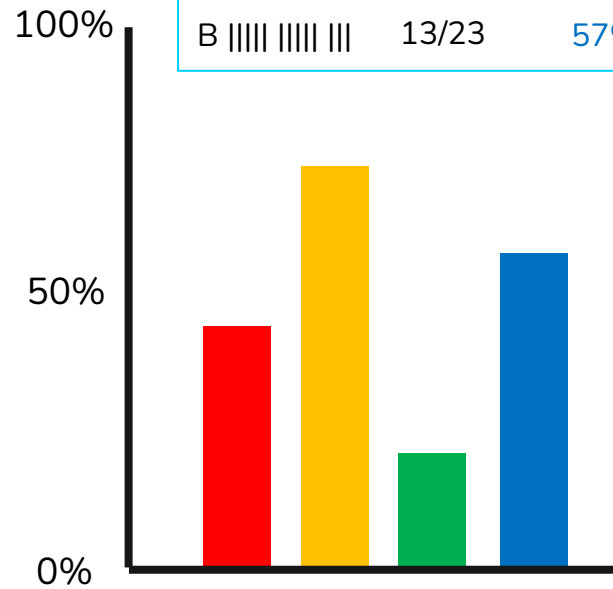
# CALCUL DU QUESTIONNAIRE



# MON PROFIL

Avec mon auto positionnement et le questionnaire

R =		13 / 29	45%
J =		17/28	61%
V =		6/25	24%
B =		13/23	57%



# COMMENT COMMUNIQUER AVEC L'AUTRE ?



# EN 1 CLIN D'OEIL

---

COMMUNICATION  
VERBALE, GESTUELLE



- PARLE PLUS QU'IL N'ÉCOUTE, AFFIRME PLUS QU'IL NE QUESTIONNE
- S'EXPRIME DE MANIÈRE CARRÉE, DIRECTE, VA DROIT AU FAIT
- A UN DISCOURS RAPIDE, PARLE FORT, AVEC UN TON PÉREMPTOIRE, CONFRONTANT
- SERRE LA MAIN DE MANIÈRE FERME, REGARDE DROIT DANS LES YEUX
- S'ACCOMPAGNE DE GESTES POUR ACCENTUER CERTAINS POINTS



# COMMENT COMMUNIQUER AVEC

---

UN ROUGE DOMINANT

- SOUTENEZ LEURS BUTS ET OBJECTIFS 
- PARLEZ-LEUR DE DÉFIS, DE RÉSULTATS CONCRETS
- ARGUMENTEZ À PARTIR DE FAITS ET NON DE SENTIMENTS PERSONNELS
- NE PERDEZ PAS DE TEMPS 
- GARDEZ VOS DISTANCES ET LAISSEZ-LES DÉCIDER
- SOYEZ PRÉCIS, EFFICACES ET DIRECTS
- RAPPELEZ-VOUS QUE LEUR UNIVERS EST CELUI DES DIFFICULTÉS ASSUMÉES

PAR-DESSUS TOUT, SOYEZ EFFICACE ET COMPÉTENT !

# EN 1 CLIN D'OEIL

## COMMUNICATION VERBALE, GESTUELLE

- RACONTE DES HISTOIRES, DES ANECDOTES, PARTAGE SES SENTIMENTS PERSONNELS
- S'EXPRIME SANS FORMALITÉS, DONNE SON OPINION
- N'A PAS UN RESPECT STRICT DE LA NOTION DE TEMPS
- S'EXPRIME AVEC DES INFLEXIONS DANS LA VOIX, UN TON THÉÂTRAL, DES TIMBRES VARIÉS
- FAIT BEAUCOUP DE GESTES, EST TRÈS ORIENTÉ VERS LE CONTACT
- A DES RÉACTIONS SPONTANÉES, UNE POSTURE DÉCONTRACTÉE, EMBRASSE FACILEMENT
- S'HABILLE DE MANIÈRE COLORÉE, ORIGINALE (AFIN D'ATTIRER L'ATTENTION)



# COMMENT COMMUNIQUER AVEC

---

UN JAUNE DOMINANT

- SOUTENEZ LEURS OPINIONS, LEURS IDÉES, LEURS RÊVES
- NE HÂTEZ PAS LA DISCUSSION, LAISSEZ-LES S'EXPRIMER
- N'HÉSITÉZ PAS À ÊTRE PHYSIQUEMENT PROCHES D'EUX
- SOYEZ PLAISANT, STIMULANT
- FAITES LEUR DES COMPLIMENTS, ACCEPTEZ LEUR ORIGINALITÉ
- TOUCHEZ BRAS, AVANT-BRAS, ÉPAULE
- RAPPELEZ-VOUS QUE LEUR UNIVERS EST CELUI DU PLAISIR PARTAGÉ





PAR-DESSUS TOUT, INTÉRESSEZ-VOUS À EUX !





# EN 1 CLIN D'OEIL



COMMUNICATION  
VERBALE, GESTUELLE

- ÉCOUTE PLUS QU'IL NE PARLE, GARDE SES OPINIONS
- NE MONTRE PAS SES ÉMOTIONS 
- EST PEU EN INTERACTION, RESTE À L'ÉCART
- A UN TON DE VOIX CHALEUREUX, PARLE DOUCEMENT, AVEC UN DISCOURS PAISIBLE 
- A UNE POIGNÉE DE MAIN DOUCE, AMICALE
- SES MOUVEMENTS SONT LENTS, MANIFESTE DE LA PATIENCE
- S'HABILLE DE MANIÈRE NEUTRE (AFIN DE PASSER INAPERÇU)

# COMMENT COMMUNIQUER AVEC

---



UN VERT DOMINANT

- SOUTENEZ LEURS SENTIMENTS EN MANIFESTANT UN INTÉRÊT PERSONNALISÉ
- CRÉEZ UN ENVIRONNEMENT AMICAL 
- EXPRIMEZ VOS SENTIMENTS PERSONNELS
- ACCORDEZ-LEUR LE TEMPS DE VOUS FAIRE CONFIANCE
- AVANCEZ SANS FORMALITÉS ET LENTEMENT, SOYEZ PATIENT
- NE LES FORCEZ PAS À S'EXPRIMER; SOYEZ SIMPLEMENT À LEUR ÉCOUTE
- RAPPELEZ-VOUS QUE LEUR UNIVERS EST CELUI DE L'HARMONIE STABILISÉE 

PAR-DESSUS TOUT, SOYEZ CHALEUREUX ET SINCÈRE !

# EN 1 CLIN D'OEIL

COMMUNICATION  
VERBALE, GESTUELLE

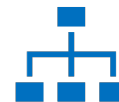
- PARTAGE PEU SES SENTIMENTS PERSONNELS 
- RESTE TRÈS CONCENTRÉ DANS LA DISCUSSION, DONNE BEAUCOUP DE DÉTAILS
- SON DISCOURS EST LENT, RÉFLÉCHI, PRÉCIS, ET SA VOIX A PEU D'INFLEXION, SON TON EST MONOCORDE, SANS RELIEF
- SA POSTURE PEUT ÊTRE RIGIDE VOIRE AUSTÈRE 
- S'HABILLE EN LIEN AVEC LE CODE VESTIMENTAIRE EN VIGUEUR (AFIN D'ÊTRE CONFORME)

# COMMENT COMMUNIQUER AVEC

---

UN BLEU DOMINANT

- SOYEZ PRÉCIS ET LAISSEZ LEUR LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR
- SOYEZ SYSTÉMATIQUE, EXACT, ORGANISÉ ET PRÉPARÉ
- SOUTENEZ LEUR APPROCHE LOGIQUE, RATIONNELLE, FACTUELLE
- DANS TOUT PLAN D'ACTION, LISTEZ LES AVANTAGES ET LES INCONVÉNIENTS
- DONNEZ DES PREUVES SOLIDES, TANGIBLES, OBJECTIVES
- REFORMULER PAR ÉCRIT
- NE LES TOUCHEZ PAS !
- RAPPELEZ-VOUS QUE LEUR UNIVERS EST CELUI DES RÈGLES RESPECTÉES



PAR-DESSUS TOUT, SOYEZ CONSCIENCIEUX ET PRÉPARE !

# #PAUSE PARTAGE

Par ici les stories !

Abonne toi, on rend !

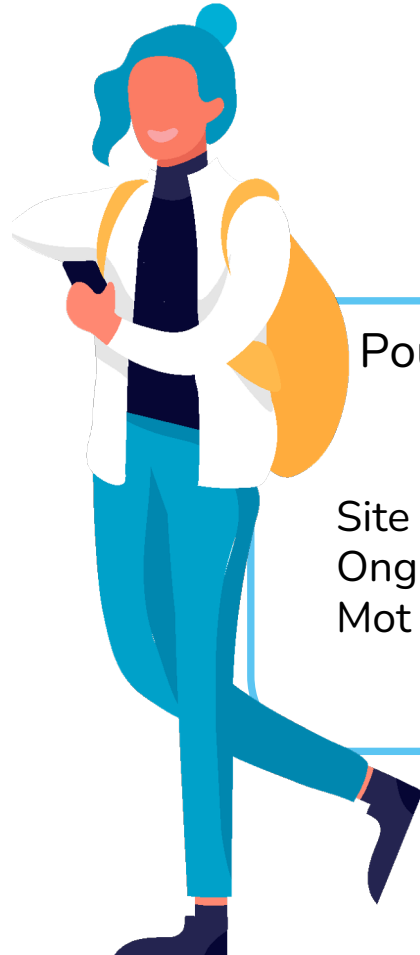


La meilleure façon de démocratiser cette pédagogie, c'est d'abord par vous !

Parce que vous êtes notre meilleur gage de confiance

# QUESTIONNAIRE

ÉVALUATION DES ACQUIS EN SORTIE?

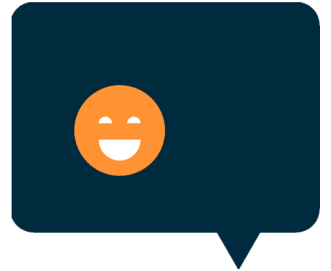


Pour retrouver les ressources pédagogiques de ce module, rendez-vous sur notre site !

Site : [www.awayke.org](http://www.awayke.org)

Onglet : + (à droite dans la barre de menu)

Mot de passe : @wAyk3!



# CERCLE DE CLÔTURE

COMMENT TU TE SENS ? AVEC QUOI TU REPARS



# Mieux se connaître et santé mentale

Infos, numéros et aides disponibles



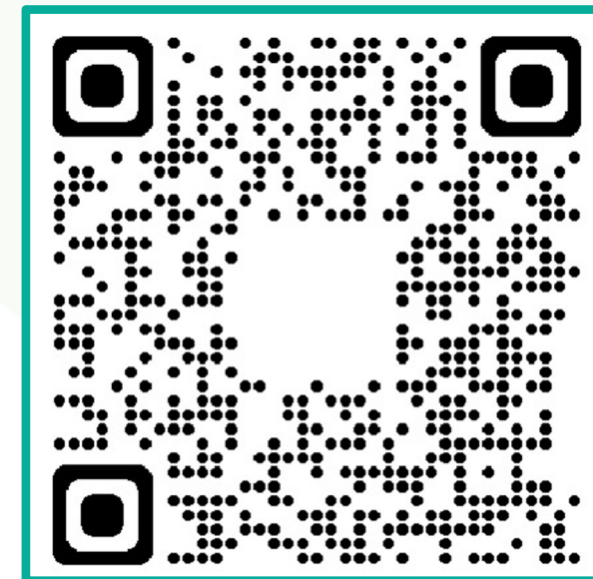
**Tu voudrais ou tu as besoin de réponses ou d'un contact immédiat :**

<https://pasapas-jeunes.com/j-ai-besoin-d-aide/qui-appeler>

 **3018** : numéro vert contre le cyber-harcèlement

 **3114** : souffrance prévention suicide

 **En avant toute(s)** : tchat de soutien pour les personnes victimes de violences



 **Mūsae** : le premier média qui porte les voix d'une vision positive sur la santé mentale

<https://musae-tomorrow.com/>




 L'association **"innovation citoyenne en santé mentale"**

<https://www.icsm-asso.org>

 **Instagram de son festival Facettes**, dédié à la santé mentale des jeunes

<https://www.instagram.com/facettesfestival/>



 **Le Psycom** : PDF sur les Troubles anxieux et phobiques



 **La maison perchée** : Un accompagnement destiné aux jeunes adultes vivant avec des troubles psychiques, à travers la communauté, des groupes de partage, de l'écoute, des ateliers et des conférences.

<https://www.maisonperchee.org/>







# AWAYKE

Mieux se connaître pour trouver sa voie

## C'EST AUSSI EN LIGNE !

TOUJOURS PLUS CONNECTÉES !



Awayke



[awayke.org](http://awayke.org)



[be\\_awayke](https://www.instagram.com/be_awayke)



[be\\_awayke](https://www.facebook.com/be_awayke)