

Publication bimestrielle  
Ne paraît pas en juillet et août

[www.cfaasbl.be](http://www.cfaasbl.be)

Décembre 2017

# CFALIEN **150**

## *Les dix ans du Brevet d'Aptitude à l'Animation de Groupes*



**CFA**

Une publication du Centre de Formation d'Animateurs

# SOMMAIRE

3

## Édito

*Par Vincent Gallez*

4

## Le Brevet en quelques mots

5

## Aux origines du Brevet

*Par Rose-Marie Bourgeois*

6

## Paroles de participants

*Propos recueillis par Nathalie Boulanger et Vincent Gallez*

10

## Boîte à outils

*Proposé par Frédéric Cogghe*

11

## Les prochaines formations

*Apprivoiser le stress et les émotions par la Pleine Conscience ;  
L'ennéagramme : une démarche novatrice pour améliorer la  
gestion d'équipe ; Jeu m'exprime ; J'suis tout p'tit et je danse ;  
Animer un atelier vidéo*

Le CFALIEN est une publication du Centre de Formation d'Animateurs asbl

Ont collaboré à ce numéro : Rédaction : Nathalie Boulanger, Rose-Marie Bourgeois, Frédéric Cogghe et Vincent Gallez

Remerciements : Rachida Zouhri et Marie-Christine Walravens

Photos et illustrations : le CFA - Photo de couverture : le CFA

Editeur responsable : Vincent Gallez - CFA - 32, Chaussée de Boondael, 1050 Ixelles - Belgique

# ÉDITO

C'est la fête au CFA !

Nous célébrons les dix ans du Brevet d'Aptitude à l'Animation de Groupes et le 150ème, non pas anniversaire, mais numéro du CFALien !

Notre périodique en aura connu des mues au fil du temps, du stencil des origines au bimestriel numérique (depuis le numéro 142). D'ailleurs, que pensez-vous de cette nouvelle formule ? Vous appréciez le format ? Et les contenus ? Quels sujets aimeriez-vous voir abordés ? Que lisez-vous d'abord ? Que ne lisez-vous jamais ? Ces questions, et d'autres, nous vous les poserons prochainement dans un questionnaire qui, nous l'espérons, nous permettra de faire évoluer le CFALien.

Mais revenons à notre Brevet... Voilà dix ans que Rose-Marie Bourgeois, toujours formatrice au CFA, a eu l'idée de cette formation atypique de dix-huit jours destinée à des professionnels désireux de se doter d'outils solides en animation de groupes. Au départ « simple » certificat, la formation s'est vue attribuer en 2015 le statut de Brevet par le Service Formation de l'Administration de la Culture de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Une reconnaissance, et pas des moindres, de ce partenaire public qui depuis le début encourage et soutient notre démarche.

Dix ans que ça dure et le succès est plus que jamais au rendez-vous puisque cette saison, nous organisons deux sessions ! Trop tard malheureusement pour s'inscrire à celles-ci mais, patience, les premières séances d'info pour la session 2018/2019 auront lieu les 25 juin et 10 septembre 2018.

Après une présentation succincte du Brevet, Rose-Marie reviendra dans ce numéro sur l'histoire de cette aventure. Nous donnerons également la parole à Kevin, Sarah, Sophie et Marie, quatre participants au brevet qui nous retraceront leur parcours avant, pendant et après le brevet. Merci à eux !

Et un tout grand merci à Pierre-Alain Gerbeaux et Frédéric Cogghe coordinateurs et formateurs du Brevet, Rose-Marie Bourgeois pour lui avoir donné vie et continuer à y intervenir ainsi qu'à Françoise Cognaut, Julie Aglave et Delphine Couvreur, formatrices talentueuses et motivées. Grâce à vous et à celles et ceux qui vous ont précédés, le Brevet est devenu ce qu'il est, évolue au fil du temps et n'en finit pas de toucher de nouveaux publics.

C'est la fête et bientôt... les fêtes (habile ou facile, cette transition ?). Nous vous les souhaitons agréables et nous réjouissons de vous retrouver en 2018 pour le premier numéro de l'année !

Bonne lecture !  
Vincent Gallez ◉



# LE BREVET EN QUELQUES MOTS

Quoi de plus logique, pour commencer ce numéro spécial 10 ans, que de vous présenter très brièvement le Brevet d'Aptitude à l'Animation de Groupes? Alors un brevet, oui mais ...

## Pourquoi ?

Parce qu'animer ou accompagner un groupe nécessite, outre la maîtrise d'un savoir, le développement d'attitudes relationnelles et la capacité de choisir des outils pédagogiques adéquats pour mettre son groupe en mouvement et le conduire vers les objectifs visés. Cette formation de dix-huit journées propose aux participants d'acquérir et développer des techniques ainsi que de s'approprier des outils pour animer ou mettre en mouvement les groupes dont ils ont la charge.

Les relations humaines peuvent accélérer ou freiner la dynamique d'un groupe en projet. Le choix d'une méthode pédagogique peut aussi avoir un impact important sur la motivation et l'implication des personnes. Parce que coordonner les ressources individuelles pour arriver à l'aboutissement d'un projet

collectif est souvent un véritable défi. Il s'agit pour la personne en charge d'un groupe (animateur, responsable d'équipe,...) de mettre en œuvre toutes ses aptitudes, tant pédagogiques que relationnelles.

Cette formation offre aux participants un espace d'échanges, de réflexion et de formation en s'appuyant sur les succès et les difficultés qu'ils rencontrent dans leurs groupes. Pour cela, un prérequis s'impose : disposer déjà d'un terrain d'animation régulier.

## Pour qui ?

Avant tout pour les animateurs du secteur socioculturel ainsi que les responsables d'équipe, éducateurs, ... travaillant dans le secteur de la jeunesse. Mais également, et en fonction des places disponibles, les enseignants, animateurs d'adultes du non-marchand,

conseillers ou formateurs en insertion socioprofessionnelle...

## Comment ?

La démarche de formation s'appuie sur la pédagogie participative et des méthodes actives et coopératives d'apprentissage. Elle propose à chacun d'acquérir les contenus par l'expérimentation d'une activité ludique et dynamique. La théorie se construit ensuite dans le travail collectif d'analyse des expériences vécues.

Divers canaux de communication et d'expression sont proposés : jeux de rôle, peinture, musique, impros, jeux théâtraux... Le débriefing de ces activités permet de formaliser les connaissances autour du rôle d'animateur, de la gestion d'un groupe en projet, des résistances, des techniques d'animation de base, de la courbe d'un programme d'animation... ♦

## Le tour du Brevet en 18 jours

- Créer le groupe – 1 jour
- Mieux se connaître pour mieux animer – 2 jours
- Le jeu, outil d'animation et d'expression – 2 jours
- Attitudes de l'animateur – 2 jours
- Animer une réunion – 2 jours
- L'autorité : Poser des règles et développer la confiance – 2 jours
- Communication et gestion de conflits – 3 jours
- Vérifier sa boîte à outils d'animation – 1 jour
- Préparer son animation – 1 jour
- Evaluer les acquis – 2 jours

## En pratique

**Prérequis** : il est indispensable de disposer d'un terrain d'animation régulier

**Inscription** : elle n'est pas automatique. Le-la candidat-e à la formation assistera d'abord à une séance d'information suivie d'un entretien individuel. Les premières séances d'info pour la session 2018/2019 auront lieu les 25 juin et 10 septembre 2018. Si vous souhaitez être tenu-e au courant des dates de séances d'information, inscrivez-vous à notre [newsletter](#)

**Prix de la formation (tarifs 2017)** : 890€ (675€ si vous pouvez faire valoir un titre d'animateur). Le prix ne doit toutefois pas faire obstacle à votre projet : en cas de difficultés, contactez-nous, nous chercherons ensemble une solution.

Plus d'infos sur le contenu de la formation, son déroulement et les modalités d'inscriptions ? Ecrivez-nous à [info@cfaasbl.be](mailto:info@cfaasbl.be)

# AUX ORIGINES DU BREVET

Par Rose-Marie Bourgeois

**Rose-Marie Bourgeois, initiatrice de ce parcours de formation, nous retrace son histoire....**

**N**ous sommes en 2007... Depuis un bon moment, des professionnels de différents secteurs du non-marchand qui suivaient des formations au CFA, exprimaient le besoin de se former en animation de groupes. Ils se disaient, occasionnellement ou après un changement de mission, confrontés au fait de devoir animer un groupe. S'ils maîtrisaient le contenu, par contre, ils ne savaient pas comment transmettre cette matière et se demandaient comment gérer les phénomènes relationnels liés à la dynamique d'un groupe. Ils souhaitaient donc trouver une formation leur permettant d'acquérir les bases de l'animation.

S'ils se tournaient spontanément vers le Brevet d'Animateur en Centres de Vacances (BACV), ils déchantaient très vite car cette formation n'était pas adaptée à leurs besoins. C'est avec ces quelques personnes désirant une formation qui tienne compte du cadre de leurs missions que nous avons imaginé le premier certificat (nom originel) de Formation à l'Animation de Groupes, destiné à un public de professionnels.

Passionnée depuis toujours du monde de l'animation, enfants, adolescents et adultes, j'ai eu beaucoup de plaisir à imaginer un parcours de formation original et novateur pour ce public. Entourée de personnes ressources expertes, nous avons donc relevé le défi, soutenus dès le départ avec enthousiasme par la Fédération Wallonie Bruxelles représentée par Françoise Crémer et Sabine Losson. Merci vivement à elles deux, pour leur fidélité depuis 10 ans



tant dans le soutien administratif que sur le terrain dans l'évaluation du parcours. Dès le début, nous avons travaillé avec Françoise à la reconnaissance officielle du « Certificat » en « Brevet ». Cette reconnaissance a eu lieu en 2015.

Nous avons donc élaboré un parcours de formation en adéquation avec leurs besoins et réalités, utilisant une pédagogie spécifique aux adultes en formation et leur permettant d'acquérir des repères afin de gérer les phénomènes relationnels inhérents à la vie d'un groupe. C'est ainsi qu'un module sur l'Autorité et un autre visant l'entraînement à l'animation ont été ajoutés au parcours.

Il nous semblait essentiel que les participants soient confrontés à différents profils de formateurs. Au début, j'ai animé (ou co-animé) la plupart des modules du parcours et fait appel à Marc Van Mallegheem, collègue formateur BACV du CFA. Nous avons d'emblée élargi l'équipe de formateurs en faisant appel à des personnes ayant des compétences pointues : Pascal Deru, concernant

la pédagogie par le jeu, Françoise Cognaut, experte en médiation et Bérengère Dromelet, formatrice de haut niveau en animation d'adultes.

L'équipe de formateurs s'est étoffée au cours des années, s'est formée dans ces domaines et a pris le relais de Pascal Deru avec enthousiasme et compétence. Deux anciennes collègues, Nora Hocepied et Julie Odent, ayant suivi elles-mêmes le « Certificat », sont intervenues pour les modules liés à la pédagogie.

Plusieurs jeunes formatrices, ayant suivi le parcours de formation de formateurs en compagnonnage avec Pierre-Alain Gerbeaux ou moi-même, interviennent à présent pour des modules spécifiques : Julie Aglave, Gwenaëlle Gahide et Delphine Couvreur. Pierre-Alain Gerbeaux et Frédéric Cogghe, formateurs expérimentés, sont devenus experts en la matière et coordonnent à présent ce projet avec brio. ♦

# PAROLES DE PARTICIPANTS

*Propos recueillis par Nathalie Boulanger et Vincent Gallez*

**Comment se vit le brevet de l'intérieur ? C'est tout un groupe, participants et formateurs, qui crée la dynamique d'une formation.**

**Nous avons donc rencontré quatre de ces participants, Kevin, Sarah, Sophie et Marie qui nous parlent de ce qui les a motivés à s'inscrire, de la manière dont ils ont vécu ces 18 jours dans le groupe et enfin ce qu'est advenue la formation dans leur parcours professionnel**

## 1 - Quel déclencheur a motivé ton inscription au Brevet ?

### Kevin

J'ai commencé la formation suite à une situation d'animation musicale compliquée lors d'ateliers extrascolaires au sein d'une école primaire bruxelloise : je ne pouvais plus avoir l'attention des enfants sans m'énerver, crier ou punir. Cela m'a amené à remettre en question ma pratique. J'ai réalisé qu'il me manquait des outils et des clefs d'animation pour continuer mon travail sereinement et proposer aux enfants une animation de qualité et un cadre adapté.



### Sarah

J'ai lancé mon activité artistique en 2013 : des cours de danse indienne. Mon premier public était composé d'adultes uniquement. Dès le départ, je me posais sans cesse des questions. Comment faire pour garder l'attention de mon groupe ? Comment faire en cas de tensions entre les participants ou avec moi-même ? Comment construire un groupe avec des personnes qui ne se connaissent pas ? Et comment faire pour que chaque participant trouve sa place dans ce groupe ? J'avais aussi très envie d'ouvrir mes cours aux enfants mais appréhendais fortement d'être démunie face à un jeune public que je ne savais pas comment cadrer. Comment faire pour me faire comprendre et les captiver pendant une heure ? C'est ce qui m'a motivé à commencer cette formation. Les modules semblaient pouvoir répondre à mes questionnements et mes appréhensions face et à l'intérieur d'un groupe.

### Sophie

Ça fait 13 ans que j'anime des groupes d'adultes dans le domaine de l'insertion socio-professionnelle. J'ai appris sous les conseils avisés d'une collègue, qui elle-même a bâti son expérience en observant une autre collègue. J'ai construit ma perception de l'animation par essai-erreur et par intuition. Je souhaite appuyer mes animations par des concepts, revisiter mes animations, adapter ma méthodologie, bref toujours remettre mon travail en question. C'est un peu par hasard que je profite un jour du désistement d'une collègue pour m'inscrire à sa place à la formation d'Aptitude à l'animation de groupes qui, semblait répondre à tous ces besoins de comprendre l'animation dans son ensemble et d'animer avec des objectifs, des moyens, des outils/techniques...

## Marie

L'envie d'animer a pris de plus en plus de place et de formes différentes dans mes pratiques au cours des dernières années : chef scout, bénévole puis employée au sein de l'association Musée du capitalisme, animatrice dans des écoles pour divers projets, etc... Je me suis retrouvée de plus en plus souvent face à des groupes d'adolescents ou d'adultes à parler de sujets de société. À l'aise dans ces situations, j'ai malgré tout ressenti le besoin de « professionnaliser » ma manière d'animer. Envie de mettre des mots ou des concepts sur des intuitions, d'en apprendre plus sur des techniques que j'utilisais peu ou pas du tout et aussi de rencontrer d'autres animateurs-trices en apprentissage. C'est justement à ce moment que je suis tombée sur le Brevet du CFA qui me semblait bien répondre à toutes ces envies et je me suis donc lancée dans l'aventure.

## 2 - Des éléments qui t'auront marqué-e...

### Kevin

Une richesse de cette formation est que l'on est mis en relation avec des personnes qui viennent de tous horizons professionnels. C'est cette diversité qui a ouvert ma conscience sur ma pratique. L'autre grande force c'est que nous rencontrons minimum cinq formateurs, qui amènent chacun quelque chose de particulier, qu'on aime ou pas d'ailleurs, mais qui nourrissent tous notre propre « style » d'animateur. Une phrase m'a marqué : « Il n'y a pas de mauvais enfants, il y a surtout de mauvais animateurs ». Depuis ce jour, j'ai décidé d'arrêter de crier sur un enfant ou sur un groupe, la formation a été le point de départ pour y arriver... et cela dure depuis 7 ans. Le module sur la communication et la gestion de conflit ainsi que le MBTI y ont également participé. Enfin, dans la structure dans laquelle j'ai travaillé, les réunions sont devenues un peu plus fun ! Là où certains disent « les réunions c'est chiant » Je leur propose de mettre des jeux, des couleurs, du rire, du mouvement etc. Et quand quelqu'un me dit « La vie c'est chiant »... Je lui réponds la même chose.

### Sarah

Plusieurs choses m'ont marquée dans cette formation. Tout d'abord, la passion que chaque pédagogue m'a transmise pour le travail en groupe. C'était un réel plaisir de travailler avec chacun d'eux, car ils sont expérimentés et assez complémentaires. Ce sont des personnes de terrain, qui peuvent répondre à beaucoup de questions sur la réalité de l'animation. La théorie était également un moment de partage avec le groupe, car nous réfléchissions d'abord sur les questions et hypothèses ensemble, souvent sous forme de jeux, avant de voir cela avec le pédagogue. J'ai beaucoup appris des exercices qui concrétisaient ces moments plus théoriques. Chaque participant à la formation avait des espaces de paroles après chaque exercice. C'est important de pouvoir partager son ressenti et de se nourrir des retours. Cela permet de mieux assimiler les méthodes proposées dans chaque module.



## Sophie

Inévitablement, dix-huit jours de formation, ça soude un groupe... et, au-delà des apprentissages, je retiens combien cette expérience fait du bien au niveau humain ! Je démarrais cette formation avec des objectifs clairs et une envie de progresser, soudain je me retrouve à essayer de me connaître, de me comprendre. Je pars à la rencontre des autres participants. Je découvre et me découvre. Ensuite, tout s'enchaîne et, même si les dates de formation sont espacées, nous nous retrouvons, avec chaque fois cette bienveillance et ces échanges informels de haute importance qui caractérisent notre groupe. Dans ce climat idyllique, nous sommes hyper-concentrés, hyper-motivés, hyper-investis et les formateurs hyper-compétents nous emmènent dans cet exercice de mise en abîme : ils animent pour nous apprendre à animer. Sérieux, concentration, rires, nous avons accumulé un tas de connaissances et de mises en pratique concrètes. Avec l'animation d'un atelier en point d'orgue où nous passions d'animés à animateurs. Investissement, implication, sérieux, créativité, dynamisme, bonne humeur, stress, plaisir, joie de concrétiser, on a assuré comme des pros... et on est diplômés !



## Marie

Au-delà du contenu de la formation, je retiens surtout la force de notre groupe. Pendant ces quelques mois, j'ai pu puiser énormément dans les expériences, soutiens, conseils, idées de chacun des participants. Nous avons tous pleinement participé à chacune des activités, qu'elles soient organisées par les animateurs ou les participants, toujours avec un regard bienveillant et une volonté d'aider l'autre à s'améliorer et à avancer dans ses pratiques.

J'ai également été positivement surprise par la diversité des approches proposées par les animateurs du Brevet. On ne se contentait pas d'apprendre des techniques mais on les expérimentait afin d'être capable de les mettre en pratique par la suite, rendant également les modules de formation beaucoup plus agréables à suivre.

## 3 - Ce qui a changé pour toi suite à la formation...



## Kevin

La formation m'a apporté de la structure et de la confiance dans mes animations. Et bien sûr une belle boîte à outils de trucs et astuces à utiliser, à décliner, à varier.

Cela m'a donné le goût d'aller plus loin, de repousser mes limites et de prendre conscience des besoins de l'autre. Cela m'a également permis de voir un groupe non plus en termes de forces et faiblesses mais en termes de potentiel, de solidarité et d'écoute.

Depuis septembre 2017, j'ai créé et je travaille pour l'asbl Pass-ages qui œuvre à relier l'humain à soi et à l'autre. Alors pour tout ça, le CFA « MERCI » ! Et bon anniversaire, dix ans déjà !

## Sarah

J'ai énormément appris et me suis alors sentie prête à animer des groupes de tout âge. Aujourd'hui, j'ai d'excellents retours de mes élèves (plus d'une centaine !) et des parents d'enfants. Je travaille en valorisant mes élèves, en comprenant l'énergie du groupe et en essayant que chaque cours soit à la fois ludique et technique. Je laisse un espace de parole à mes élèves quand on travaille en improvisation et donne 150% de mon énergie si je veux un groupe à 100%. Nous sommes en 2017 et je travaille à temps plein comme professeur de danse. Et si je réalise aujourd'hui ce rêve, je sais que cette formation y a contribué !



## Sophie

A un niveau professionnel, j'ai eu l'occasion de mettre directement en pratique des adaptations simples mais concrètes et porteuses. Mais vu la charge de travail actuelle, j'ai prévu de revoir toute la méthodologie de mon animation (10 jours) début 2018. Je suis impatiente de pouvoir animer/adapter/innover/créer des jeux qui répondent aux besoins de mon public et de sortir de mes sentiers battus.

## Marie

Mon actualité professionnelle fait que je n'ai malheureusement pas beaucoup eu l'occasion de me retrouver sur un terrain d'animation depuis la fin de la formation. Mais je sens que celle-ci m'a permis d'acquérir des réflexes d'animateur, des grilles de lecture pour directement mieux cerner un groupe, ses besoins et les outils qui pourraient lui être utiles. J'ai hâte d'appliquer tout ça sur le terrain prochainement ! Et merci au CFA !



# WHEN I DREAM

Un jeu proposé par Frédéric Cogghe

**LE JEU :** C'est la nuit, vous vous endormez dans votre lit bien douillet. Mais de quoi allez-vous rêver ? Les rêves sont souvent bizarres, incohérents... Ce jeu vous le prouvera. A mi-chemin entre les jeux Dixit et Codenames.

**LE BUT DU JEU :** Être le joueur qui obtiendra le plus de points (matérialisés par les lunes, étoiles ou des nuages) à la fin de la partie

**LE DÉROULEMENT :** Une personne « s'endort » et met le masque de nuit. Il devient le rêveur. Tous les autres reçoivent un rôle à jouer. Il en existe 3 : la **fée**, le **Croque-Mitaine** et le **marchand de sable**.



On retourne le sablier. Une carte avec un mot est dévoilée aux joueurs (excepté au rêveur, qui ne voit plus rien). Les joueurs vont alors enchaîner à tour de rôle une suite de mots (un par personne) au rêveur (qui ne connaît pas les rôles de chacun). Les joueurs devront tenir compte du rôle qu'ils doivent endosser pour donner ce mot.

La **fée** donne un synonyme ou un mot qui se rapproche le plus possible du mot.

Le **Croque-Mitaine** va trouver un mot qui va l'induire en erreur.

Pour le premier tour, le **marchand de sable** choisit s'il aide ou freine (il interviendra plus tard).

Une fois que le rêveur a entendu tous les mots, il doit tenter de découvrir le mot à retrouver. S'il y arrive, on place la carte à droite du lit (côté jaune). S'il se trompe, à gauche (côté bleu). Ensuite, on prend une seconde carte avec un mot et on recommence un tour de parole. Et ainsi de suite.

A partir du 2ème tour, le rôle du marchand de sable sera plus clair. Son rôle sera d'équilibrer les bonnes et les mauvaises réponses. Plus la différence sera petite, plus il gagnera de points.

A la fin du sablier, le rêveur devra raconter son rêve en y incorporant tous les mots corrects qu'il aura entendus durant sa nuit. Ensuite, il peut se réveiller et retirer le cache-yeux.

Phase de comptage de la manche :

- Le rêveur compte le nombre de bonnes réponses ainsi que le nombre de mots corrects énoncés lors du rêve final.
- Le Croque-Mitaine compte le nombre de mauvaises réponses.
- La fée compte le nombre de bonnes réponses.
- Le marchand de sable comptera la différence entre les bonnes et mauvaises réponses. Plus cette différence est nulle, plus il gagnera de points.

## LES VARIANTES :

- Avec des plus jeunes :
  - Éliminez la carte « marchand de sable » au départ.
  - Choisissez les cartes avec lesquelles vous jouerez.

**NOTRE AVIS :** Mon coup de cœur du moment avec Codenames. Les illustrations sont splendides et réalisées par 20 illustrateurs différents. Ce jeu mettra l'ambiance après un repas ou une fête entre amis ou en famille. Le rêveur vivra une toute autre expérience que les autres participants et chaque rôle donne du piment au jeu.

### En pratique



4-12  
participants  
et plus



+/- 30  
minutes



A partir  
de 10 ans



30 €

# Apprivoiser le stress et les émotions par la Pleine Conscience

Programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) en 8 semaines



## Contenu

Moteur ou frein, le stress est inévitable ! Les émotions qui l'accompagnent aussi ! Ce stress active souvent le « pilotage automatique ». Notre cinéma intérieur nous emmène alors loin du réel, dans nos souvenirs ou notre imaginaire. Du coup, nous réagissons aux situations sans vraiment choisir nos réactions. Parfois, ces automatismes ont un effet positif mais parfois, ils nous desservent.

Le cycle MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) est le programme de Réduction du Stress Basé sur la Pleine Conscience mis au point par Jon Kabat-Zinn. Cet entraînement progressif a pour effet de modifier notre relation avec les difficultés du quotidien en observant ce qui se passe en nous. En comprenant comment notre mental influe sur nos ressentis et nos réactions, nous pouvons nous libérer de nos automatismes et choisir des comportements plus ajustés.

La Pleine Conscience consiste simplement à « porter son attention, de manière intentionnelle, sans jugement et sans attente sur l'instant présent, sur ce qui se vit là maintenant ». Cette présence ouverte à tout ce qui émerge dans notre vécu développe une qualité de bienveillance dans la présence à soi et à l'autre. Elle active la capacité à devenir de plus en plus acteur de sa vie et à gagner en flexibilité, créativité et liberté intérieure.

## Objectifs

- Développer notre capacité à nous arrêter et à nous reconnecter à notre être profond
- Observer nos réactions internes face au stress : sensations corporelles, émotions, pensées, impulsions à agir
- Découpler nos ressources pour prévenir et mieux gérer le stress du quotidien

- Dates : 8 séances, les mardis de 14h00 à 17h00. Les 9, 16, 23, 30 janvier, 6 et 20 février, 13 et 20 mars 2018.
- Formatrice : Rose-Marie Bourgeois, formatrice du secteur Animation de Groupe, instructrice MBSR - Certificat d'Université à la Pleine conscience (Mindfulness/ ULB)
- Public : Animateur, formateur, éducateur, responsable d'équipe, coordinateur, directeur.
- Inscription à cette formation [sur notre site internet](#)

## L'ennéagramme : une démarche novatrice pour améliorer la gestion d'équipe

Tout responsable d'équipe est amené à gérer des relations qui, parfois, coulent de source et qui, parfois, le désarçonnent ! Comment communiquer, motiver, comprendre les résistances, piloter le changement en tenant compte des personnalités parfois si différentes appelées à travailler en équipe ?



### Contenu

L'ennéagramme décrit neuf profils (ou Bases) de la personnalité et nous invite à explorer neuf chemins d'évolution du meilleur de soi. Il donne des clés puissantes pour comprendre le fonctionnement des personnes constituant nos équipes. Prendre conscience de l'impact de son propre profil dans la gestion d'équipe est la porte d'entrée de cette démarche.

A partir d'un questionnaire, d'exercices variés et d'échanges...chacun est invité à découvrir son profil ennéagramme et ceux avec qui il a des liens. Les échanges d'expériences permettront de s'approprier l'outil dans la gestion d'équipe.

### Objectifs

- Découvrir les neuf profils définis par l'ennéagramme
  - Identifier son profil de personnalité et son impact dans la gestion d'équipe
- 
- Dates : les 18, 19 et 25 janvier 2018.
  - Formatrice : Rose-Marie Bourgeois, formatrice en animation de groupes et relations humaines, formée au Centre d'Etudes de l'Ennéagramme, Paris, certifiée « Halin Prémont Enneagram Indicator ».
  - Public : Responsable d'équipe, coordinateur, directeur ...
  - Inscription à cette formation [sur notre site internet](#)

## Jeu m'exprime

Les jeunes que vous animez s'expriment peu ? Vous cherchez des outils leur permettant de mieux communiquer ? Et si vous passiez par le jeu ?

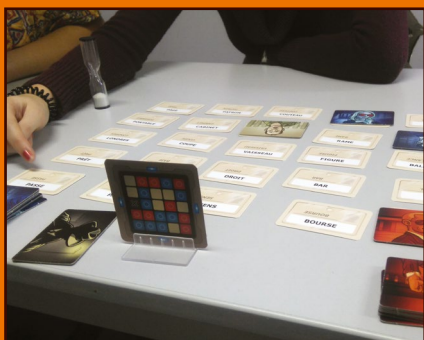
### Contenu

S'exprimer, c'est aussi se faire comprendre, faire connaître ses émotions, donner son avis, argumenter, contre-argumenter, ... Toutes des compétences indispensables à l'âge adulte. Passer par le jeu permet aux enfants plus inhibés de se sentir plus à l'aise, d'oser plus, de progresser. Sans s'en rendre compte, le jeune qui joue apprend. Ce pourrait être un outil de plus afin de lui permettre de mieux s'exprimer et plus souvent. Vous découvrirez durant ces deux journées des jeux d'intérieur, d'extérieur, de plateau favorisant l'expression orale. Les séquences d'expérimentation alterneront avec les moments d'analyse pour faire émerger les concepts théoriques.

### Objectifs

- Découvrir des jeux d'intérieur, d'extérieur, de plateau (de 5 à 99 ans) favorisant l'expression orale des enfants
- Expérimenter le plaisir de jouer, la découverte de jeux abordant l'expression orale
- S'entraîner ou se réentraîner à l'animation d'un jeu
- Repartir avec des outils concrets pour mener à bien son animation

- Dates : les 25 et 26 janvier 2018.
- Formateur : Frédéric Cogge, instituteur, formateur en animations de groupes et techniques d'animation.
- Public : Accueillants temps-libre, animateurs en écoles de devoirs, éducateurs, animateurs, logopèdes et enseignants
- Inscription à cette formation [sur notre site internet](#)



## J'suis tout p'tit et je danse

Comment encadrer et stimuler les jeunes enfants dans la création du langage dansé ?

Jusqu'où puis-je aller avec des si petits ?



### Contenu

Nous découvrirons (entre adultes) une série de pistes et d'outils pour permettre aux tout jeunes enfants de danser et de créer, dans le respect du potentiel de chacun.

Nous explorerons différentes techniques de « mise en danse » selon divers paramètres tels que: l'utilisation de l'objet, les parties du corps et ses articulations, les verbes moteurs, le rythme, la conscience de l'espace de danse, le contact et la notion de contraste...

Nous aborderons la notion de composition chorégraphique et la question du rôle d'observateur.

La pédagogie se veut active, participative et progressive. Les contenus sont abordés par l'expérimentation dynamique et ludique. Les notions théoriques émergent ensuite, lors du travail d'analyse de l'expérience vécue par le groupe, guidé par le formateur.

### Objectifs

- Découvrir les composantes du mouvement et accroître la connaissance de son corps et de sa mobilité dans un esprit ludique, créatif et collectif.
- Apprendre à cadrer l'exploration de la danse de l'enfant, par l'utilisation de consignes claires.
- Explorer la notion d'observation avec un esprit constructif.
- S'outiller pour animer des ateliers de danse avec les enfants de 3 à 6 ans.
- Comprendre la structure d'un atelier.
- Cerner la méthode et la pédagogie de la formation.

- Dates : les 29, 30 janvier et 19 février 2018.
- Formatrice : Nathalie Boulanger, danseuse, chanteuse et formatrice.
- Public : Toute personne encadrant un groupe d'enfants de 3 à 6 ans et désireuse de pratiquer la danse avec eux.

- Inscription à cette formation [sur notre site internet](#)

## Animer un atelier vidéo

Vous êtes animateur et la vidéo vous attire ? Découvrez pas à pas des outils pour réaliser un court métrage et amener un groupe à réaliser un film collectif !

### Contenu

Dans le cadre d'une animation, la vidéo est un outil ludique qui libère l'expression et l'imagination. Elle permet de vivre une expérience collective et de passer par des étapes de création qui se suivent mais ne se ressemblent pas.

Nous vous proposons une initiation à la vidéo par le biais d'activités qui, pas à pas, vous mèneront à réaliser, en groupe, votre premier court métrage de fiction. Vous réaliserez le remake d'un extrait de film, puis imaginerez comment cette scène peut s'insérer dans un court métrage de fiction de votre cru. Vous passerez ainsi par toutes les étapes de réalisation, de l'écriture au montage.

En fin de semaine, un coup de rétroviseur sur l'expérience vécue vous donnera une palette d'outils que vous pourrez emprunter, adapter et réorganiser pour animer vous-même des ateliers vidéo. Vous repartirez ainsi avec une valise pleine d'outils, d'idées et de techniques pour réaliser un film avec un groupe.

La formation met l'accent sur l'expérience comme point de départ de tout apprentissage. Elle alterne exercices pratiques et moments de partage d'idées et d'analyse.

### Objectifs

- S'initier au langage vidéo.
- Prendre une part active dans un projet vidéo.
- Passer par toutes les étapes de réalisation d'un court métrage.
- Découvrir des outils pour aider un groupe à s'exprimer via le cinéma de fiction.
- Echanger autour du métier d'animateur vidéo.

- Dates : du 5 au 7 et du 12 au 14 février 2018.
- Formatrice : Tamara Pierno, formatrice, cinéaste.
- Public : Toute personne à partir de 18 ans désireuse de développer un projet d'animation vidéo avec un groupe

- Inscription à cette formation [sur notre site internet](#)





# Centre de Formation d'Animateurs asbl

32 Chaussée de Boondael - 1050 Bruxelles

tél: 02 / 511 25 86 - fax: 02 / 511 84 58 - info@cfaasbl.be

[www.cfaasbl.be](http://www.cfaasbl.be)

compte: BE72-0010505892-16

n° d'entreprise: 414496836



## Se rendre au CFA

Le CFA est au 32 Chaussée de Boondael, 1050 Ixelles, Bruxelles

Le CFA est ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h

1. CFA
2. Place Flagey
3. Arrêt Bus 38, 60, 71 et Tram 81
4. Arrêt Bus 59
5. Chaussée d'Ixelles
6. Étangs d'Ixelles

Le Centre de Formation d'Animateurs asbl est un Service de Jeunesse et de Promotion des Travailleurs Socioculturels reconnu par le Ministère de la Fédération Wallonie - Bruxelles et un Opérateur d'Insertion Socio Professionnelle (ISP) agréé par la COCOF.

La CFA est soutenu par : le Ministère de la Fédération Wallonie - Bruxelles, la COCOF, le Fonds Social Européen, Bruxelles Formation et ACTIRIS.

