



Projet expérimental d'innovation pédagogique Coop'éthique : *Coopération éthique*

LP MISIGD 2021-2022

En partenariat avec :



Nadia Abchiche-Mimouni : MCF en Informatique – nadia.abchichemimouni@univ-evry.fr

Béatrice Corbier : Coach, Formatrice, Fondatrice Act'émot – www.actemot.fr

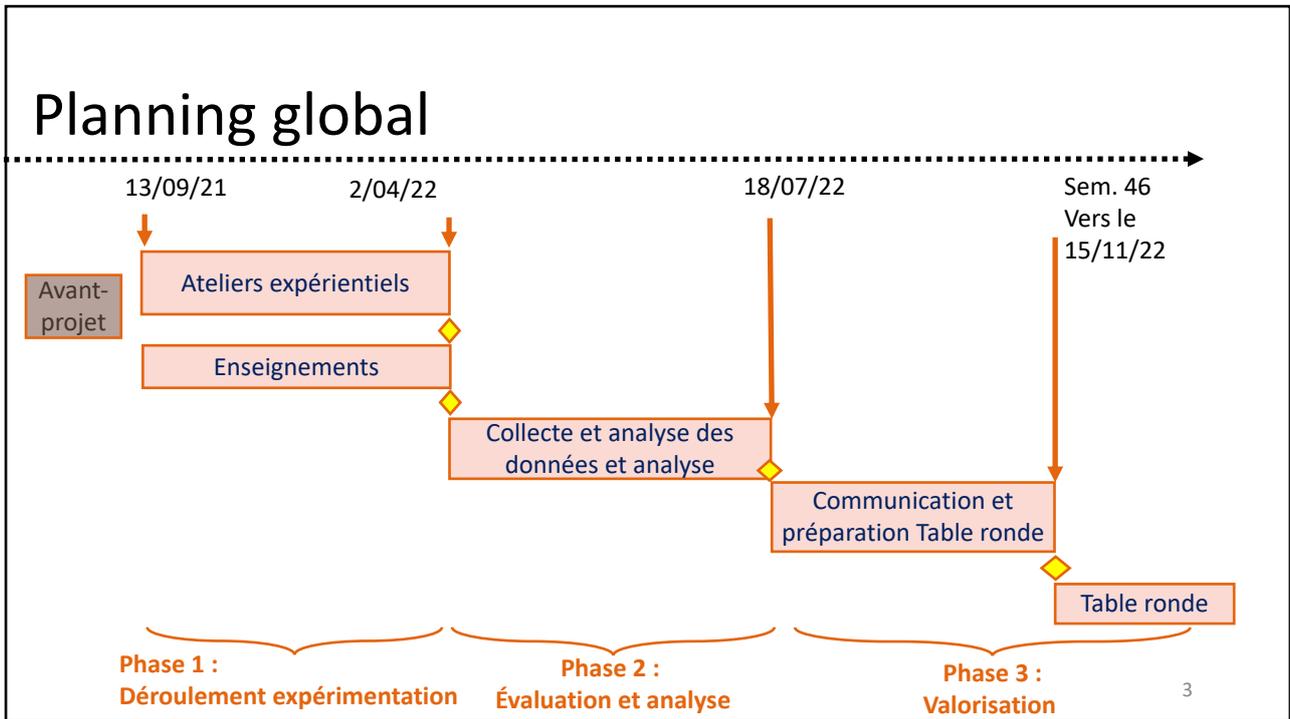
Thierry Dessertaine : Coach en Intelligence Emotionnelle - thierry.dessertaine@orange.fr

Evry, 12 juillet 2022

Le projet de Coopération éthique

- **Innovant** : Ateliers de coaching, évaluation...
- **Impact individuel et sociétal**
- **Inscrit dans la stratégie Paris-Saclay** : Rendre plus explicite les objectifs et compétences visées, Favoriser l'acquisition des apprentissages (formuler des objectifs détaillés va permettre aux étudiants de comprendre la démarche proposée et d'accroître leur motivation), Développer l'interdisciplinarité, la mutualisation et les tronc communs...
- **Utilise les résultats scientifiques** sur l'Intelligences Emotionnelle et Collective
- **Fait intervenir des experts professionnels** du Coaching en Intelligences Emotionnelle et Collective
- Moyens financiers : CFA et IUT
- Moyens humains : université d'Evry (CPP pour le porteur)

2



act'émot

Coop'éthique

Innovation pédagogique
L'intelligence émotionnelle au service de ses apprentissages
 CFA EVE-EVRY-2021-2022

4

Résultats visés

Le développement de ses compétences intra et interpersonnelles dans son quotidien d'apprentissage et professionnel

La conscience de soi : une capacité à reconnaître, à identifier les liens systémiques entre pensée/émotion/comportement

L'estime de soi et l'affirmation de soi : une capacité à assumer ses points forts et ses points faibles/ ses jugements de valeurs

L'auto motivation : une capacité à poser un rapport d'intégrité entre moyens et exigences

L'adaptabilité : une agilité de moyens

L'intelligence collective : un esprit de coopération et de complémentarité

5



Déroulé pédagogique des 5 séances

6

Séance 1 : responsable ou victime de ses émotions ?

Identification et gestion d'une émotion (écouter, apprendre et sentir ses émotions).

Les accords Toltèques ou comment se libérer des conditionnements collectifs.

L'individu au service du collectif en impulsant une énergie personnelle vers une viralité collective

Sortir de la posture victimaire et devenir acteur de son existence.

La concentration (attention tierce), positionner l'observateur intérieur.

7

Séance 2 : les relations, en connexion ou déconnexion?

Apprentissage par la répétition.

Se rendre compte du genre de relation que nous avons et que nous cultivons (connexion ou déconnexion).

Mise en place d'une stratégie de recherche et d'organisation (où/ qui /quand/ comment).

Cercle : l'esprit d'équipe au service du travail d'équipe.

8

Séance 3 : l'intelligence émotionnelle et ses modes de gouvernance

Objectifs

Gouvernance instinctive-émotionnelle ou adaptative?

Reconnaître les qualités de ces gouvernances

Prendre conscience de soi à travers différents axes : visions/moyens/freins/opportunités

9



Séance 4 : le leadership personnel, qui décide quoi ?

- Identifier ses croyances limitantes
- Expérimenter une agilité sur des principes primordiaux
- Reconnaître son leadership intérieur, grâce à la désidentification et la distanciation avec ses différentes sous-personnalités
- Se proposer un défi pour activer le changement

10

Séance 5 : les axes de sa motivation

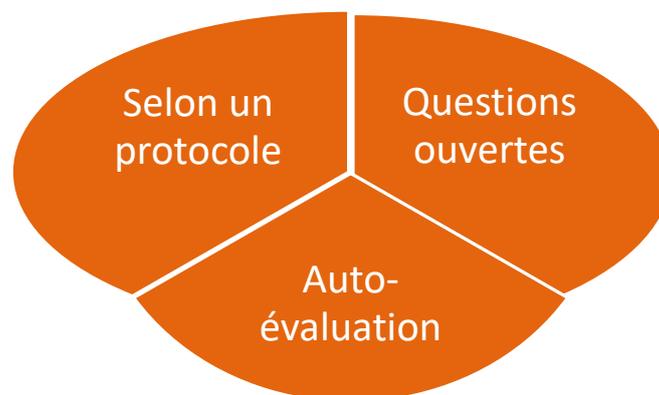
Comprendre les différents types de motivation : primaire-secondaire

Analyser son mode de fonctionnement et distinguer le lien entre moyens et exigences

Organisation et gestion de son temps

11

Evaluation de l'expérimentation



12

Quatre questions ouvertes

Q1 : Quels sont les thèmes retenus en fin de module ?

Q2 : Qu'est-ce qui a été compris par les étudiants ?

Q3 : Quels sont les moyens de progression envisagés ?

Q4 : L'appréciation générale de cette expérimentation

13

Q1 : Quels sont les thèmes retenus en fin de module ?

APSRA

Mentalité du tigre et du mouton : prendre ses responsabilités, être autonome

Tableau des valeurs et anti-valeurs

Intelligence collective

Analyse des relations

Gains d'énergie (travail/études/vie personnelle)

Gestion du stress

Concentration

Notre état émotionnel

La relativité des situations et des points de vue

Être organisé, bien faire la part des choses

Organisation du temps pour manager son stress

Se comporter avec valeur

Gestion de son cerveau, quelle partie utilisée

ABDD

➤ Les accords Toltèques

➤ L'intelligence émotionnelle

➤ La gestion du temps et du stress

➤ Gestion des émotion

➤ Les croyances limitantes

➤ Responsabilité, mouton /tigre

➤ Être maitre de son destin

➤ Trouver des solutions à des problèmes que l'on rencontre

➤ L'organisation dans le travail

➤ La conscience de soi

➤ Notre posture reflète ce que l'on est

➤ Pyramide Moyens/exigences

Q2 : Qu'est-ce qui a été compris par les étudiants ?

APSRA

A ne pas juger quelque chose ou quelqu'un trop vite

L'autonomie-responsabilité-objectif

On se prend en main, ou on se laisse faire

Prendre du temps pour soi et pour travailler

Aider les autres sans leur donner la réponse

Travailler plus souvent, me lever plus tôt et plus profiter du temps

Voir les réelles origines de certains problèmes grâce aux accords Tolteques

Observer afin de trouver le juste milieu grâce à l'exercice des valeurs-anti-valeurs

Analyse des situations selon différents angles

La gestion du temps et nos objectifs

Être manager de soi-même

Se mettre à apprendre des choses que l'on jugeait à première vue inutile

Se donner les moyens de réussir

ABDD

- Agir pour atteindre ses objectifs, s'en donner les moyens
- Cibler et recadrer ses objectifs
- Avoir le sens des priorités
- Faire des choses qui ne nous intéressent pas (motivation secondaire des « il faut que, je dois faire.... »)
- Avoir une rigueur et une posture professionnelle
- Les moyens pour gérer son stress
- S'affirmer et gérer sa timidité, avoir de l'assurance
- On a appris à comprendre ce qu'on doit changer dans notre posture, briser nos croyances limitantes
- Avoir une parole impeccable et ne pas en faire une affaire personnelle

Q3 : Quels sont les moyens de progression envisagés ?

APSRA

- **Avoir des clés** pour vaincre ma timidité, à me motiver à nouveau en m'organisant mieux dans mon apprentissage
- **Se sentir moins gêné** à faire en trouvant du sens et un intérêt
- **Savoir anticiper**
- **Ma concentration** est en légère progression
- **Me réveiller plus tôt**, en mettant une alarme
- **Réaliser** ce que je savais

ABDD

- J'ai **une meilleure compréhension** de mon système émotionnel, je peux mieux interagir avec différents types de personnes dans le milieu professionnel
- J'ai **une meilleure compréhension** de ma propre personne
- **Le bénéfice d'apprendre** à se connaître soi-même, avec ses qualités et défauts et apprendre à sortir le meilleur de soi-même afin d'atteindre ses objectifs
- **Une meilleure organisation** dans mon travail en entreprise et dans ma formation
- J'ai pu **mieux m'évaluer** grâce aux autres
- **Des engagements** ont été pris grâce à l'organisation et la gestion du temps
- **Entrevoir l'aspect positif** d'une situation imposée
- Comment exprimer son désaccord de manière assertive
- **Une meilleure connexion** avec mes collègues
- Une expérience pour **voir les choses différemment**

Q4 : L'appréciation générale de cette expérimentation

APSRA

- ✓ **Formation intéressante et épanouissante**, elle permet un suivi et fait de nous des gens meilleurs
- ✓ Elle permet un **développement personnel**
- ✓ **Apprendre des choses sur soi**, se concentrer un peu plus sur nous même
- ✓ **Décalage complet** avec le système scolaire
- ✓ **Prise de conscience** de ses axes d'amélioration
- ✓ Sortir de la zone scolaire
- ✓ Un plein de ressources
- ✓ **Le savoir vivre dans le monde professionnel** est un thème d'actualité qui est atout dans notre réussite
- ✓ Cette formation nous fait devenir **une meilleure version de nous même**
- ✓ Mieux se connaître et **avoir un avis plus objectif**
- ✓ J'ai réussi à **augmenter ma moyenne** dans la matière en étant **plus rigoureux dans cette matière**
- ✓ J'ai pu **mieux gérer mon stress** et aller au-delà de mes capacités
- ✓ J'ai acquis **des méthodes pour remédier** à mon manque de confiance et à ma gestion du stress.

ABDD

- C'est un **rappel des bonnes habitudes à adopter** en prenant conscience des mauvaises habitudes
- On a besoin d'une remise en question et de **voir les choses sous différents axes**
- Comprendre la personnalité de chacun, cela **aide à optimiser**
- Accepter pour faire **avec plus de sérénité**
- Les thèmes ont été **pertinents**
- Comprendre **d'où viennent les freins**, et comment y remédier
- Cela permet une **ouverture d'esprit**, de comprendre par quoi sont motivés les gens
- **Comment voir les choses différemment**, c'est très pédagogique de **les voir sous un autre angle**, cela fait réfléchir.

Avis global

Groupe ABDD composé de 14 étudiants :

Deux ont décroché à la 4^{ème} séance et n'ont pas poursuivi l'expérimentation jusqu'au bout, en prétextant des soucis de santé.

Le groupe a été plus facilement dans l'interaction avec l'envie de se poser des questions et de comprendre. Un étudiant a de manière significative transformé sa posture d'inhibition pour oser s'affirmer et trouver sa place dans l'équipe avec beaucoup plus de fluidité et d'aisance.

Groupe APSRA composé de 8 étudiants :

Un décrochage avec un étudiant qui n'est pas venu dès le démarrage et n'a suivi que deux séances sur 5. Il n'a donc pas été en mesure de transformer quoi que ce soit, en restant dans une posture pyramidale avec beaucoup d'exigences personnelles et peu d'investissement pour atteindre ses obligations de résultat.

Ce groupe de manière générale a eu besoin qu'on aille les « chercher » pour les sortir de leur zone de confort, de leur certitude limitante et de leur plainte insistante vis à vis d'un double mémoire qui leur été demandé et dont il ne percevait pas la nécessité et le bien fondé.

De manière générale, le temps a permis d'aborder quelques expérimentations, une initiation à la gouvernance de soi-même sans pour autant avoir du temps supplémentaire pour une intégration pleine et pérenne.

Ce pourquoi il avait été proposé d'animer trois ateliers à l'équipe pédagogique afin de contribuer à créer une même culture et générer ainsi en simultané une synergie dans leur apprentissage et un accompagnement pédagogique en continue.

Cette expérimentation au niveau de l'équipe pédagogique n'a pu avoir lieu et laisse une interrogation sur l'impact global que nous souhaitions mener dans ce processus d'apprentissage.

Évaluation selon un protocole

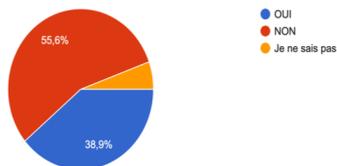
EVA (Essayer-Evaluer-Evoluer) :

- Questionnaire avant l'expérimentation
 - Questionnaire après l'expérimentation
- **Connaissance de l'Intelligence Émotionnelle (IE) et de l'Intelligence Collective.**
 - **Ce que les ateliers de Coaching ont permis d'acquérir :**
 - ✓ Les ateliers de Coaching m'ont aidé dans le cadre de mes études et mes apprentissages :
 - ✓ Les ateliers de Coaching m'ont aidé dans le cadre de ma vie personnelle :
 - ✓ Les ateliers de Coaching m'ont aidé à améliorer la confiance en moi :
 - ✓ Les ateliers de Coaching m'ont aidé à améliorer l'estime de moi :
 - ✓ Les ateliers de Coaching m'ont apporté une meilleure connaissance de moi :
 - ✓ Les ateliers de Coaching m'ont apporté une meilleure maîtrise de mes émotions :
 - ✓ Les ateliers de Coaching m'ont apporté des outils pour gérer mon stress :
 - ✓ Les ateliers de Coaching m'ont aidé à développer une éthique :
 - ✓ Les ateliers de Coaching m'ont aidé à trouver ma place dans le monde professionnel :
 - ✓ Les ateliers de Coaching m'ont aidé à prendre conscience de ma contribution à la société :
 - ✓ Les ateliers de Coaching m'ont aidé à prendre conscience de l'impact sociétal de l'informatique et de ma responsabilité en tant que professionnel :
 - **Question ouverte : autre apport personnel à ces ateliers de Coaching.**

19

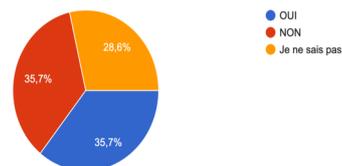
Je souhaite que ces ateliers de Coaching m'aident à trouver ma place dans le monde professionnel :

18 réponses



Les ateliers de Coaching m'ont aidé à trouver ma place dans le monde professionnel :

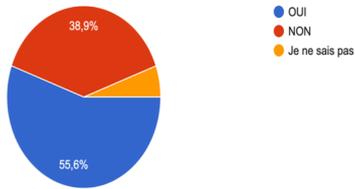
14 réponses



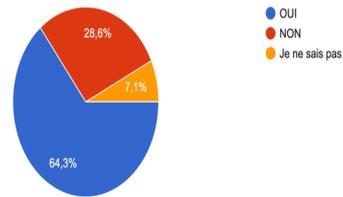
Évaluations : pré-test et post-test

20

Je souhaite que ces ateliers de Coaching m'apportent des outils pour gérer mon stress :
18 réponses



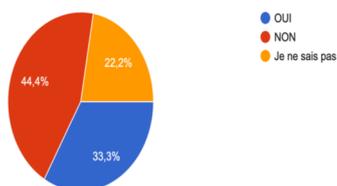
Les ateliers de Coaching m'ont apporté des outils pour gérer mon stress :
14 réponses



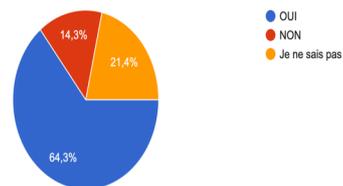
Évaluations : pré-test et post-test

21

Je souhaite que ces ateliers de Coaching m'apportent une meilleure connaissance de moi :
18 réponses



Les ateliers de Coaching m'ont apporté une meilleure connaissance de moi :
14 réponses



Évaluations : pré-test et post-test

22

Auto-évaluation

Si vous deviez recommander cette formation le feriez-vous ?

Merci de motiver votre réponse.

Oui, au volontariat pour des formations / entreprises
cela pourrait être surement bénéfique.

25

Témoignage

Sujet: Séance de Coaching 08/12/2021 17:30
Pour: Nadia Abchiche-Mimouni

Bonjour Madame,

J'espère que vous allez bien.
Je voulais vous faire un retour concernant la séance de coaching qui s'est déroulée cet après-midi et je tenais à vous dire que j'ai trouvé ça extraordinaire et passionnant.

Ces mots ne sont absolument pas exagérés pour qualifier mon ressenti. C'est vraiment une superbe initiative de votre part qui de ma première impression, abordera des choses et comblera des aspects qui nous ont peut-être manqué à l'aspect professionnel et scolaire de notre vie.

De plus cette approche absolument captivante et cet homme dont j'ai oublié le nom (Si vous pouviez me le communiquer 😊) était tout simplement géniale et cet homme d'un professionnalisme et très compétent. Je l'ai beaucoup apprécié.

Cette première séance qui a permis de poser une base aux futures séances nous laisse entrevoir des choses superbes à apprendre et explorer aux cours des prochaines séances.

Je suis convaincu que cela va nous apporter énormément. La classe semblait de plus très intéressée.
Merci encore pour l'opportunité offerte !

Bien cordialement,

26

Synthèse et perspectives : Grille SWOT

Points forts

- Action inédite
- Institutions favorables
- Bon accueil des apprentis
- Impact positifs dès les premières séances

Opportunités

- Dimension transverse apprentissage
- Accompagner les apprentis à relever les défis sociétaux
- Responsabilité et engagement
- Bien être en et au travail
- Ouverture et développement



Actions futures

- Communication
- Préparation en amont
- Intégrer enseignants et collaborateurs du monde de l'entreprise
- Mutualiser l'expérimentation avec d'autres filières
- Trouver les moyens pour généraliser la démarche
- Élargir les évaluations

Points faibles

- Nombre de séances
- Interaction avec l'entreprise
- Interaction avec l'équipe pédagogique

Freins

- Empiéter sur le temps de travail
- Coût
- Pérennité et constance

27

Annexes

- Résultats détaillés questionnaires
- Auto-évaluations
- Supports de la formation
- Planning des ateliers de Coaching
- Act'émot

28