

## **Etape 9**

# **Compétances de Vie pour les Jeunes**

### **Introduction**



Les Dons pour la Paix aident les jeunes à s'engager avec d'autres Scouts pour faire une différence dans leurs communautés. Pour faire cela avec succès, ils doivent en apprendre plus sur eux-mêmes et notamment sur la manière dont ils interagissent avec les autres : ils ont besoin de développer des «compétences pour la vie».

Les compétences pour la vie ont été définies par l'Organisation Mondiale de la Santé comme «les aptitudes pour un comportement positif et adaptable permettant à des individus de gérer efficacement les exigences et les défis de la vie quotidienne» (OMS 1993).

Les informations de ce document sur les compétences pour la vie proviennent d'une publication produite par *Save the Children* et *l'Association Scoute du Bhoutan*.

En plus des activités pour développer des compétences pour la vie chez les jeunes, il existe aussi des activités pour les adultes pour chacune des 10 compétences clés:  
**Activités pour les adultes**

Ce document porte sur 10 compétences pour la vie :

**1. La conscience de soi** - inclut notre propre reconnaissance de notre caractère, de nos forces et de nos faiblesses, de nos désirs et de nos goûts. Les activités relatives à ce sujet sont:

**Mes caractéristiques**

**Une chaise vide à ma droite**

**Le graphe de ma vie**

**Si j'étais...je serais**

**2. Faire face aux émotions** - implique d'identifier nos propres émotions et celles des autres; savoir comment les émotions influencent notre comportement et ainsi, pouvoir gérer les émotions de manière appropriée. Les activités relatives à ce sujet sont:

**Maison - rue - enfant**

**Ma fiche émotionnelle**

**Que ferai-je si...**

**3. Faire face au stress** - c'est identifier nos facteurs de stress et leurs sources. L'identification de ce stress peut nous permettre de mieux maîtriser son niveau. Les activités relatives à ce sujet sont:

**Accepter, Rejeter, Ignorer**

**L'arbre du stress**

**Le tableau des facteurs de stress**

**4. L'empathie** - est la capacité d'imaginer ce qu'est la vie d'une autre personne, même dans une situation qui ne nous est pas familière. Les activités relatives à ce sujet sont:

**Jeu du miroir**

**Le relais de l'émotion**

**Si les chaussures vont**

**5. La prise de décision** - porte sur un processus de réflexion constructif à propos des choix et décisions effectués au cours de nos vies. Les activités relatives à ce sujet sont:

**Ma vie en 24 heures**

**Les étapes de la prise de décision**

**Le journal de mes décisions**

**6. La résolution de problèmes** - comme la prise de décision, nous permet de traiter de manière constructive les problèmes dans notre vie quotidienne. Les activités relatives à ce sujet sont:

**Docteur Quack**

**Les Conflits**

**Une méthode de résolution de problème**

**7. La pensée créative** - contribue à la fois à la prise de décisions et à la résolution de problèmes en nous permettant d'explorer l'éventail des solutions possibles et les diverses conséquences de nos actions ou non-actions. Les activités relatives à ce sujet sont:

**Le bâton et le morceau de tissu**

**Constuire un maison**

**Penser de manière créative**

**8. La pensée critique** - est une aptitude qui nous permet d'analyser de manière objective l'information et nos expériences. Les activités relatives à ce sujet sont:

**Pourquoi sans fin**

**Hum...peut-être...mais**

**Le débat**

**9. La communication efficace** - nous permet de pouvoir nous exprimer, oralement ou non, de manière appropriée, notamment vis-à-vis de nos cultures et des situations. Les activités relatives à ce sujet sont:

**Le code morse des nombres**

**L'histoire vraie**

**Le processus de communication**

**10. Les relations interpersonnelles** - nous aident à établir des rapports de manière positive avec des personnes que nous rencontrons. Les activités relatives à ce sujet sont:

**L'Acheteur, le Vendeur et le Produit**

**Mon entourage**

**Quand une situation exige...**