

INCUBATEUR TIERS-LIEU LANDESTINI CANTAL-AUVERGNE

Session 6

Reconnaître ses mécanismes de découragement et aller chercher de l'aide

Lundi 1 et mardi 2 février



Session 6 (01/02 et 02/02)	
Compétences/ Connaissances acquises	Ressources
Savoir identifier les mécanismes de découragement dans un projet	6.4 ficheCODEV_ABILE.pdf 6.5 Bi-codev en 6 étapes.jpg
Se poser les bonnes questions pour surmonter les phases de découragement	
Faire preuve d'écoute active	
Formuler une problématique, un blocage dans son projet	
Comprendre la problématique rencontrée et proposer des solutions	
Animer un groupe de codéveloppement (faciliter la prise de parole, expliciter les enjeux, cadrer le temps)	

Ce(tte) œuvre est mise à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](#).



→ **Les mécanismes de découragement des porteurs de projet (4h)**

Intervention : Eric Gonzalez, Euristika

*Compétences : Savoir identifier les mécanismes de découragement dans un projet
Se poser les bonnes questions pour surmonter les phases de découragement*

Cette intervention permet d'identifier les mécanismes de découragement et les manières de les surmonter.

Atelier : comprendre nos situations de découragement

1) penser à une situation récurrente, liée au projet entrepreneurial, dans laquelle je me trouve découragé.e

→ Qu'est-ce que ça me fait, dans le corps ?

2) Remonter à pourquoi je me suis senti.e découragé.e, le déclencheur

→ est-ce déclenché par ce que je me dis ? par la situation ? par ce que quelqu'un me dit ?

3) Ce que cela me fait ressentir (joie, colère, tristesse, peur...)

→ Quelles émotions cela me fait-il ressentir ?

→ Quels sont mes besoins par rapport à mes émotions ? Quelles pratiques par rapport à mes émotions ?

→ Vers qui est-ce que je pourrais me tourner ?

La boussole pour vérifier la validité d'un contrat :

- la **capacité** : compétences & aptitudes

- le **cadre légal**

- la **contribution** : ce qu'on apporte (j'ai l'impression que j'en fait beaucoup, que quelqu'un pourrait le faire plutôt que moi...)

- le **consentement** : est-ce que je suis d'accord avec mes tâches, est-ce que j'ai toujours envie, est-ce que ce que je fais me convient

Le contrat est une structure pour chaque relation, on peut les faire vivre, ce n'est pas quelque chose de figé!

Résolution de problèmes : quelles sont les méconnaissances ?

Est ce qu'à un moment je me suis senti.e bloqué.e et ça m'a découragé.e ?

- **signaux** : est ce que la personne a toutes les informations ?

- **problème** : avoir conscience du problème

- **options** : quelles sont les options ?

- **capacité personnelle** à mettre en oeuvre l'option (si la personne pense ne pas être capable alors qu'elle le serait, c'est une méconnaissance)

→ il faut surpasser chaque méconnaissance pour résoudre le problème, le découragement. Si l'on est bloqué à un endroit il faut remonter et vérifier qu'il n'y a pas d'autres méconnaissances plus en amont.

Différents types de passivité

Cette approche permet d'identifier où est-ce que je mets mon énergie, si elle est placée au bon endroit et dans quelle mesure.

- **inhibition** : la personne ne met son énergie sur rien → trouver les bonnes conditions pour la remettre dans la relation, la stimulation
- **suradaptation** : la personne va faire ce qu'elle pense que son supérieur hiérarchique attend d'elle, elle a du mal à réfléchir par elle-même → amener la personne à réfléchir par elle-même, dans quelles conditions il est possible de mettre la personne pour qu'elle trouve la réponse
- **agitation** : la personne a de l'énergie, toujours quelque chose à faire avant → donner de la structure
- **incapacitation/ violence**

Mon étoile

Identifier en quoi mon projet s'inscrit dans qui je suis, quelle place a le projet dans ma vie.

→ En quoi mes activités répondent à mes soifs ? à mes besoins ?

Pour finir : 3 questions et 1 habitude

- Quand on se sent découragé : se demander **est-ce que c'est réel ? est-ce que c'est agréable ? est-ce que c'est bon pour moi, par rapport à mes valeurs ?**
- Revenir dans tout le corps : faire la cuisine, jardiner, faire du sport (trouver l'activité qui me correspond)

Une lecture :

Découvrir l'analyse transactionnelle, de Christelle Chevalier, Walters Martine

→ **Le co-développement : s'aider les uns les autres (8h)**

Avec : Jimmy Balouzat ([AirCoop](#)), Alexandre Maillet ([AirCoop](#)), Didier Dippe (parrain de l'incubateur, société Art Media), Didier Flipo ([Mon potager plaisir](#)), Henri Landes

Compétences : Faire preuve d'écoute active

Formuler une problématique, un blocage dans son projet

Comprendre la problématique rencontrée et proposer des solutions

Animer un groupe de codéveloppement (faciliter la prise de parole, expliciter les enjeux, cadrer le temps)

Qu'est-ce que le codéveloppement ?

« Le groupe de codéveloppement professionnel est une approche de développement pour des personnes qui croient pouvoir apprendre les unes des autres afin d'améliorer leur pratique. La réflexion effectuée, individuellement et en groupe, est favorisée par un exercice structuré de consultation qui porte sur des problématiques vécues actuellement par les participants... »

- Adrien PAYETTE, Claude CHAMPAGNE, PUQ, 1997

Dans le codéveloppement, chacun expose un sujet sur lequel il voudrait être aidé et chacun se mobilise pour lui venir en aide : chacun est tour à tour "client" et "consultant".

Les objectifs

- pour le client : progresser, prendre du recul sur sa situation, creuser sa problématique, multiplier les perspectives, trouver de nouvelles solutions, faire un tri de tout ce qu'il a reçu afin de mettre en place un plan d'action concret, motivant et réaliste.
- pour les consultants : apprendre à écouter, questionner, aider, attendre avant de se précipiter sur les conseils, accepter des pratiques et avis différents des leurs et se centrer sur le client.
- pour le groupe : s'enrichir, chacun apprendre à donner et recevoir, interagir en bonne intelligence.

Point d'attention :

Le codéveloppement est une méthode qui requiert une certaine formation en animation, un contrat de communication bienveillante entre les membres qui doivent préalablement été équipés d'outils leur permettant de mettre en œuvre cette communication et d'avoir des interactions saines et constructives. Un groupe de co-développement s'engage dans la durée.

La méthode utilisée pour cette session a été adaptée de propositions d'Open Co-Développement de Jérôme Lavens (<https://www.innolligence.fr/>) et de la FICHE-OUTIL 10, « Les ateliers de co-développement », in AB et Développement local : conduire un projet de territoire, ensemble de fiches pour l'animateur et le formateur, issu des projets ABILE et EMOTIONS. Edition ITAB/ISARA-Lyon. Mai 2017. 10p. Cresson C. & Fleury P. (coord.),



Les contrats des différents projets sur lesquels nous avons travaillé

Terrattitude : Je voudrais que le groupe m'aide à trouver une solution pour que l'activité de Terrattitude soit indépendante financièrement (incluant une part de salaire d'Amandine)

Beeodiversity : Nous voudrions que le groupe nous aide à définir nos arguments pour nos cibles.

Projet lentilles d'eau : Nous voudrions que le groupe nous aide à mieux comprendre les pratiques et problématiques du monde agricole dans nos contraintes de temps.

Projet de Marie : J'aimerais que le groupe m'aide à définir le contenu et la structure du message

Paysans de jardin : Comment me faire connaître? d'ici 1,5 mois

Les apprentissages (retours des participants)

- il est intéressant de discuter de différents sujets
- la partie recentrer la problématique est intéressante
- c'est super de s'impliquer dans un autre projet, et cela soulève des questionnements également pertinents pour son propre projet
- le client a pu s'ouvrir à d'autres possibilités, avec l'importance d'avoir un regard extérieur

LIVRABLES : (ce qu'on considère de réalisé, même si vous affinez ensuite entre les sessions)

- outils de recul sur l'engagement
- plan d'action revu
- réponses à des besoins spécifiques

Rendez vous à la session 7 :
Améliorer ma communication et faire connaître mon offre
25 et 26 février, en visio

