

TU DILO : LE VOYAGE DU HÉROS*

Introduction : Reconnaître les compétences et les apprentissages acquis dans les activités précédentes et être un leader pour faire face aux situations atypiques qui se présentent quotidiennement.

Activités de bien-être et de résilience

Durée

30 minutes

Difficulté

Facile

Matériel

Papier, stylo

*Cette activité a été créée dans le cadre de la poursuite de l'apprentissage lié au projet [Tu Dilo](#) Limitless.

● Étape 1

- L'animateur soulignera quelle façon les activités précédentes Tu Dilo nous ont permis de mieux comprendre la régulation des émotions et la connaissance de soi. Le fil d'éducation Tu Dilo permet de souligner l'importance du parcours d'apprentissage pour le bien-être mental et la résilience.

● Étape 2

- L'animateur choisira une situation atypique au hasard, dont l'objectif est d'amener les participants à sortir de leur zone de confort et à comprendre comment réguler leurs émotions et trouver leurs points forts intérieurs.

● Étape 3

- En utilisant l'exemple de la grande épreuve dans Le voyage du héros de Joseph Campbell, les participants créeront une histoire où ils seront les protagonistes de leur propre « voyage du héros » pour expliquer comment ils vont gérer la situation atypique qui leur est proposée.



TU DILO : LE VOYAGE DU HÉROS*

Annexe 1 - Situations atypiques

Votre famille traverse un moment particulièrement difficile et douloureux et elle ne trouve pas la force de continuer. Vous devez être leur soutien, comment le feriez-vous ?

Vous venez d'apprendre que votre demande d'inscription à l'université de votre premier choix a été rejetée. Votre famille a mis beaucoup de pression sur vous pour obtenir une place dans cette université. Comment allez-vous gérer la déception de votre famille et votre propre déception ?

Annexe 2 - L'exemple du voyage du héros de Tu Dilo

« Peut-être avez-vous entendu l'histoire du Hobbit le plus célèbre du monde, Frodo Baggins, ou du sorcier le plus connu de notre époque, Harry Potter. Ces deux histoires ont un thème commun : le protagoniste est une personne ordinaire qui vit sa vie de tous les jours lorsqu'on lui donne l'occasion de relever un défi. L'équipe de Tu Dilo a dû faire face à une situation semblable lorsque nous avons accepté une invitation à contribuer à la boîte à outils de préparation des adolescents. Au départ, nous étions sceptiques à l'idée de relever ce défi, mais nous avons finalement décidé que notre potentiel de création d'activités distrayantes et utiles était plus grand que nos appréhensions et nous avons commencé à créer des activités. Nous avons trouvé un guide qui nous a donné des indications sur différentes façons d'aller de l'avant. Alors que nous commençons à nous connaître et à nous reconnaître, nous avons réalisé nos capacités et nos faiblesses et nous avons tiré parti de nos forces pour nous aider à surmonter l'obstacle de la création des activités. Nous sommes maintenant à un point critique de notre parcours et le test commence ici pour apprendre comment ces activités sont utilisées par les apprenants...»

