

## Routines de pensées du projet Zero de Harvard

Mission : comprendre et nourrir les potentiels humains - tels que l'apprentissage, la pensée, l'éthique, l'intelligence et la créativité - chez tous les êtres humains. Les recherches examinent la nature de ces potentiels, les contextes et les conditions dans lesquels ils se développent, ainsi que les pratiques qui soutiennent leur épanouissement.

Aujourd'hui, c'est une source intellectuelle, favorisant la recherche de la complexité des potentiels humains et explorant des approches durables pour les soutenir dans des contextes culturels divers. Conjuguant théorie et pratique, ce projet œuvre pour des processus et systèmes éducatifs plus éclairés qui soutiennent les apprenants, individuellement et en communauté, vers l'épanouissement, la réflexion, l'engagement citoyen et capacité à transformer positivement le monde qui les entoure.

### Pont 3-2-1

*Pour expliquer le changement de conception*

Avant

3 mots/idées

2 questions

1 métaphore

Après

3 mots/idées

2 questions

1 métaphore

Faire un pont : expliquer comment les réponses sont liées ou ont changé de la réponse initiale.

### Routine +1

*Pour identifier les idées importantes.*

1. Se rappeler (écrire toutes les idées dont on se souvient)
2. Ajouter (passer sa feuille à droite et celui qui la reçoit doit ajouter ce qui manque) Faire ce process au moins 2 fois
3. Agir : redonner le papier à celui qui a démarré

### Cercles de point de vue

*Pour explorer différentes perspectives*

1. Lister toutes les perspectives sur un sujet
2. Choisir une perspective et utilisez ces phrases types :
  - Je pense que... *sur le sujet* du point de vue de ... *exposer le point de vue dans lequel vous vous placez*
  - Je pense... *décrire le sujet de ton point de vue, soit un acteur et prend le rôle de celui de ce point de vue*
  - Une question que j'ai de ce point de vue. *Poser une question que vous avez de ce point de vue.*

## **Exposé au tableau**

*Pour explorer les idées, questions, problèmes et répondre aux autres.*

1. Quelles idées te viennent quand tu penses à ce problème
2. Quelles connections peux-tu faire avec les réponses des autres
3. Quelles questions sont soulevées quand tu penses à cette idée et les commentaires des autres ?

## **Cercle d'action**

*Pour organiser la compréhension d'un sujet avec un schéma conceptuel.*

Que puis-je faire pour contribuer...

A mon premier cercle ?

A ma communauté ?

Au monde (au-delà de mon environnement proche)?

## **Affirmer, soutenir, questionner**

*Pour raisonner avec des preuves*

1. Faire une affirmation sur un sujet (ou donner une explication ou proposer une interprétation)
2. Identifier ce qui soutient (ce que tu penses, ressens, sais) ton affirmation
3. Poser une question qui est reliée à ce que tu affirmes ou les éléments qui soutiennent. Qu'est-ce qui n'est pas expliqué ?

## **Point cardinal**

*Pour explorer des propositions*

1. Enthousiasme  
Qu'est-ce qui te rend enthousiaste à propos de cette idée ? Quels sont les avantages ?
2. Inquiétude  
Qu'est-ce qui t'inquiète à propos de cette idée ? Quels sont les inconvénients ou difficultés ?
3. Besoin de savoir  
Qu'est-ce que tu as besoin de savoir ou de trouver à propos de cette idée ou cette proposition ? De quelle information supplémentaire aurais-tu besoin pour mieux évaluer la situation ?
4. Suggestion pour avancer  
Quelle est la position actuelle sur le sujet ? Comment peux-tu le faire évoluer dans l'évaluation de cette idée ou proposition ?

## **Connecter, prolonger, challenger**

Comment cette idée est connectée à ce que tu sais déjà ?

Quelles nouvelles idées as-tu eu qui a ouvert ta pensée et qui l'a élargi dans de nouvelles directions ?

Qu'est-ce qui émerge en termes de défi ou de problématique pour toi ?

## **Titre**

*Pour capturer l'essence d'un sujet*

1. Écrire un titre qui donne l'élément le plus important de ce sujet.
2. Comment ce titre est différent de ce que vous auriez dit hier ?

## Se préparer à travailler

*Pour se comprendre, s'autodiriger et pour assurer la concentration*

1. Respirer : trouver une posture confortable pour respirer profondément 3 fois
2. Remarquer : qu'est-ce qui est dans ta tête et dans ton cœur à ce moment.  
Dessiner ou écrire les pensées et émotions dans un cercle sur une feuille.
3. Mettre de côté : quelles pensées et émotions dois-tu mettre de côté pour te mettre au travail ? Délicatement décaler ces émotions et pensées en dehors du cercle.
4. Garder au centre : quelles pensées et émotions dois-tu mettre au centre pour te préparer à travailler aujourd'hui ? Délicatement les mettre au centre du cercle.

Avec ces pensées et émotions à l'esprit, prendre quelques grandes respirations et doucement se mettre au travail.

## Comparaisons créatives

*Pour penser avec des métaphores*

1. Que vois-tu ? Que sais-tu de ce sujet ?
2. Comparer : choisir une catégorie dans la liste donnée.
3. Imaginer : si ce sujet était (donner une catégorie), que serait-ce ?
4. Expliquer la comparaison de trois façons.

## Chasse créative

*Pour voir les différentes parties, les finalités et les publics.*

Quel est la finalité ici ?

Quelles sont les parties et leurs finalités spécifiques ?

Lesquelles sont spécialement intelligentes ou créatives ? Aider le démarrage.

A quel public s'adresse cela ?

## Questions créatives pour démarrer

Pourquoi...?

Et si...?

Quelle est la finalité de...?

Comment les choses seraient différentes si...?

Et si on savait...?

Qu'est-ce qui pourrait changer si...?

1. **Brainstormer** 12 questions sur le sujet avec les démarrages de questions ci-dessus.
2. **Revoir** la liste en identifiant les questions les plus intéressantes et en choisir une pour discuter.
3. **Examiner** : quelles nouvelles idées as-tu sur le sujet que tu n'avais pas avant ?

## Jeu de l'élaboration

*Pour regarder de près*

1. Une personne décrit ce qu'elle a vu sans donner ses idées, simplement des observations.
2. Une suivante élabore en ajoutant des détails et ainsi de suite.

## **Générer, organiser, connecter et élaborer**

*Pour organiser sa compréhension d'un sujet à travers une schématisation*

1. Générer une liste d'idées ou pensées sur le sujet
2. Organiser les idées selon si elles sont centrales ou secondaires. Écrire les idées centrales au milieu et les secondaires autour.
3. Connecter les idées en mettant des lignes. Écrire pourquoi elles sont connectées sur la ligne.
4. Élaborer sur tout ce qui vous vient à partir des idées initiales que vous venez d'établir pour enrichir, ajouter, approfondir.

Continuez à élaborer, générer, connecter de nouvelles idées jusqu'à ce que vous ayez l'impression d'avoir une représentation exhaustive de votre compréhension.

## **Retour d'expérience**

*Pour examiner et refléter sur une expérience*

1. **Expérience** : quelles ont été certaines des actions ou activités clés dans cette situation qui ont fait progresser votre réflexion et votre apprentissage ?
2. **Difficultés** : quelles ont été certaines des choses avec lesquelles vous avez eu du mal ou que vous avez trouvées difficiles et que vous avez dû surmonter ?
3. **Questions** : quelles nouvelles questions se sont posées pour vous en cours de route concernant votre sujet ?
4. **Prises de conscience** : à ce stade, quelles nouvelles prises de conscience avez-vous sur le sujet ou le processus ?

## **Faits ou fiction**

*Pour avoir conscience de ce qui rend une réalité vraie et ce qui est à prendre en considération pour l'explorer.*

1. Qu'est-ce que vous percevez comme étant communiqué par cela ?
2. Qui aurait décidé de transmettre ce message ? Pourquoi ?
3. Comment cela pourrait-il être interprété autrement ?
4. Qu'est-ce que vous croyez être vrai dans cela ? Qu'est-ce qui vous fait penser cela ?

## **Émotions et options**

*Pour analyser un dilemme.*

1. **Identifier** : qui sont les différentes personnes impliquées dans le dilemme.
2. **Ressentir** : que penses-tu que chaque personne du dilemme ressent ? Qu'est-ce qui peut être difficile pour chacune de ces personnes ?
3. **Imaginer** : imagine les options sur comment la situation pourrait être gérée. Donne autant de réponses que possible. Entourer l'option qui paraît conduire vers le résultat le plus constructif pour chacun.
4. **Dire** : en pensant à cette option choisie, que pourraient dire les personnes impliquées.

## **Ici maintenant/là-bas plus tard**

*Une routine pour considérer les attitudes et jugements présentistes ou passéistes.*

1. Identifiez un sujet controversé ou un thème qui a beaucoup changé au fil du temps.  
Colonne A : Énumérez les positions actuelles, les valeurs et les jugements sur le sujet.
2. Demandez d'imaginer qu'ils pourraient voyager dans le temps à une époque où les attitudes sur ce sujet étaient différentes.  
Colonne B : Énumérez les positions passées, les valeurs et les jugements sur le sujet.
3. Comparez les perspectives passées et présentes dans les colonnes A et B.  
Pourquoi pensez-vous que les choses ont changé ? Pourquoi les gens du passé ne pensaient-ils pas comme nous le faisons aujourd'hui ?
4. Clôturez la discussion. Comment pourrions-nous en apprendre davantage sur la manière dont les gens pensaient à cette époque ?

## **Point de vigilance**

*Pour être attentif ce qui est vrai ou contesté*

Questions clés :

1. Identifiez un sujet ou une situation. Cette idée est-elle clairement vraie, fausse, ou quelque part entre les deux ?
2. Qu'est-ce qui rend cette certitude incertaine ? (Ou presque certainement vraie ou fausse)
3. Quelle est son importance ? Qu'est-ce qui la rend importante ? (Importante ou pas très importante) Comment, quoi d'autre et pourquoi ?

## **Est-ce que ça marche ?**

*Pour penser aux options de façon créative.*

### **1. Adapter vos options à ce qui serait idéal**

Identifiez à quoi ressemblerait la situation idéale, puis évaluez chaque option en fonction de cela. Demandez-vous : Dans quelle mesure chaque option correspond-elle à la situation idéale ?

### **2. Adapter vos options aux critères**

Identifiez les critères ou attributs qui vous semblent importants à considérer dans cette situation, puis évaluez chaque option en fonction de ceux-ci. Demandez-vous : Dans quelle mesure chaque option correspond-elle aux critères ?

### **3. Adapter vos options à la situation**

Identifiez les réalités et contraintes de votre situation, telles que les ressources et le temps, puis évaluez chaque option en fonction d'elles. Demandez-vous : Dans quelle mesure chaque option correspond-elle aux réalités de la situation ?

### **4. Adapter vos options à votre personnalité**

Testez chaque option en imaginant une scène mentale où vous vous voyez la mettre en œuvre, et essayez de ressentir ce que cela pourrait être. Demandez-vous : Quelle option semble être celle qui me correspond le mieux ?