




MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



**Kit pédagogique pour
les séances d'empathie
à l'école**

JANVIER 2024

Sommaire

Préface	5
Préambule.....	6
Présentation du kit	9
Évaluation de l'expérimentation	10
Repères pour l'animation des séances pédagogiques	10
Pour aller plus loin.....	12

Volume 1

Compétences cognitives - Accroître sa compréhension de soi - S'autoévaluer positivement

Éclairage scientifique	14
Bénéfices à travailler cette CPS en classe	15
Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 1	16
Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 2.....	18
Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 3.....	21
Ressources à imprimer.....	23
Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 4.....	24
Ressources à imprimer.....	26

Compétences émotionnelles - Accroître sa compréhension des émotions - Accroître sa connaissance des émotions

Éclairage scientifique	30
Bénéfices à travailler cette CPS en classe	31
Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 1.....	32
Ressources à imprimer.....	34
Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 2	37
Ressources à imprimer.....	39

Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 3	40
Ressources à imprimer	42
Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 4	43
Ressources pour l’enseignant.....	45
Ressources à imprimer	46
Compétences sociales - Communiquer de façon constructive - Communiquer de façon empathique	
Éclairage scientifique.....	48
Bénéfices à travailler cette CPS en classe	49
Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 1	50
Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 2.....	52
Ressources pour l’enseignant.....	53
Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 3.....	54
Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 4.....	56
Ressources à imprimer	58

Volume 2 [publication en janvier 2024]

Compétences cognitives - Accroître sa compréhension de soi - Connaître ses buts personnels - Renforcer son attention

Compétences émotionnelles - Accroître sa compréhension des émotions - Identifier ses émotions

Compétences émotionnelles - Réguler ses émotions et son stress- Réguler ses autres émotions (agréables/désagréables)

Compétences sociales - Communiquer de façon constructive - Communiquer de façon efficace et positive

Compétences sociales - Résoudre des difficultés relationnelles - S’affirmer par le consentement et le refus

Volume 3 [publication au printemps 2024]

Compétences cognitives - Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement - Atteindre ses buts et gérer ses impulsions - Résoudre des problèmes de façon créative et efficace

Compétences émotionnelles - Réguler ses émotions et son stress - Exprimer ses émotions de façon constructive - Réguler son stress

Compétences sociales - Résoudre des difficultés relationnelles - Développer des liens sociaux - Développer des attitudes et comportements altruistes/prosociaux - Résoudre des conflits de façon constructive

Pour aller loin

Approche du mot avec les élèves 59

Bibliographie/sitographie

Pour découvrir les compétences psychosociales 62

Préface

La lutte contre le harcèlement à l'École est une priorité absolue du gouvernement. Cet engagement se traduit par le déploiement d'un plan interministériel dans lequel le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse a une responsabilité essentielle.

La première priorité de ce plan est de mieux prévenir le harcèlement : ne jamais minimiser la parole de l'enfant, former les élèves, les parents et toute la communauté éducative, lutter contre toutes les formes de discrimination sont des actions indispensables qui doivent tous nous mobiliser à l'École. Mais la prévention du harcèlement doit avant tout être permise par l'adoption de comportements prosociaux et des formes positives de communication.

C'est pourquoi je souhaite développer les cours d'empathie dans les écoles maternelles et élémentaires. Former les élèves à l'empathie doit améliorer la qualité des relations entre les élèves et favoriser l'acquisition d'un ensemble de compétences indispensables au vivre-ensemble, à l'estime de soi, au respect de l'autre et, *in fine*, à la réussite scolaire de tous les élèves dans un climat scolaire serein.

Expérimentés et évalués de janvier à juin 2024, les cours d'empathie seront généralisés à l'école primaire à compter de la rentrée scolaire de septembre 2024. En proposant un ensemble de ressources pédagogiques, ce kit vous accompagne dans la mise en œuvre de ces séances.

Au-delà des cours d'empathie à l'école primaire, l'enjeu est de renforcer la formation des élèves aux compétences psychosociales dont la recherche atteste des effets bénéfiques : réduction des addictions, des phénomènes de violence, amélioration de la santé, du bien-être, de la réussite scolaire, renforcement des relations à soi et aux autres.

Par cette démarche globale, l'École contribue pleinement à la stratégie nationale de développement des compétences psychosociales chez les enfants et les adolescents.

Je remercie l'ensemble des contributeurs à ce kit pédagogique et vous en souhaite une excellente lecture.

Gabriel Attal
Ministre de l'Éducation nationale et de la Jeunesse

Préambule

Que sont les compétences psychosociales et pourquoi les développer en milieu scolaire ?

Les compétences psychosociales (CPS) désignent les aptitudes psychologiques qu'un individu met en œuvre pour s'insérer et agir dans la société avec pertinence et en maintenant un état de bien-être.

Santé publique France les définit dans son référentiel¹ comme un ensemble interrelié de compétences psychologiques composé de trois catégories : les compétences cognitives, émotionnelles et sociales. Ces trois catégories se déclinent elles-mêmes en CPS générales et en CPS spécifiques (figure 1).

Les CPS permettent à la personne de maintenir un état de bien-être et favorisent les relations de qualité, l'auto-efficacité, la construction de l'autonomie et le pouvoir d'agir. De nombreux travaux scientifiques en attestent, le développement de ces compétences favorise un rapport apaisé à soi et aux autres et permet à l'École d'améliorer la réussite scolaire et éducative ainsi que le climat scolaire.

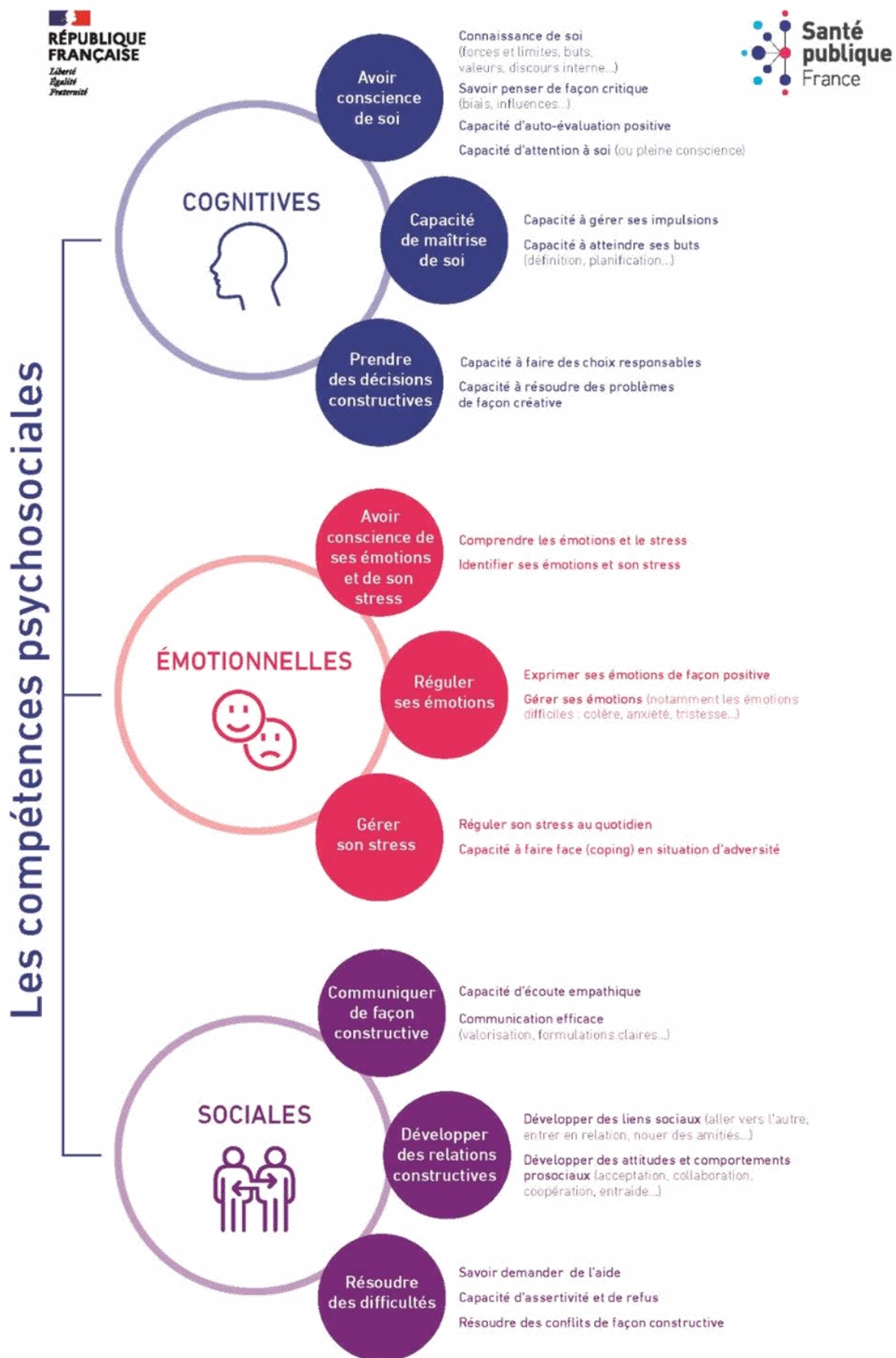
La recherche démontre que les CPS peuvent être développées tout au long de la vie et peuvent donc s'acquérir grâce à un enseignement explicite à l'École.

Dans la classe, le développement des CPS se fait soit par le biais de séances dédiées (comme les cours d'empathie), soit au sein de séances pédagogiques articulant un objectif d'apprentissage d'une compétence disciplinaire et un objectif d'apprentissage d'une CPS. Dans tous les cas, l'apprentissage des CPS doit être explicite et conscientisé : les échanges doivent permettre de mettre des mots sur ce qui a été appris et sur l'intérêt pour les élèves de mobiliser ces compétences.

Le développement de l'empathie et des comportements altruistes (ou prosociaux) prend appui sur seize compétences psychosociales qui constitueront les objectifs d'apprentissage des ressources proposées dans ce kit (figure 2).

¹ Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques, rapport complet – Santé publique France, octobre 2022

Figure 1 : classification actualisée des CPS de Santé publique France.



Les compétences psychosociales liées à l'empathie à l'école

Figure 2



Accroître sa compréhension de soi

- ↳ S'autoévaluer positivement
- ↳ Connaître ses buts personnels
- ↳ Renforcer son attention
- ↳ Atteindre ses buts et gérer ses impulsions
- ↳ Résoudre des problèmes de façon créative et efficace



Accroître sa compréhension des émotions

- ↳ Accroître sa connaissance des émotions
- ↳ Identifier ses émotions
- ↳ Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)
- ↳ Réguler son stress
- ↳ Exprimer ses émotions de façon constructive



Communiquer de façon constructive

- ↳ Communiquer de façon empathique
- ↳ Communiquer de façon efficace
- ↳ S'affirmer par le consentement et le refus
- ↳ Développer des liens sociaux
- ↳ Résoudre des conflits de façon constructive
- ↳ Développer des attitudes et comportements pro-sociaux

Qu'est-ce que la communication empathique et pourquoi la développer chez les élèves ?

Savoir communiquer de façon empathique est l'aptitude à percevoir et comprendre le vécu de l'autre (ses émotions, son point de vue, ses besoins...) et à savoir le mettre en mots de façon adaptée. Cette capacité implique plusieurs savoir-faire :

- la compréhension empathique, capacité à écouter et comprendre le ressenti de l'autre selon son propre point de vue, distinct du nôtre ;
- l'écoute silencieuse, capacité à écouter l'autre avec intérêt et sans intervenir ;

- la reformulation empathique, capacité à mettre en mots ce que l'autre est en train de vivre et de nous dire ;
- l'écoute active, capacité à utiliser des reformulations empathiques et des questions ouvertes lors d'un échange.

La communication empathique permet à la personne écoutée de se sentir comprise, et ainsi de satisfaire un des besoins psychologiques essentiels : le besoin de reconnaissance et d'acceptation de soi (à la base de l'estime de soi). La capacité à comprendre le vécu de l'autre favorise une meilleure adaptation dans les relations, tandis que la reconnaissance de la détresse de l'autre encourage l'altruisme et la coopération. Ainsi, l'empathie joue un rôle primordial dans les interactions humaines ; elle représente un des fondements de la qualité relationnelle et l'un des moyens pour prévenir la violence.

Que sont les comportements altruistes (ou prosociaux) et pourquoi les soutenir chez les élèves ?

Les comportements altruistes désignent les actes qu'on réalise pour autrui sans bénéfice personnel direct : ils incluent les actes de soin, de partage, d'aide, de don. Dans une situation de harcèlement, on parlera de comportement altruiste lorsqu'un élève observateur sans être impliqué directement intervient pour soutenir un élève victime. Les recherches montrent que la présence de comportements altruistes au sein d'une communauté (classe, école) alimente le bien-être psychique de celles et ceux qui en sont membres. Les comportements altruistes augmentent également le sentiment d'appartenance et de sécurité des membres du groupe. Ils agissent par ce biais comme un facteur protecteur contre les faits de harcèlement.

Pour apparaître au sein d'un groupe-classe, les comportements altruistes doivent être valorisés et modélisés par les adultes au sein de l'établissement. Les activités visant à discuter des valeurs partagées par la communauté d'élèves, à mettre en lumière les comportements d'entraide qui apparaissent dans la classe, ou à modéliser les comportements altruistes possibles dans différentes situations où autrui se trouve en souffrance jouent un rôle fondamental dans la prévention du harcèlement.

Présentation du kit

Le kit prend appui sur les grands principes d'un apprentissage efficace des CPS, il propose ainsi :

- une progression structurée, tout en laissant la liberté à chaque professeur de l'adapter au contexte d'enseignement et aux besoins des élèves ;
- des activités expérientielles, qui permettent de construire des apprentissages sur la base d'expériences ou d'observations ;
- un apprentissage explicite, qui permet aux élèves d'identifier clairement les objectifs et méthodes d'apprentissage.

Le kit est composé d'une trentaine de fiches pour chaque cycle de l'école primaire. Les équipes pédagogiques disposent ainsi d'au moins une séance hebdomadaire pour les six mois de l'expérimentation.

Ces fiches, déclinées pour chaque cycle, sont composées de trois grandes parties :

- un apport théorique, qui apporte aux professeurs les apports scientifiques indispensables à la conception et la mise en œuvre des activités ;
- une activité scénarisée sous la forme d'une fiche de préparation synthétique ;
- une fiche de ressources à imprimer pour la mise en œuvre de la séance.

Évaluation de l'expérimentation

L'expérimentation de cours d'empathie vise à améliorer les conditions de vie et d'apprentissage à l'école. Cette expérimentation doit faire l'objet d'une évaluation adaptée à ses finalités. Un protocole simple d'évaluation sera proposé par le ministère de l'Éducation nationale et de la jeunesse.

Il s'agira, sur la base d'indicateurs pertinents et fiables en terme de climat scolaire (données faits établissement, violences physiques et verbales, etc.) d'apprécier les effets de cet enseignement. À plus long terme, ces effets pourront aussi être mesurés au regard de la réussite scolaire (résultats aux évaluations, etc.).

L'évaluation comportera également une dimension qualitative reposant sur le point de vue des acteurs de la communauté éducative.

Repères pour l'animation des séances pédagogiques

Principes généraux

L'acquisition des CPS chez les élèves est d'autant plus efficace que les conditions de mise en œuvre de cet enseignement reposent sur des postures et des gestes professionnels cohérents aux objectifs d'apprentissages visés. En ce sens, il est essentiel que les séances prennent appui sur les principes pédagogiques suivants :

- **adopter une posture bienveillante, ouverte et à l'écoute.** Le professeur communique de manière efficace et favorise la libre parole des élèves, sans émettre de jugement de valeur. Par imprégnation et imitation, les élèves sont incités à reproduire cette posture et à se comporter de manière bienveillante et à l'écoute de l'autre. L'enseignant adopte également une posture soutenante en renforçant les comportements positifs et constructifs des élèves, en les encourageant et en mettant en avant leurs réussites, leurs compétences et leurs ressources. Il explicite ce qui est attendu d'eux à chaque séance.

- **développer la communication empathique et promouvoir les comportements altruistes.** Le professeur favorise chez les élèves la coopération et l'entraide en privilégiant une pédagogie interactionnelle et expérientielle fondée sur la mise en activité (activités réflexives en groupe, mises en situation, partages d'expériences et d'activités ludiques, etc.).
- **encourager la participation active de tous les élèves.** Des activités telles que des cercles de parole ou l'utilisation d'un bâton de parole peuvent contribuer à mieux répartir la parole dans le groupe et à faciliter l'expression de chacun à l'oral dans un cadre ouvert et respectueux.

Points de vigilance

Les élèves sont inégaux dans leur maîtrise des compétences psychosociales. Par conséquent, il est essentiel de les accompagner dans l'apprentissage de ces compétences en portant une attention particulière aux difficultés que cela peut représenter pour les élèves présentant des vulnérabilités. Certains peuvent par exemple être insécurisés, voire dans l'impossibilité de fermer les yeux, lors d'une activité de groupe. Ils peuvent adopter des comportements inappropriés pour éviter de le faire.

L'équilibre est à trouver entre les encourager à participer aux activités et respecter l'intimité ainsi que les limites des élèves avec bienveillance. En cas de doute, il est préférable de ne pas forcer et un échange bienveillant, hors du regard du groupe, pourra permettre d'identifier les freins après la séance.

Déroulement des séances

Les objectifs de chaque séance sont détaillés sur la fiche descriptive, ils constituent un guide pour l'enseignant. Chaque séance s'attache à développer une compétence psychosociale de manière explicite, le professeur est alors invité à centrer toute l'activité sur celle-ci afin de favoriser son appropriation.

Au début de chaque séance, l'enseignant explique les objectifs aux élèves et le déroulement de l'activité. Il rappelle aussi la charte de fonctionnement. Cette charte est à formuler de manière affirmative afin d'indiquer aux élèves les comportements attendus plutôt que d'énoncer ce qui est interdit. Elle peut être affichée dans la classe.

Les règles de cette charte (se limiter à trois ou quatre règles simples) peuvent être définies lors de la première séance avec les élèves. Elles peuvent se présenter ainsi :

- « *On se respecte/J'ai le droit d'être respecté* » ;
- « *On s'écoute* » ;
- « *Tous les avis sont acceptés/J'ai le droit d'avoir un avis différent* » ;
- « *J'ai le droit de simplement observer/Joker* ».

À la fin de chaque séance, un temps de retour sur l'activité est toujours proposé afin d'inviter les élèves à tirer des apprentissages de leur expérience et de verbaliser ce qui a été appris. Par son questionnement, l'enseignant oriente cette réflexion et valorise les éléments positifs à renforcer en fonction de l'âge des élèves.

Approche étymologique du mot empathie

Une étymologie grecque...

Du point de vue étymologique et morphologique, le nom *empathie* est un mot savant et, plus précisément, un calque du nom grec ancien *ἐμπάθεια/empatheia* « passion ». Il s'agit en grec d'un nom d'époque tardive, très faiblement attesté et dont on ne compte que de rares occurrences. En revanche, le nom à partir duquel il est dérivé et dont il va être question ci-dessous, à savoir *πάθος (pathos)*, est très courant en grec ancien. Le nom *pathos* signifie « ce qu'on éprouve, [par opposition à ce qu'on fait], tout ce qui affecte le corps ou l'âme [en bien ou en mal, surtout en mal] ». Mais, comme cela arrive souvent en français, le mot n'a pas suivi une trajectoire rectiligne, du grec ancien au français, et le passage du grec ancien à notre langue s'est fait à travers deux intermédiaires linguistiques, en l'occurrence l'allemand puis l'anglais. D'ailleurs, plus que l'étymologie, c'est ici le sens qui prime dans l'étude du nom *empathie*.

...mais un terme de philosophie allemande

L'origine du nom *empathie* doit en effet être plutôt cherchée dans le substantif allemand *Einfühlung* créé en 1873 par le philosophe allemand Robert Vischer (1847-1933) avec le sens de « empathie esthétique », c'est-à-dire la « capacité de se projeter dans une œuvre d'art pour en comprendre le sens ». Le philosophe allemand Theodor Lipps (1851-1914) prolongea la notion d'*Einfühlung* pour désigner « le sentiment d'un artiste qui se projette par son imagination non seulement dans un objet inanimé mais aussi dans l'expérience vécue d'une autre personne ». L'élément important de cette définition réside dans la *projection de l'expérience vécue par une autre personne*, car l'on voit apparaître ce qui va être une partie du sens du mot dans le langage courant, à savoir le fait de faire siens les sentiments d'autrui, de se projeter dans les sentiments ressentis par autrui. Les écrits de Theodor Lipps influencèrent enfin le psychologue anglais Edward B. Titchener (1867-1927) qui transposa le nom *Einfühlung* en anglais en créant, à partir du grec ancien évoqué plus haut, le nom *empathy*, lequel passa ensuite en français, d'abord sous la forme *intropathie*, puis sous la forme *empathie* que nous lui connaissons aujourd'hui.

Le sens moderne et usuel du nom

D'un point de vue sémantique, le nom *empathie* désigne aujourd'hui couramment « la capacité à ressentir et à comprendre les sentiments et les émotions de quelqu'un d'autre ».

Ce nom a donc connu une évolution sémantique qui le conduit à avoir un sens plus large que celui qui a été le sien au moment de sa création au XIX^e siècle.

Les mots issus de la même famille dérivationnelle

Le radical *-pathie*, tiré du nom grec *pathos* évoqué ci-dessus, se retrouve par ailleurs en français dans quelques mots d'usage très fréquent qui, provenant également du grec ancien, peuvent être, sémantiquement, mis en relation avec *empathie*.

Point de vigilance : le nom français *pathos*, emprunté directement au grec *pathos*, désigne une forme de pathétique déplacé ou excessif (*tomber/somber dans le pathos*). Il n'a donc pas lieu d'être mentionné ici.

Ces mots sont :

- *antipathie* (cf. grec ancien ἀντιπάθεια/*antipatheia* « sentiment contraire ») : « sentiment d'aversion d'une personne à l'égard d'une autre » (*éprouver de l'antipathie pour/envers quelqu'un*).

→ De ce nom est tiré l'adjectif *antipathique*.

- *sympathie* (cf. grec ancien συμπάθεια/*sympatheia* « participation à la souffrance d'autrui ») : « attrait spontané et chaleureux qu'une personne éprouve pour une autre ; fait de ressentir la joie ou, le plus souvent, la douleur d'autrui ; participation à des sentiments de tristesse, compassion » (*manifester/exprimer sa sympathie à quelqu'un, témoigner des marques de sympathie à quelqu'un*).

→ De ce nom est tiré l'adjectif *sympathique* devenu, par troncation, dans un registre familier, *sympa*. D'un point de vue sémantique, l'adjectif *sympathique/sympa* a un sens plus restreint que le nom dont il dérive et signifie, en parlant d'une personne, « qui inspire un attrait chaleureux, l'amitié ».

- *pathétique* (cf. grec ancien παθητικός/*pathètikos* « émouvant, propre à émouvoir ») : « qui émeut vivement et profondément, notamment par le spectacle ou l'évocation de la souffrance ».

À partir des définitions proposées ci-avant, on voit très nettement le lien sémantique fort qui unit les mots *empathie/sympathie/antipathie/pathétique*, lesquels ont pour dénominateur commun le sentiment que l'on éprouve à l'égard de quelqu'un (*empathie, sympathie, antipathie*) ou que l'on inspire à quelqu'un (*pathétique*).

S'autoévaluer positivement

COMPÉTENCES COGNITIVES

Accroître sa compréhension de soi

S'autoévaluer positivement

Connaître ses buts personnels

Renforcer son attention

Atteindre ses buts et gérer ses impulsions

Résoudre des problèmes de façon créative et efficace

Éclairage scientifique

S'autoévaluer renvoie à la compétence de pouvoir porter un jugement sur soi-même (sur ses comportements, ses performances, ses compétences, ses qualités et celles qui seraient à développer...). Ce regard se construit au cours de notre expérience passée et de nos interactions avec les autres. Il est souvent biaisé négativement.

La capacité d'auto-évaluation positive implique de :

- 1- prendre conscience
 - de ses qualités et de ses forces personnelles c'est-à-dire des aspects positifs de sa personnalité en lien avec sa façon de penser, de ressentir et de se comporter ;
 - de ses compétences, de ses ressources et de ses forces ;
 - de l'ensemble des habiletés et savoir-faire intervenant dans différents domaines de sa vie ;
- 2- pouvoir développer une relation bienveillante et constructive avec soi-même en remplaçant une posture parfois critique et « jugeante » par une plus grande acceptation de soi, notamment de ses ressentis et de ses besoins.

Renforcer cette capacité d'autoévaluation positive permet :

1- l'amélioration de l'estime de soi : en portant plus fréquemment notre attention sur nos qualités et nos compétences, nous pouvons développer nos représentations positives de soi, embellir notre image de soi et développer une estime de soi plus positive. En reconnaissant ce qui fonctionne bien, nous avons davantage confiance en nous, en nos ressources et en nos capacités d'être et d'agir, ce qui accroît notre sentiment d'auto-efficacité (c'est-à-dire notre croyance en notre capacité à réussir une tâche) et notre pouvoir d'agir.

2- le renforcement du bien-être et de l'autonomie : en reconnaissant ce qui fonctionne bien chez nous ainsi que nos atouts, nous répondons à un de nos besoins psychologiques de base (le besoin de reconnaissance et de confirmation de notre valeur), ce qui nous

permet d'améliorer notre bien-être. Nous avons l'habitude d'attendre de l'autre ce renforcement positif. Sans occulter la place d'autrui dans ce processus de valorisation, il est aussi possible de porter sur soi un regard positif. Nous pouvons alors nous détacher du regard de l'autre et réduire notre dépendance à autrui. Nous gagnons ainsi en liberté et en autonomie. Un rapport à soi moins dur et moins « jugeant » permet aussi de réduire les tensions et les conflits intérieurs et de gagner en équilibre.

3- l'amélioration de nos relations aux autres : notre relation aux autres est largement dépendante de notre relation à soi. Ainsi, en reconnaissant nos propres qualités et nos compétences, nous devenons capables de les percevoir davantage chez les autres ; en développant une relation accueillante et positive avec soi-même, notre relation aux autres devient plus ouverte et plus apaisée.

4- l'acquisition de nouvelles compétences : l'évaluation formatrice par l'auto-évaluation offre aux élèves de nouveaux repères dans l'apprentissage de nouvelles acquisitions. L'élève devient acteur dans la régulation de ses apprentissages. Ce mécanisme représente un puissant levier dans l'amélioration de l'estime de soi par le regard positif porté par lui-même et les autres sur ses performances scolaires. De plus, il convient d'engager l'élève sur une évaluation auto-référée afin de l'engager vers des buts motivationnels de maîtrise préférables aux buts motivationnels exclusivement externes et de performance normative, incompatibles avec le développement d'une estime de soi positive.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

En développant une représentation positive d'eux-mêmes et un meilleur rapport à soi, les élèves améliorent leur estime de soi et renforcent leur confiance en eux. Cela leur permet de se sentir mieux et donc d'être plus à l'aise dans leurs relations. Ils sont alors plus aptes à faire face aux pressions sociales et à gérer positivement les difficultés relationnelles.

Ils développent leurs ressources et adoptent plus facilement des attitudes positives envers les autres, ce qui permet d'améliorer le climat scolaire et favorise la prévention du harcèlement.

Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 1

Une chose dont je suis fier/fière

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à identifier ce dont on est fier pour renforcer l'estime de soi.

Durée : 15 minutes (cette activité est répétée tous les jours d'une semaine afin de permettre à tous les élèves de s'exprimer).

Prérequis : la séance s'effectue en fin de matinée, afin de permettre aux élèves d'avoir pratiqué plusieurs activités différentes.

Matériel : un appareil photo et une affiche.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

Au début de la semaine, l'enseignant explique que les élèves devront lui montrer une activité difficile mais qu'ils ont réussi à réaliser et dont ils sont fiers. L'enseignant leur annonce qu'il les prendra en photo en train de la faire. Pour les élèves qui ne se manifestent pas spontanément, l'enseignant pourra les aider à identifier une activité. À la fin de la semaine, tous les élèves devront avoir été pris en photo et avoir pris la parole.

2- Mise en activité

Étape 1 : chaque jour, à la fin de la matinée, proposer aux élèves de regarder ensemble les photos qui ont été prises et leur demander de les commenter. L'élève qui est sur la photo la présente au groupe et explique ce qu'il a fait, pourquoi c'était difficile et ce qui le rend fier. L'enseignant questionne et peut aider à reformuler ce ressenti à partir des propos de l'élève. Par exemple : je me sens heureux, joyeux, fort, content, c'est agréable, etc. Les autres peuvent lui poser des questions et le féliciter.

Étape 2 : avec le groupe, faire le bilan des principaux mots utilisés par les élèves pour exprimer ce qu'ils ont ressenti quand ils ont parlé de ce qui les rend fiers.

Étape 3 : les photos des élèves sont collées sur une affiche avec le titre : « Je suis fier quand... ».

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Prendre conscience de l'importance de connaître et de dire ce dont on est fier pour avoir une bonne estime de soi et s'en servir pour mieux réussir.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? La prochaine fois, quels autres défis aimeriez-vous relever ? »

Modalités de différenciation

- Pour les plus grands : proposer de rédiger une phrase sous chaque photo, l'enfant dicte à l'adulte.
- Proposer des activités adaptées aux points forts de chacun pour favoriser la réussite des élèves les plus fragiles.
- Pour trouver des idées d'activités, partir de personnages de livres pour enfants et de choses qu'ils savent bien faire pour initier la réflexion des élèves (courtes vidéos ou images, Simon Superlapin (de Stéphanie Blake) ou Tchoupi (de Thierry Courtin), l'album *Petit doux n'a pas peur* de Marie Wabbes/Léo de José Aruegos/*Je peux le faire* de Stéphanie Couturier par exemple.

Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 2

Mes qualités au service du collectif

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à identifier ses qualités pour contribuer à la réussite collective et renforcer l'estime de soi.

Durée : 20 à 30 minutes d'activités physiques suivies de 10 minutes d'échanges oraux.

Modalités : travail de groupe, les élèves sont disposés en cercle, l'enseignant peut aider à reformuler les propos des élèves. (Pour aller plus loin : travail à deux puis travail collectif).

Prérequis : l'enseignant doit s'assurer que les actions motrices soient réalisables (adaptation de la tâche aux ressources des élèves) afin qu'elles n'entraient pas la coopération.

Matériel : du gros matériel, pas trop lourd, mais qui nécessite au moins deux enfants pour le déplacer (bancs, tapis, blocs...).

Prolongement possible : l'album jeunesse *À trois on a moins froid* de Elsa Devernois et Michel Gay (L'École des loisirs).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait lors de la précédente séance.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Consigne 1 : présenter le projet aux élèves : créer ensemble un parcours pour se déplacer sans toucher par terre. « Nous avons besoin d'utiliser du gros matériel dans la salle de motricité pour construire un parcours. Au cours de ce parcours, nous ne devons pas toucher le pied par terre ». Dans un premier temps, laisser un seul enfant essayer et le faire verbaliser pour constater que c'est trop difficile.

Consigne 2 : demander aux élèves qui pourrait aider et les laisser ensuite s'organiser à plusieurs pour déplacer les objets et mettre en place un parcours de leur choix.

Consigne 3 : faire raconter aux élèves ce qu'ils ont fait pendant la séance. Quelles compétences et qualités ont-ils mobilisées lors de cette activité physique ? Les élèves doivent verbaliser leur contribution individuelle et prendre ainsi conscience que leur action individuelle a participé à la réussite collective du projet. Leur faire verbaliser le fait qu'ils ont dû s'aider mutuellement et faire à plusieurs pour réussir. Leur demander ce qu'ils ont ressenti et si c'était agréable.

Consigne 4 : (à partir de la moyenne section) demander aux élèves s'ils ont déjà à d'autres occasions réussi à faire quelque chose à plusieurs, en s'aidant mutuellement. Éventuellement donner des exemples en lien avec la vie de la classe (construire une tour avec des cubes, faire un puzzle, avancer avec un vélo en se faisant aider, réaliser un dessin ou une peinture à plusieurs...). Insister sur le ressenti agréable quand on réussit quelque chose à plusieurs.

NB : l'enseignant veillera à ce que, lors d'activités d'entraide, les élèves demandent à leurs camarades s'ils sont d'accord pour se faire aider, ce qui permet de travailler également la notion de consentement.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité et s'ils ont ressenti la même chose à d'autres moments de la journée.
- Prendre conscience de l'importance de mettre en avant les moments de la journée où on fait preuve de solidarité, d'entraide, de collaboration pour avoir une bonne estime de soi et s'en servir pour mieux réussir.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? » Chez les grandes sections, leur proposer d'analyser ce que l'équipe peut faire pour mieux réussir la prochaine fois. Exemple : « On a fait tomber notre objet plusieurs fois dans notre équipe : il faudrait aller moins vite la prochaine fois, se parler, s'organiser entre nous et attendre qu'on soit tous prêts ».

Pour aller plus loin

Les réussites solidaires par le mime

- Les élèves se mettent par groupe de 2. Ils choisissent une situation solidaire qu'ils ont vécue, en tant qu'acteur ou bénéficiaire (ex. : faire une tour de cubes ensemble, ranger le coin peinture, ramasser les manteaux qui traînent...). Ils préparent un mime de cette situation. L'enseignant guide les élèves en circulant de groupe en groupe.
- Un groupe d'élèves volontaires présente son mime à l'ensemble de la classe. Remercier les élèves pour leur prestation.

- Les élèves spectateurs mettent en mots le mime : en quoi est-ce une réussite solidaire ? Ils identifient ensuite le ressenti des différents personnages du mime. L'enseignant peut aider à reformuler le scénario et le ressenti à partir des propos des élèves.
- L'étape précédente est renouvelée pour les groupes volontaires suivants.

Lecture d'un album

Afin de définir ce qu'est une expérience solidaire, s'appuyer sur un album jeunesse (par exemple *À trois on a moins froid* de Elsa Devernois et Michel Gay – deux amis ont froid, ils collaborent pour finalement trouver une solution : solliciter l'aide d'un troisième ami. Cet album permet de travailler les notions de collaboration, d'entraide mais également la capacité à demander de l'aide).

Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 3

Le jeu des qualités

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à identifier ses qualités pour renforcer son estime de soi.

Durée : 45 minutes.

Prérequis : connaissance du vocabulaire associé.

Matériel : le tableau récapitulatif des différentes qualités (idéalement élaboré en amont avec les élèves afin que tous perçoivent explicitement ce que l'on entend par « qualité »).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Placer les élèves en binôme et leur distribuer le tableau des qualités.

Consigne 1 : « Coloriez dans le tableau au moins trois qualités que vous pensez avoir. (Vous pouvez en ajouter dans les cases vides). Puis discutez avec votre camarade des cases que vous avez chacun coloriées. Identifiez-vous chez l'autre d'autres qualités ? Votre camarade peut alors colorier sur votre feuille d'autres cases ».

Consigne 2 : « Rédigez chacun des phrases avec une ou plusieurs de vos qualités sur votre cahier en expliquant pourquoi ».

Il s'agit d'une phase individuelle mais quelques exemples peuvent être donnés au groupe classe, par exemple : « Je suis créative, j'aime beaucoup dessiner et faire du bricolage », « je suis généreux, je partage souvent mes jouets avec mon frère ou ma sœur », etc.

Puis, lors d'un échange collectif, les élèves qui le souhaitent sont invités à s'exprimer sur certaines qualités qui leur semblent importantes.

Consigne phase 3 : « Partagez avec l'ensemble du groupe les qualités que vous pensez avoir et qui vous semblent importantes ».

Faire participer 4-5 élèves volontaires.

3- Bilan de l'activité

- Mettre éventuellement en commun les réflexions des différents groupes (phase commune).
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Prendre conscience de l'importance de connaître ses qualités pour avoir une bonne estime de soi et s'en servir pour mieux réussir.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ».

Modalités de différenciation

- Donner uniquement une partie du tableau.
- Donner le tableau sous forme d'étiquettes à coller.

Ressources à imprimer

Tableau pour le jeu des qualités

Un travail sur le vocabulaire pourra être mené (mots déjà connus et mots nouveaux) ou en orthographe pour mettre les adjectifs au masculin ou au féminin.

Aimable	Actif Active	Courageux Courageuse	Fiable (on peut compter sur moi)
Fidèle	Ordonné Ordonnée	Créatif Créative	Généreux Généreuse
Patient Patiente	Sincère	Énergique	Attentionné Attentionnée
Résistant Résistante	Amical Amicale	Discret Discrète	Autonome
Logique	Curieux Curieuse	Gentil Gentille	Joyeux Joyeuse
Sérieux Sérieuse	Rusé Rusée	Concentré Concentrée	Prudent Prudente
Déterminé Déterminée	Souriant Souriante	Sympathique	Débrouillard Débrouillarde
Malin Maligne	Sportif Sportive	Rassurant Rassurante	Fort Forte

Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 4

Découvrir et utiliser ses forces

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à identifier ses forces pour renforcer sa confiance en soi et les mobiliser au service du groupe.

Durée : étape 1 (30 minutes) : expérimentation sur une durée définie allant d'une semaine à une période ; étape 2 (30 minutes) : post expérimentation.

Modalités : travail individuel et travail de groupe.

Prérequis : pour l'enseignant, lire la fiche sur le concept de forces/pour les élèves, compréhension du vocabulaire associé.

Matériel : un jeu de cartes des forces (préalablement construit) - un espace commun dans la classe pour noter les forces de chacun (modalités variées : tableau, arbre, fleur...).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Consigne phase 1 : à l'aide du jeu de cartes, chercher une, deux ou trois forces par élève : « ce sont des choses que vous arrivez bien à faire, naturellement, sans vraiment faire d'effort et que vous aimez faire ».

Consigne phase 2 : recopier les forces sur le cahier.

Consigne phase 3 : ceux qui le souhaitent peuvent lire leurs forces et expliquer quand ils les utilisent, en complétant la phrase « J'ai la force ... quand ... ».

Ex. : J'ai la force « générosité » quand je partage mon goûter. »

Consigne phase 4 : présenter un grand support type affiche (par exemple en forme d'arbre) en expliquant que c'est l'espace des forces de la classe. Les élèves sont invités à coller leurs forces avec leur prénom. On peut imaginer faire des comparaisons ou regroupements de forces identiques.

Consigne phase 5 : pendant la semaine qui suit, lors des activités de la classe, écrire les forces qui ont été utilisées.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Prendre conscience de l'importance de connaître ses forces pour avoir confiance en soi.
- Terminer par : qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ?

Modalités de différenciation

- Proposer aux élèves les plus rapides d'ajouter des cartes « forces ».
- Donner les forces sous forme d'étiquettes à coller.
- Proposer un nombre restreint de forces.

Variante à ajouter entre les phases 4 et 5 :

- Offrir une force aux autres élèves de la classe lorsque l'on voit qu'il l'utilise pendant une activité sans en avoir conscience. Pour cela, un élève demande la parole et explique pourquoi il pense que l'autre élève possède cette nouvelle force et qu'il veut la lui offrir. Elle peut être ajoutée sur l'affiche des forces de la classe.

Jeu de cartes des forces

Courage	Sincérité
Persévérance	Enthousiasme
Engagement dans une équipe	Sens de la justice

Capacité à
organiser un
travail de groupe

Capacité à créer
des amitiés

Gentillesse

Générosité

Empathie

Indulgence

Humilité	Prudence
Capacité à maîtriser ses émotions	Émerveillement
Espoir et optimisme	Humour

Aime aider les
autres

Créativité

Accroître sa connaissance des émotions

COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

Accroître sa connaissance des émotions

Accroître sa compréhension des émotions

Identifier ses émotions

Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)

Réguler son stress

Exprimer ses émotions de façon constructive

Éclairage scientifique

Une émotion est un état affectif interne qui joue un rôle essentiel dans la satisfaction des besoins psychologiques et se déclenche en réponse à un événement (qu'il soit interne ou externe).

Les émotions se manifestent selon deux aspects :

- un aspect interne qui correspond à toutes les manifestations qui apparaissent à l'intérieur de soi (ressenti global, sensations corporelles, manifestations physiologiques),
- un aspect externe visible par les autres (expressions du visage, changement de posture, gestes réflexes).

Les émotions modifient nos pensées, notre mémoire, notre perception et nous mettent en action afin de satisfaire nos besoins psychologiques. D'intensité plus ou moins forte, elles sont déclenchées par des événements externes (environnement) ou internes (pensées) en réponse à des besoins psychologiques plus ou moins satisfaits. Ainsi, les émotions perçues comme désagréables signalent des besoins plutôt non satisfaits alors que les émotions perçues comme agréables nous indiquent que certains besoins sont plutôt satisfaits.

On peut les classer en sept émotions de base : joie, amour, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise². Ces dernières se déclinent ensuite en émotions secondaires en fonction de leur valence (agréable ou désagréable) et de leur intensité (plus ou moins forte) permettant d'apporter des nuances (cf. tableau des 49 émotions dans la partie ressources).

Toutes les émotions sont donc utiles et nécessaires puisqu'elles nous transmettent des informations essentielles sur nos besoins.

² Dans les classifications habituelles des émotions de base, on trouve six émotions. Dans son référentiel, Santé publique France a fait le choix d'ajouter une septième émotion pour qu'il y ait au moins deux émotions positives. En effet, l'amour est souvent plutôt considéré comme une émotion complexe, donc plus difficile à reconnaître ou exprimer uniquement avec l'expression faciale comparativement à la peur ou la tristesse.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Accroître sa connaissance sur les émotions donne du sens à ce que peuvent ressentir les élèves au sein du collectif de la classe. Cette connaissance fait prendre conscience que l'expérience du vécu des émotions est partagée par tous, qu'elle fait partie d'un processus normal de fonctionnement.

Elle permet aussi de comprendre :

- que les émotions ont un impact important sur les capacités d'apprentissage et en particulier la mémorisation ;
- que les comportements sont largement dépendants des émotions et des besoins psychologiques (satisfaits ou non satisfaits).

Accroître sa connaissance des émotions permet de se sentir bien, de bien apprendre et construire des relations apaisées avec soi-même et les autres grâce à une meilleure régulation de ces émotions.

Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 1

Reconnaître les manifestations des émotions et leurs déclencheurs externes

Niveau : cycle 1.

Objectif : connaître les émotions et leurs manifestations extérieures.

Durée : 30 minutes.

Modalités : activité en groupe, dans la bibliothèque de l'école.

Matériel : des albums jeunesse, les cartes des émotions.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Il est possible de se focaliser, dans un premier temps, sur une seule émotion.

Étape 1 : demander aux élèves de trouver dans un album l'image d'un personnage qui est content ou joyeux.

Étape 2 : regrouper les élèves, montrer les images choisies, faire valider par le groupe et demander quels sont les indices sur l'image qui montrent que le personnage est content.

Conserver la trace de ces manifestations de la joie (exemples : sourire, sautilllements, mouvements de bras, etc.)

Consigne phase 3 : recommencer la même activité avec la peur puis avec la colère.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.

- Établir l'importance de savoir repérer les différentes émotions en les associant à des signes visibles mobilisant le corps (la voix, la posture, les expressions du visage, des mouvements).

Modalités de différenciation

Utiliser les cartes des émotions à imprimer au lieu de chercher dans des albums.

Selon le niveau de classe, proposer de trois à six émotions (peur, joie, colère, dégoût, amour, tristesse, surprise).

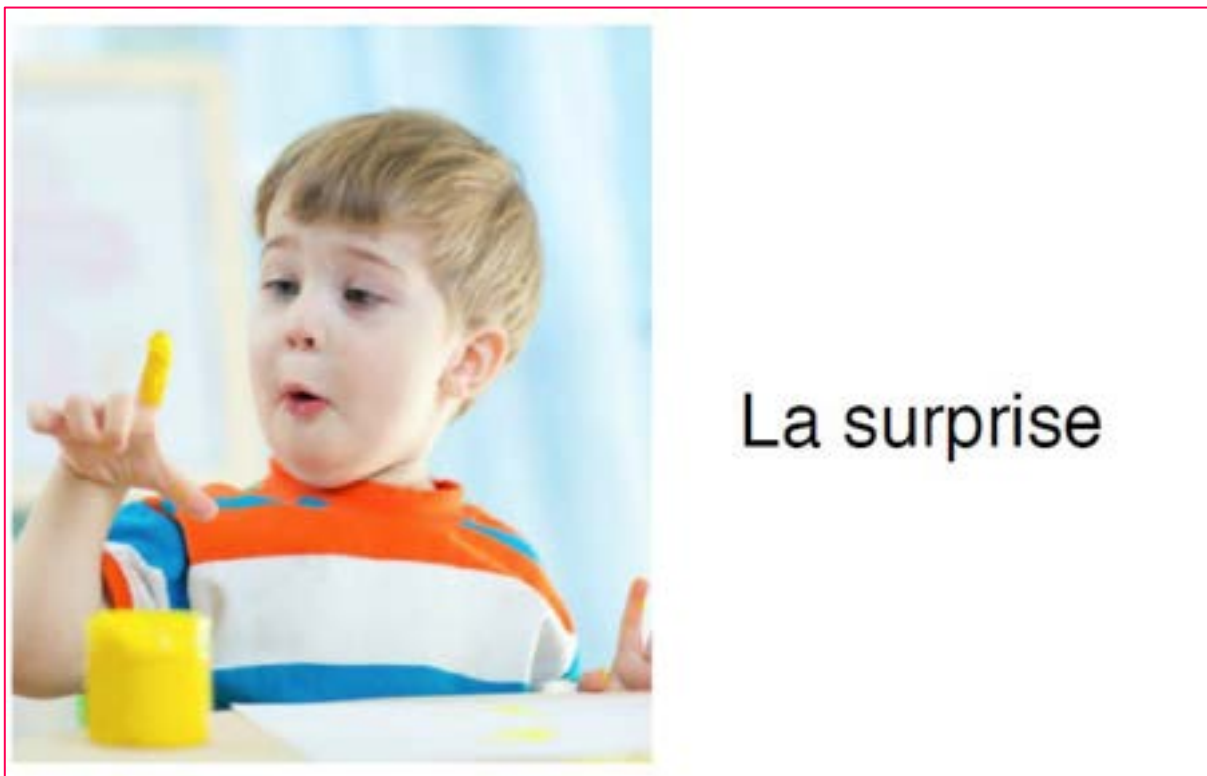
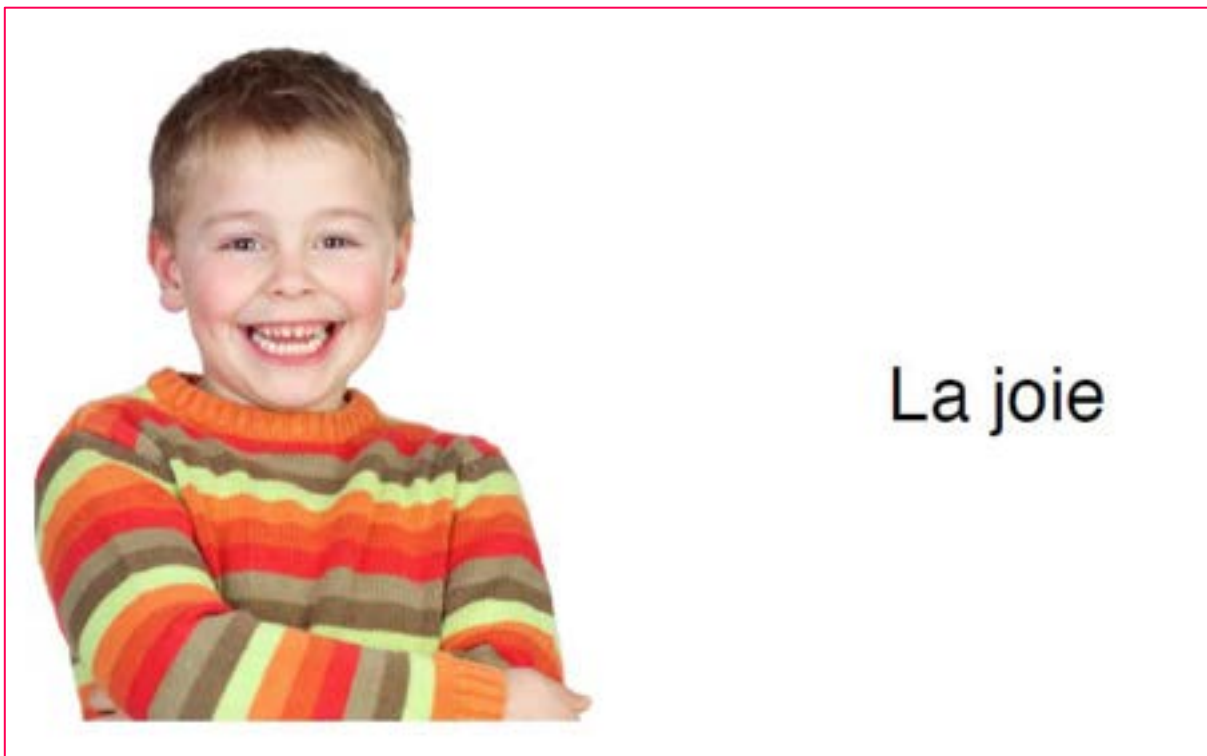
Pour les grandes sections ou les élèves les plus à l'aise à l'oral, poser des questions supplémentaires :

- Qu'est-ce qui a pu provoquer cette émotion ?
- Comment se sent-on dans son corps quand on vit cette émotion ?

Des activités complémentaires peuvent prolonger ce qui a été appris en fonction de l'âge des élèves :

- Dessiner, peindre des personnages ou des visages vivant ces émotions.
- Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de se questionner, de façon informelle, lorsqu'une activité en classe déclenche des émotions chez des élèves :
 - Quelle est l'émotion (ou les émotions) qui est vécue à cet instant ?
 - Qu'est ce qui a déclenché cette émotion ?
 - Qui ressent ou pourrait ressentir la même émotion ? Une autre émotion dans cette situation ?

Cartes des émotions

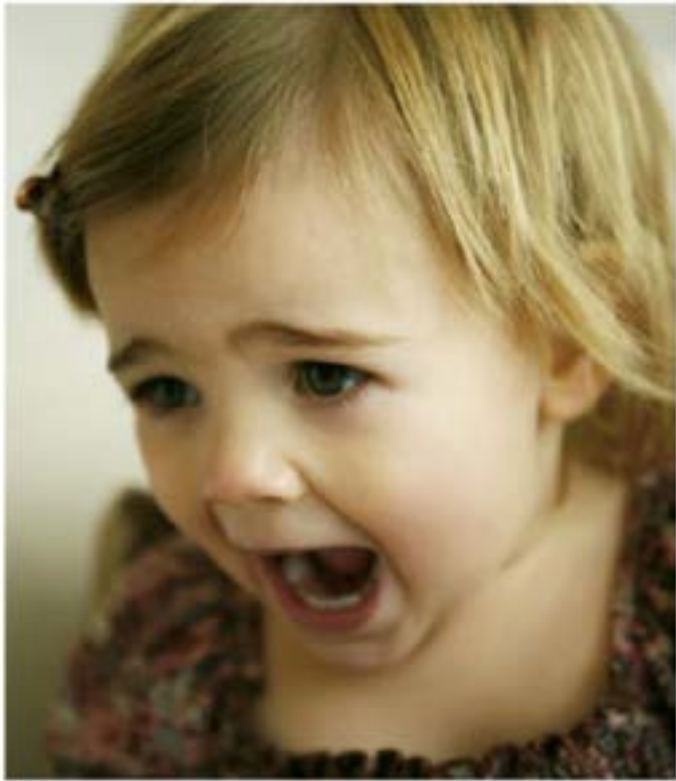




La colère



La tristesse



La peur



Le dégoût

Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 2

Le mime des émotions

Niveau : cycle 1.

Objectifs : apprendre à reconnaître et exprimer des émotions.

Durée : 30 minutes.

Modalités : activité en groupe.

Matériel : des cartes émotions.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves les émotions apprises lors de la séance précédente.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : lors d'une séance d'atelier, prendre un petit groupe dans le coin regroupement. Présenter chaque carte émotion au groupe, lire le nom de l'émotion et demander aux élèves de dessiner le visage d'un personnage qui ressent cette émotion.

Étape 2 : chacun leur tour, les élèves tirent une carte avec une émotion et doivent la mimer pour la faire reconnaître par les autres élèves.

Faire verbaliser les signes qui permettent d'identifier l'émotion concernée.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance de savoir repérer les différentes émotions en les associant à des signes visibles du visage.

Éléments de différenciation

Pour les élèves de petite section, le dessin des personnages de la phase 1 peut se faire par l'enseignant, selon les indications des élèves (exemple : « on fait des grands yeux, une bouche qui crie ... »).

Selon le niveau de classe, proposer de trois à sept émotions (peur, joie, colère, dégoût, amour, tristesse, surprise).

Cartes émotions à compléter

JOIE	AMOUR
PEUR	DEGOÛT
TRISTESSE	COLÈRE
SURPRISE	

Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 3

Décrypter les émotions - le mime des émotions

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à reconnaître les émotions.

Durée : 30 minutes.

Modalités : activité en groupes de 3 à 5 élèves puis classe entière.

Matériel : des grandes étiquettes vierges ou des post-it, des cartes à compléter avec le nom des émotions de base.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : demander aux élèves individuellement de lister toutes les émotions qu'ils connaissent. Puis leur demander de venir les coller au tableau en mettant à côté celles qui se ressemblent afin de parvenir à un classement autour des sept émotions de base : joie, amour, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise.

Si certaines émotions ne viennent pas spontanément, donner des exemples pour les faire émerger. Exemple pour le dégoût : c'est ce qu'on peut ressentir quand on touche quelque chose de gluant et de sale.

Étape 2 : expliquer aux élèves le principe du mime des émotions et les mettre par groupe de quatre.

En position debout :

- un élève mime une des 7 émotions de base sans dire laquelle ;
- les autres devinent l'émotion mimée ;
- ils échangent sur les signes qui leur ont permis de reconnaître l'émotion et complètent une carte avec les critères de reconnaissance.

Chaque élève du groupe mime à tour de rôle une émotion de son choix.

Étape 3 : en grand groupe, mettre en commun les critères identifiés pour chaque émotion. Puis questionner pour enrichir les cartes :

- Comment se sent-on dans son corps quand on vit cette émotion ?
- À quoi peut servir cette émotion ?
- Dans quelles situations de la vie quotidienne peut-on ressentir cette émotion ?

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Faire prendre conscience que tous les êtres humains vivent des émotions, et que l'intensité varie selon les situations et les individus.
- Établir l'importance de savoir repérer les différentes émotions en les associant à des signes visibles mobilisant le corps (la voix, la posture corporelle, les expressions du visage, les mouvements physiques). Comprendre les situations qui peuvent les déclencher afin de pouvoir ensuite les repérer chez soi et chez les autres dans des situations du quotidien (voir compétence « identifier ses émotions »).

Modalités de différenciation

Décrypter l'émotion uniquement à l'aide de :

- l'expression faciale ;
- un son ;
- un seul mot.

Pour les élèves les plus à l'aise, ouvrir l'expérience aux émotions de la même famille au-delà des émotions de base afin de porter une attention à l'intensité de l'émotion. Exemples possibles : content - émerveillé, inquiet - paniqué, contrarié - furieux, chagriné - accablé, dérangé - écœuré, étonné - ébahi, etc.

Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de se questionner, de façon informelle, lorsqu'une activité en classe déclenche des émotions chez des élèves :

- Quelle(s) est/sont l'émotion ou les émotions qui est/sont vécue(s) à cet instant ?
- Qu'est ce qui a déclenché cette émotion ?
- Qui ressent ou pourrait ressentir la même émotion ? Une autre émotion dans cette situation ?

Des exemples de cartes « émotions »

PEUR	JOIE
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
COLÈRE	TRISTESSE
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
AMOUR	DEGOÛT
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
SURPRISE	
<hr/> <hr/> <hr/>	

Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 4

Jeux de cartes des 7 familles d'émotion

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à reconnaître les émotions.

Durée : 30 minutes.

Modalités : activité en commun.

Prérequis : connaître les sept émotions de base : joie, amour, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise.

Matériel : jeu de cartes présentant les 49 émotions regroupées en 7 familles.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été appris précédemment sur les émotions. Faire lire les étiquettes des 49 émotions et expliquer le vocabulaire nouveau.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Constituer des groupes de 3 à 5 élèves. Distribuer un jeu de cartes par groupe.

Étape 1 : demander à chaque groupe de classer les cartes présentant les 7 émotions de base. Disposer les 7 cartes émotions de base (joie, amour, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise) puis placer les cartes émotions secondaires sur le tas de l'émotion de base correspondante.

- Faire un tas avec les cartes présentant des émotions proches de la peur ;
- Recommencer avec les cartes présentant des émotions proches de la joie, l'amour, la colère, la tristesse, le dégoût, la surprise.

Des échanges peuvent permettre aux élèves de partager les indices qui leur ont permis de réaliser ces tas.

Étape 2 : mélanger les cartes puis expliquer aux élèves que chacune de ces 7 émotions peut être ressentie plus ou moins fortement. Chercher à définir avec les élèves une émotion de forte intensité et une émotion de faible intensité. Demander de procéder à un nouveau classement :

- Faire un tas avec trois cartes présentant une émotion d'intensité forte ;
- Faire un second tas avec trois cartes présentant une émotion d'intensité faible.

Des échanges peuvent permettre aux élèves de partager les indices qui leur ont permis de réaliser ces tas.

Étape 3 : mélanger à nouveau les cartes puis faire deux tas :

- un tas avec toutes les émotions agréables ;
- un tas avec toutes les émotions désagréables.

Des échanges peuvent permettre aux élèves de partager les ressentis qu'ils ont en commun et les différences qui apparaissent.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance de savoir repérer les sept émotions de base, de savoir les nommer lorsqu'elles sont vécues avec des intensités différentes (d'une faible intensité à une forte intensité) et de les associer à un ressenti (plus ou moins agréable) ou (plus ou moins) désagréable.

Modalités de différenciation

Selon le niveau des élèves, un nombre plus ou moins important de cartes peut être utilisé.

Des questionnements complémentaires peuvent prolonger ce qui a été appris :

- trouver des exemples de situations qui peuvent déclencher l'une ou l'autre des 49 émotions.

Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de se questionner, de façon informelle, lorsqu'une activité en classe déclenche des émotions chez des élèves :

- Quelle est la famille d'émotion qui est vécue à cet instant ? Joie, amour, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise ;
- Quelle est son intensité ? Trouver le mot, parmi les 7 émotions de cette famille qui convient le mieux pour décrire le ressenti éprouvé ;
- Ce ressenti est-il agréable ? désagréable ?
- Qu'est ce qui a déclenché cette émotion ?
- Qui ressent ou pourrait ressentir la même émotion, une autre émotion, dans cette situation ?

Ressources pour l'enseignant

Tableau des 49 émotions classées par famille (source : Santé Publique France)

Valence	7 familles (7 émotions de base)	Intensité						
		Très faible	Faible	Assez faible	Moyenne	Forte	Très forte	Extrêmement forte
+	JOIE	Confiant	Satisfait	Content	Joyeux	Heureux	Émerveillé	En extase
+	AMOUR	Doux	Tendre	Affectueux	Amoureux En amour	Passionné	En adoration	En vénération
-	PEUR	Préoccupé	Inquiet	Anxieux	Apeuré	Paniqué	Terrifié	Horriqué
-	COLÈRE	Contrarié	Irrité	Énervé	En colère	Exaspéré	Furieux	Enragé
-	TRISTESSE	Affecté	Chagriné	Peiné	Triste	Déprimé	Accablé	Anéanti
-	DÉGOÛT	Dérangé	Incommodé	Amer	Dégouté	Écœuré	Désabusé	Horripilé
- OU +	SURPRISE	En alerte	Étonné	Embarrassé	Surpris	Frappé	Stupéfait	Ébahi

Ressources à imprimer

Cartes des émotions de base

JOIE	AMOUR	TRISTESSE	COLÈRE
PEUR	DÉGOÛT	SURPRISE	

Cartes des émotions secondaires

	CONFIANT	SATISFAIT	CONTENT
JOYEUX	HEUREUX	ÉMERVEILLÉ	EN EXTASE

	DOUX	TENDRE	AFFECTUEUX
AMOUREUX	PASSIONNÉ	EN ADORATION	

	PRÉOCCUPÉ	INQUIET	ANXIEUX
APEURÉ	PANIQUÉ	TERRIFIÉ	HORRIFIÉ

	CONTRARIÉ	IRRITÉ	ÉNERVÉ
EN COLÈRE	EXASPÉRÉ	FURIEUX	ENRAGÉ

	AFFECTÉ	CHAGRINÉ	PEINÉ
TRISTE	DÉPRIMÉ	ACCABLÉ	ANÉANTI

		INCOMMODÉ	AMER
DÉGOÛTÉ	ÉCŒURÉ	DÉSABUSÉ	

	EN ALERTE	ÉTONNÉ	EMBARRASSÉ
SURPRIS		STUPÉFAIT	ÉBAHI

Communiquer de façon empathique

COMPÉTENCES SOCIALES

Communiquer de façon empathique

Communiquer de façon constructive

Communiquer de façon efficace

S'affirmer par le consentement et le refus

Développer des liens sociaux

Résoudre des conflits de façon constructive

Développer des attitudes et comportements pro-sociaux

Éclairage scientifique

Communiquer de façon empathique représente l'aptitude à percevoir et comprendre le vécu de l'autre (ses émotions, son point de vue, ses besoins...) et à savoir le mettre en mots de façon ajustée (*Définition de Santé publique France*). La communication implique, *a minima*, une personne écoutée et une personne écoutante.

Trois étapes caractérisent la communication empathique.

1. La personne écoutante porte toute son attention sur l'expérience interne vécue par la personne écoutée (cognitions, émotions, sensations, impressions...), en la différenciant bien de sa propre expérience.
2. La personne écoutante perçoit et comprend l'expérience interne vécue par la personne écoutée.

Ces deux étapes concernent la capacité à écouter de façon empathique (compréhension empathique et écoute silencieuse).

3. La personne écoutante met en mots, le plus fidèlement possible, sa compréhension de l'expérience interne vécue par la personne écoutée en posant la question : « Est-ce que tu veux dire que... ? ». Cette reformulation peut être centrée sur les besoins, l'émotion, l'essentiel de l'expérience vécue.

Cette étape concerne la capacité à parler de façon empathique (reformulation empathique et écoute active).

L'empathie des adultes, en position d'éducation, génère deux principaux effets bénéfiques :

- l'ouverture de l'enfant à sa propre expérience interne : par l'écoute et l'accueil de l'expérience de l'enfant, l'adulte permet à l'enfant d'en faire de même ;

- la possibilité d'apporter une réponse adéquate aux besoins et problèmes de l'enfant : l'ajustement à l'expérience de l'enfant nécessite au préalable la compréhension empathique de l'adulte.

La communication empathique génère deux principaux effets bénéfiques :

- la satisfaction du besoin de reconnaissance : la personne écoutée avec empathie se sent comprise, ce qui satisfait un besoin psychologique essentiel et renforce l'estime de soi ;
- des relations de qualité : la perception de la détresse de l'autre favorise l'altruisme et la coopération et réduit les comportements violents.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

L'empathie est la pierre angulaire de toute relation de qualité et l'un des remèdes contre la violence.

Les élèves développant leur capacité de communication empathique apprennent à percevoir et à comprendre l'expérience de l'autre, à travers ses yeux. L'élève écoutant est alors davantage en mesure d'adapter son comportement au ressenti et aux besoins de l'autre. L'élève écouté se sent reconnu et accepté dans son expérience, ce qui renforce la confiance en soi et en l'autre.

Élève écoutant et élève écouté construisent une relation positive et sereine, limitant les conflits.

Développer une communication empathique contribue à lutter contre le harcèlement.

Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 1

La ronde des émotions

Niveau : cycle 1.

Objectifs : développer sa capacité d'écoute et d'attention ; apprendre à écouter et à reformuler l'histoire des autres.

Durée : 30 minutes.

Modalités : travail en groupe pour la première séance (si l'activité est répétée plusieurs fois, on peut augmenter la taille du groupe jusqu'à la classe entière).

Matériel : un bâton de parole (symbolisé par tout objet que les élèves peuvent se passer facilement).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment sur les émotions notamment.
- Placer les élèves en cercle.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : apprendre à mieux se connaître (soi et les autres), apprendre à partager son expérience, apprendre à écouter l'autre.

2- Mise en activité

Étape 1 : l'enseignant se place dans le cercle avec les élèves. Expliquer qu'on ne parle que lorsqu'on a le bâton de parole, chacun son tour, sans se couper la parole. Chacun est libre de parler ou de dire « je passe », s'il ne souhaite pas parler. Il est interdit de se moquer.

Proposer trois phrases à compléter : « Aujourd'hui, j'ai été content quand/parce que... » ou « J'ai été triste quand/parce que ... » ou « J'ai été énervé quand/parce que... ».

Chacun raconte son histoire sans réagir aux paroles de l'autre. De manière importante, on demandera aux élèves dans leurs histoires de ne jamais désigner un ou une coupable éventuel(le). On dira par exemple : « quelqu'un m'a poussé... », « un garçon ou une fille... ».

Étape 2 : demander aux élèves de rappeler ce qui a été dit (les élèves évoquent ce qui a été raconté par les autres). Cela permet ainsi de mettre des mots sur les émotions des autres.

Cette activité gagne à être répétée chaque semaine ou même plus souvent encore.

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance de se concentrer et de bien écouter pour mieux comprendre l'autre et bien s'entendre avec les autres.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? Qu'avez-vous ressenti ? ».

Modalités de différenciation

- Réaliser l'activité avec des groupes de taille plus ou moins importante ou faire des groupes de petits parleurs pour favoriser la prise de parole de tous.
- L'enseignant peut participer en proposant aussi des réponses si les prises de parole sont difficiles au début.

Remarques

Il est possible de ritualiser cette activité chaque semaine pour pouvoir vérifier si les situations associées aux émotions désagréables ont évolué au cours du temps.

Lorsque les élèves sont assez grands et qu'on a développé cette compétence collective dans le groupe classe, on peut demander au groupe classe de chercher des solutions pour aider l'élève qui a ressenti une émotion désagréable. On pourra revenir sur le cas de l'élève lors d'un cercle ultérieur pour voir si cette situation a été résolue.

Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 2

Histoires d'émotions

Niveau : cycle 1.

Objectifs : imaginer ce que ressentent les autres.

Durée : 20 minutes.

Modalités : travail en groupes.

Matériel : les histoires à raconter par l'enseignant.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment lors du cercle de parole (apprendre à bien écouter) et lors des séances sur les émotions (rappeler le nom des émotions).
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : comprendre les émotions des autres.

2- Mise en activité

Étape 1 : Dire aux élèves qu'on va leur lire des petites histoires et qu'ils devront dire comment se sentent les personnages.

Lire une première histoire courte. Demander comment se sent le personnage. Utiliser si besoin les cartes des émotions.

Étape 2 : Recommencer avec l'histoire suivante, etc.

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance de bien écouter pour comprendre les émotions des autres.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? »

Modalités de différenciation

- Pour les élèves de grande section, proposer aux élèves de raconter leur propre histoire puis demander aux autres comment ils se sentiraient s'ils étaient cet élève. Ensuite, demander à l'élève comment lui s'est senti.

- Pour les élèves de petite section : utiliser des situations dans des albums connus des élèves pour avoir une aide avec les images afin de deviner les émotions ressenties par les personnages.

Ressources pour l'enseignant

Histoires à raconter

Paolo téléphone à Nicolas et lui dit : « Je suis tout seul à la maison, je ne sais pas où est maman et j'entends un bruit bizarre. »

Selon toi, comment peut se sentir Paolo ?

Salomé raconte : « Je dois colorier un dessin sans dépasser et j'ai réussi à le faire. Maman m'a félicitée. »

Selon toi, comment peut se sentir Salomé ?

Imane raconte à sa maman : « Papa m'a donné une glace et je l'ai faite tomber par terre dans le sable, alors je ne peux plus la manger. »

Selon toi, comment peut se sentir Imane ?

Mateo raconte à son copain : « J'ai prêté mon jouet préféré à ma petite sœur et elle l'a cassé ».

Selon toi, comment peut se sentir Mateo ?

Inès raconte : « C'est mon anniversaire et ma cousine que je ne vois pas souvent est venue me voir alors que je ne m'y attendais pas. »

Selon toi, comment peut se sentir Inès ?

Louis raconte : « J'ai mis beaucoup de temps à construire une belle tour avec des cubes. Un autre élève de ma classe est venu et a mis un coup de pied dans ma tour qui s'est écroulée. »

Selon toi, comment peut se sentir Louis ?

Mathis raconte : « Ma maman est partie trois jours dans une autre ville pour son travail. Elle vient de rentrer et elle me fait un câlin. »

Selon toi, comment peut se sentir Mathis ?

Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 3

Écouter pour mieux s'entraider

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectifs : développer sa capacité d'écoute empathique ; apprendre à écouter et à reformuler un message.

Durée : 45 minutes.

Modalités : travail en binôme et en classe entière.

Prérequis : savoir exprimer ses émotions.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment sur les émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : demander aux élèves de se mettre en binôme.

Le professeur indique la consigne suivante :

- « L'un de vous va raconter à l'autre une expérience agréable ou désagréable qu'il a vécue récemment.

- L'élève qui écoute va essayer de se mettre à la place de celui qui raconte et de comprendre ce qu'il a ressenti.

- L'élève qui écoute va résumer les choses importantes qu'il a comprises en vérifiant auprès de l'élève qui raconte s'il a tout bien compris : « Tu as bien dit que... ? ». Si besoin, l'élève qui raconte rectifie ce qui n'a pas été compris ».

Ainsi, l'élève qui raconte se sent compris.

Étape 2 : Retour en groupe classe, débriefer l'activité.

- Pour les élèves racontant : « Comment se sent-on quand on est écouté ? Comment se sent-on quand la personne reformule comme on le souhaite/nous montre qu'elle a compris ce qu'on a ressenti ? »
- Pour les élèves écoutant : « Avez-vous réussi à bien résumer ce que disait votre camarade ? Comment lui avez-vous fait comprendre que vous l'écoutiez avec attention et que vous le compreniez ? »

Étape 3 : Demander aux élèves d'identifier les éléments qui leur ont permis de pratiquer une écoute active. Réponses attendues : celui qui écoute peut exprimer son attention de différentes manières (*faire préciser des exemples par les élèves pour que cela soit concret*) :

- par la manière dont la personne regarde,
- par des gestes, des mimiques, par son attitude corporelle,
- à travers une reformulation,
- à travers des questions.

Noter les idées au tableau et souligner les éléments clés de l'écoute empathique.

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance d'écouter de manière active pour communiquer de manière empathique et développer des relations constructives.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ».

Modalités de différenciation

- Pour les élèves qui n'ont pas d'idées, proposer des idées de situations (ex. : raconter son dernier anniversaire, raconter un souvenir de chute...).
- Pour les élèves de cycle 3, la première étape peut être précédée par une phase de rédaction à l'écrit de deux situations par élève.

Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 4

Le cercle de parole et d'écoute empathique

Niveaux : cycle 2 et 3.

Objectifs : développer sa capacité d'écoute empathique ; créer les conditions d'une communication empathique.

Durée : de 20 à 45 minutes

Modalités : travail en groupe.

Matériel : un bâton de parole (ou tout autre objet ayant cette fonction) ; le jeu de cartes avec les situations et les cartes « coup de cœur ».

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Le cercle de parole est une méthode de communication en groupe. Il s'agit d'un temps de parole collectif encadré où chacun est libre de raconter une expérience personnelle en lien avec un thème de la vie courante. Pendant ce temps d'échange, chacun apprend à s'exprimer personnellement à l'aide de message commençant par « je » et à écouter l'autre de façon empathique. Le cercle de parole n'est pas un moment de discussion, de décision ou de résolution de problème ; c'est un temps de partage d'expérience de personne à personne.

La posture de l'enseignant

Pour animer un cercle de parole, l'intervenant s'appuie en premier lieu sur une communication efficace, positive et empathique.

Dans un cercle de parole, l'enseignant participe en tant que personne. Il ne commente pas la parole de l'élève, en revanche, il le reprend si des propos blessants sont formulés.

Dans un cercle de parole, la parole est personnelle mais n'est pas thérapeutique : le rôle de l'enseignant n'est pas de reconforter les élèves. Si une inquiétude émerge, il peut proposer à l'élève de le voir après la séance et prendre appui sur les personnels ressources (psychologue, infirmier, médecin ou assistant de service social de l'éducation nationale) selon l'organisation prévue dans le protocole de santé mentale de l'école.

Étape 1 : présenter (ou rappeler) les objectifs du cercle de parole :

- mieux se connaître (soi et les autres) ;
- apprendre à partager son expérience personnelle ;
- apprendre à écouter l'autre de façon empathique ;
- développer des relations authentiques et bienveillantes ;
- respecter les règles de prise de parole au sein d'un groupe.

Rappeler les règles pendant le cercle de parole :

- chacun parle à son tour, lorsqu'il a le bâton de parole ;
- chacun raconte une expérience personnelle qui lui est réellement arrivée, en utilisant la première personne : « *j'ai vécu cela, j'ai fait cela, j'ai vu ça, je ressens ça...* » sans citer d'autres élèves ;
- chacun est libre de s'exprimer (ou de se taire) ;
- chacun écoute celui qui parle, sans le couper- on ne commente pas les prises de parole des autres.

Étape 2 : proposer à un élève de choisir une carte avec une situation et d'y répondre en parlant de son expérience et de ce qu'il ressent. Les autres élèves volontaires peuvent y répondre également. Quand tous les élèves qui le souhaitent se sont exprimés, l'élève qui avait tiré la carte en premier donne une carte « coup de cœur » à celui dont la réponse l'a le plus touché.

3- Bilan de l'activité

- Établir qu'un temps de partage d'expériences permet de développer la bienveillance, la découverte de soi et de l'autre, la communication positive et empathique.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? Qu'avez-vous ressenti en participant à ce cercle de parole ? ».

Modalités de différenciation





Le cercle peut se pratiquer en classe entière, ou en petit groupe avec les élèves plus timides.

Ressources à imprimer

Cartes situations

La meilleure surprise de ma vie	Mon endroit/mon lieu préféré	Mon meilleur souvenir de vacances	Ce que j'aime bien apprendre à l'école
Une activité que j'adore faire avec mes ami(e)s	Une expérience où j'ai découvert quelque chose de nouveau	Une chose qui est difficile à faire pour moi	Une situation qui me stresse
Une situation qui me rend heureux (heureuse)	Le souvenir d'un jour où quelqu'un m'a aidé(e)	Une chose que j'ai faite et dont je suis fier (fière)	Comment je me suis réconcilié(e) avec quelqu'un après une dispute
Une activité que j'aime faire	Le seul objet que j'emporterais sur une île déserte	Comment je fais quand je suis triste pour aller mieux	Une chose que je rêve de faire

Cartes coup de cœur

			
---	---	--	---

Pour aller plus loin...

Approche du mot avec les élèves

Étape 1 : illustration de la notion pour les élèves les plus jeunes

Avant toute étude du nom *empathie*, il convient d'avoir réalisé les séances du kit relatives aux émotions ou à la communication empathique. Une courte vidéo peut également être projetée aux élèves les plus jeunes (cycles 1 et 2) afin de les sensibiliser à ce qu'est une émotion.

À titre d'exemple, il peut être fait usage de la vidéo « Les émotions » (03:13 min.) tirée de la série « Les émotions du P'tit cube » (© Réseau Canopé).

<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/video/enseignement-moral-et-civique/respecter-autrui/les-emotions-de-ptit-cube/les-emotions>

Étape 2 : acquisition du sens du mot « empathie »

Le mot *empathie* peut être introduit avec les élèves mais doit être accompagné d'énoncés simples qui vont permettre à la classe d'en percevoir le sens. À titre d'exemples, on peut proposer, en fonction du cycle concerné, les formulations suivantes qui peuvent être suivies, après un premier énoncé fourni par le maître, de dictées à l'adulte permettant de vérifier que le sens est acquis.

Cycles 1 et 2

« L'empathie, c'est le fait d'être gentil avec quelqu'un ».

« L'empathie, c'est le fait de montrer à quelqu'un qu'on comprend ce qu'il ressent ».

Cycle 2

« L'empathie, c'est le fait d'arriver à se mettre à la place de quelqu'un et de comprendre ce qu'il ressent ».

Cycle 3

« L'empathie, c'est le fait de se mettre à la place d'un autre et de percevoir/comprendre ce qu'il ressent. Cela permet ensuite d'agir de manière bienveillante en tenant compte de l'autre. ».

Étape 3 : consolidation du sens du mot « empathie » à partir d'exemples

Une fois que le sens est stabilisé, on introduit, dans un second temps, pour consolider les apprentissages, des exemples de situations dans des énoncés simples produits par les élèves.

Exemples d'activités pour les classes

1. À partir de la définition du mot « empathie » qui a été construite avec la classe, indiquer si les phrases suivantes expriment de l'empathie.

Cycle 1 (travail à l'oral)

Pierre est gentil avec Zoé.

Liu a fait pleurer Matéo.

Fatoumata a offert un cadeau à Kevin.

Antoine s'est moqué de Nicolas.

Cycle 2 (travail à l'oral et/ou à l'écrit)

Les garçons ont consolé leurs amis.

La maîtresse a félicité les élèves pour leur travail.

Sarah n'a pas écouté quand Mathéo a demandé de l'aide.

Cycle 3 (travail à l'écrit)

Les élèves de la classe ont aidé Enzo à terminer ses devoirs.

Zoé n'est pas intervenue quand son meilleur ami a été accusé à sa place d'avoir cassé la vitre de la classe.

Tombée de cheval pendant la compétition et déçue de son échec, Fatoumata a pu compter sur le fidèle soutien de ses coéquipières.

2. Sur le modèle de l'exercice précédent, demander aux élèves d'inventer chacun individuellement une courte phrase manifestant soit de l'empathie soit l'absence d'empathie. Les phrases seront lues aux élèves et ces derniers devront identifier le sentiment exprimé.

3. Associer des mots aux deux notions suivantes :

Empathie	Absence d'empathie

4. Complète les phrases suivantes en fonction du nom en gras.

- a. Abel a fait preuve d'**empathie** envers Lila lorsque....
- b. Rose ne fait pas preuve d'empathie envers Sarah quand...

Bibliographie/sitographie

Pour découvrir les compétences psychosociales

- Lamboy Béatrice, Arwidson Pierre, du Roscoät Enguerrand, Fréry Nadine, Lecrique Jean-Michel, Shankland Rébecca, Tessier Damien, Williamson Marie-Odile, *Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques, rapport complet*, Santé Publique France, Octobre 2022, 135 p.
- Page éducol : [Développer les compétences psychosociales chez les élèves](#)



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Kit pédagogique pour les séances d'empathie à l'école

VOLUME 2

FÉVRIER 2024

Introduction

Ce guide constitue le tome 2 du kit pédagogique pour les séances d'empathie à l'école. Il s'inscrit à la suite du tome 1 (date de parution : janvier 2024).

Le préambule du tome 1 précise ce que sont les compétences psychosociales (CPS) et plus particulièrement celles liées à l'empathie et aux comportements altruistes (ou prosociaux). Il présente les bénéfices apportés par leur développement chez les élèves et propose également des repères pour l'animation des séances pédagogiques.

Le volume 2 s'inscrit dans la continuité du volume 1 et explore de nouvelles compétences psychosociales pour développer l'empathie et les comportements altruistes. Il propose également, ci-dessous, deux encadrés qui donnent des repères pour partager les modalités de ces séances avec les parents d'élèves et pour expliciter les éléments de différenciation proposés dans les fiches dans une démarche inclusive.

Créer un environnement favorable pour une pleine mobilisation des parents d'élèves

Les séances visant à développer les compétences psychosociales et en particulier l'empathie et les comportements altruistes gagnent à être présentées et explicitées aux parents d'élèves. En effet, dans le cadre spécifique de la lutte contre le harcèlement, les approches qui mobilisent l'ensemble de la communauté éducative se révèlent particulièrement efficaces.

Dans son référentiel paru en 2022, santé Publique France identifie huit facteurs communs aux interventions CPS efficaces. Les premiers facteurs portent sur les séances elles-mêmes (contenu, modalités pédagogiques, etc.). Les facteurs complémentaires concernent l'environnement éducatif des enfants et des jeunes. En effet, outre les apprentissages formels des activités proposées, c'est principalement par l'expérience, les interactions, l'observation et l'imitation que les apprentissages se développent. Pour cela, il est nécessaire que les adultes en position d'éducation, aussi bien les professionnels que les parents, aient eux aussi des postures adaptées et modélisantes et des CPS développées. Il apparaît donc nécessaire de pleinement associer les parents d'élèves afin de développer un environnement relationnel soutenant, coopératif et bienveillant sur tous les temps de l'enfant.

L'implication des parents peut prendre différentes formes : temps de présentation de la démarche lors de réunions, échanges au sein des instances de l'école (conseil d'école), ou ateliers auxquels les parents sont conviés. A *minima*, une simple information dans le carnet de correspondance ou le fait de partager les traces écrites ou les productions de certains ateliers peuvent permettre de les sensibiliser.

Les séances d'empathie pour les élèves à besoins éducatifs particuliers

Des élèves peuvent être dans l'impossibilité de mobiliser certaines compétences (cognitives, exécutives, affectives) soit du fait de l'existence de troubles, soit parce que les conditions de réalisation ne sont pas réunies en termes d'adaptation de l'environnement ou de compensations.

La mésestimation de soi, les troubles mnésiques et d'attention, du langage, les inhibitions, la frustration, l'expression inadaptée des émotions, la difficulté à exprimer seul sa pensée, peuvent rendre impossible l'engagement dans l'activité. Ils peuvent même amplifier des angoisses, un désengagement et se traduire par de l'exclusion de la part de l'élève lui-même ou des autres élèves qui n'ont pas les clés de compréhension pour accueillir ces différences. La prise en compte des besoins spécifiques de ces élèves est dès lors indispensable pour mener les séances.

Identifier et agir sur les besoins de ces élèves facilite leur engagement dans l'activité. Ce faisant, l'enseignant mène une séance à la portée de tous et veille à faire preuve de pédagogie auprès de l'ensemble des autres élèves qui pourraient se questionner sur les différences et adaptations mises en place. Or, ces adaptations peuvent également répondre aux besoins des autres élèves qui pourront s'en saisir. Par exemple, le fait de proposer une activité en petit groupe à un élève présentant des difficultés de compréhension des interactions sociales peut également bénéficier à des élèves simplement timides ou ayant du mal à gérer leurs émotions. En travaillant sur les réponses à apporter aux besoins d'un élève, le travail est donc réalisé sur des réponses possibles pour d'autres élèves. La partie « éléments de différenciation » des fiches propose quelques clés pour vous aider dans ce sens.

Sommaire

Connaître ses buts personnels	5
Éclairage scientifique.....	5
Une activité pour connaître ses buts personnels – 1	7
Une activité pour connaître ses buts personnels – 2.....	13
Une activité pour connaître ses buts personnels – 3.....	15
Une activité pour connaître ses buts personnels – 4.....	18
Renforcer son attention	22
Éclairage scientifique.....	22
Une activité pour renforcer son attention – 1	24
Une activité pour renforcer son attention – 2.....	26
Une activité pour renforcer son attention – 3.....	29
Une activité pour renforcer son attention – 4.....	32
Une activité pour renforcer son attention – 5.....	34
Une activité pour renforcer son attention – 6.....	37
Identifier ses émotions	39
Éclairage scientifique.....	39
Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 1	41
Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 2.....	47
Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 3.....	52
Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 4.....	55
Réguler ses émotions (agréables et désagréables).....	58
Éclairage scientifique.....	58

Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 1	60
Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 2.....	64
Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 3.....	69
Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 4.....	71
Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 5.....	75
Communiquer de façon efficace et positive.....	79
Éclairage scientifique.....	79
Une activité pour apprendre à communiquer de façon efficace et positive – 1	81
Une activité pour apprendre à communiquer de façon efficace et positive – 2.....	88
Une activité pour apprendre à communiquer de manière efficace – 3	90
Une activité pour apprendre à communiquer de façon efficace et positive – 4.....	93
S'affirmer par le consentement et le refus	96
Éclairage scientifique.....	96
Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 1.....	99
Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 2	104
Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 3	110
Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 4	113

Connaître ses buts personnels

COMPÉTENCES COGNITIVES

Accroître sa compréhension de soi

S'autoévaluer positivement

Connaître ses buts personnels

Renforcer son attention

Atteindre ses buts et gérer ses impulsions

Résoudre des problèmes de façon créative et efficace

Éclairage scientifique

Les buts personnels sont des représentations mentales qui correspondent à l'ensemble des états et des situations qu'une personne souhaite atteindre (augmenter ses résultats dans une matière, rencontrer la personne avec qui partager sa vie...). Ils sont liés à notre image de soi dans le futur. L'écart entre la situation actuelle et la situation désirée pousse la personne à agir et à atteindre ses buts.

Les buts personnels sont nombreux, mais de deux types :

- Les buts concordants : ils sont alignés sur les besoins psychologiques et les valeurs de la personne, ils sont perçus comme authentiques, car en adéquation avec soi. Ils génèrent naturellement plus de motivation, de capacité d'action, et de performance. Leur poursuite est source de bien-être.
- Les buts discordants : ils sont le fruit d'attentes et de représentations extérieures en lien avec son milieu et son environnement social. Ils ne sont pas en harmonie avec la personne (ses besoins psychologiques, ses valeurs, ses aspirations profondes). Leur poursuite nécessite plus d'effort et génère davantage d'anxiété, de conflits internes et de malaises.

Les buts concordants répondent aux besoins psychologiques de la personne.

Au même titre que la satisfaction des *besoins physiologiques* est essentielle au bon fonctionnement et à la survie du corps, la satisfaction des *besoins psychologiques* est indispensable au développement et au bien-être psychologique de la personne. Certains besoins peuvent être ignorés, frustrés ou au contraire survalorisés au détriment d'autres.

Exemples de besoins psychologiques selon Santé publique France (référentiel à paraître en 2024) : besoins cognitifs (besoin de compréhension, de découverte...), besoins affectifs (besoin de reconnaissance, besoin d'appartenance...), besoins comportementaux (besoin d'autonomie, de compétence...), besoins psycho-corporels (besoin de repos...). *Le tableau complet des 12 besoins psychologiques est disponible dans les ressources pour l'enseignant de la fiche pédagogique 1 ci-après.*

La non-satisfaction d'un besoin psychologique engendre un certain malaise (plus ou moins conscient) qui pousse la personne à faire quelque chose pour retrouver son équilibre psychologique.

Tout comme les besoins psychologiques, **les valeurs personnelles représentent un autre fondement des buts concordants**. Certaines valeurs peuvent être portées collectivement comme la justice, l'honnêteté, la compassion. Lorsqu'elles sont choisies par l'individu, elles permettent de le guider dans ses choix et ses actions. Il est d'ailleurs important de garder en tête la notion de collectif et de bien commun qui est essentiel pour s'intégrer et contribuer positivement dans un groupe.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Connaître ses valeurs personnelles et ses besoins psychologiques permet à l'élève de construire et de définir des buts personnels en accord avec lui-même. Cela permet d'accroître sa motivation et sa performance, ce qui améliore la confiance en soi et la capacité d'action. Connaître les objectifs qu'il poursuit, satisfaire ses besoins psychologiques et prendre appui sur ses valeurs favorise un bien-être et un équilibre psychologiques et réduit les conflits internes. Il est cependant nécessaire de tenir compte des autres et de chercher à satisfaire ses besoins de manière constructive et sans porter atteinte au bien-être des autres.

L'élève développe également son esprit critique par rapport aux pressions et à ses devoirs en général. En accord avec lui-même, il sera alors davantage en mesure de construire une relation à soi et à l'autre positive et plus sereine.

Une activité pour connaître ses buts personnels – 1

J'identifie et j'exprime mes besoins

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à l'élève à être à l'écoute de ses besoins et à les exprimer.

Durée : 30 minutes.

Modalités : explications en classe entière puis application en individuel.

Prérequis : être à l'écoute de son ressenti, de ses émotions.

Matériel : différents objets de la classe disponibles dans la « boîte de nos besoins », jeu de cartes à imprimer.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : il s'agit d'identifier ses besoins (à partir de ressentis, d'émotions) et de les exprimer à l'adulte. Quand ils sont satisfaits, ils sont source de bien-être. En revanche, quand ils ne le sont pas, on ne se sent pas bien.

2- Mise en activité

Étape 1 : proposer plusieurs activités et laisser les élèves choisir librement celle qu'ils préfèrent pendant environ 15 minutes : un coin repos, un coin créatif, un coin pour bouger, un coin pour jouer à plusieurs... Ils peuvent investir l'un des espaces de la classe et faire ce dont ils ont envie ou besoin, seul ou à plusieurs.

Étape 2 : retour en groupe classe pour une mise en mots.

« Où êtes-vous allés dans la classe pour ce temps libre ? Qu'avez-vous fait ? Comment vous êtes-vous senti ? »

- Certains se sont sentis bien parce qu'ils ont fait ce dont ils avaient besoin.
- Certains ne se sont pas sentis bien, car ce que la classe (espace et personnes) proposait ne répondait pas à leur besoin.
- Certains ne sauront peut-être pas identifier de besoin, l'adulte pourra les aider par des propositions. Un autre enfant pourra aussi les solliciter.

Proposer une structure de phrase aux élèves afin qu'ils la complètent. Exemple : « Je suis allé/allée au coin calme parce que j'étais fatigué/fatiguée et que j'avais besoin de me reposer ... ». Dresser ainsi une liste des besoins.

Exemples de réponses : « Parfois, j'ai besoin de courir, d'être seul et de prendre un livre, de discuter avec un copain/une copine, de ne rien faire pour me reposer ... »

Étape 3 : associer ainsi un objet à un besoin. (un petit coussin pour le besoin de repos, une petite balle pour le besoin de bouger...).

« Lorsque vous ressentez un besoin en classe, vous pouvez l'exprimer. On pourrait imaginer le dire grâce à un objet. Quel objet pourrait permettre de dire « J'ai besoin de calme » ? Quel objet pourrait permettre de dire « J'ai besoin de bouger » ?... »

Les échanges permettent de lister des besoins qui peuvent être satisfaits à l'école. Il pourra être nécessaire de distinguer ce qui relève des besoins fondamentaux (pour arriver à un état de bien-être physique, psychologique et social) et ce qui relève des envies passagères en lien avec la satisfaction d'un désir (jouer à la console, par exemple). Pour mémoire, la satisfaction des besoins physiques est une priorité en particulier l'alimentation, le sommeil, l'hygiène, la sécurité...

Étape 4 : « Tous les objets seront dans cette boîte, que l'on va appeler « la boîte de nos besoins ». Au cours de la journée, quand vous ressentez un besoin, vous pourrez chercher l'objet qui correspond dans la boîte et le montrer à l'adulte qui est avec vous. Nous pourrions voir ensemble comment répondre à ce besoin. Ce ne sera pas forcément tout de suite. Parfois il faut attendre d'avoir fini l'activité que nous sommes en train de faire ou attendre d'être rentré à la maison. »

La satisfaction en différé d'un besoin peut engendrer, chez l'élève, de la frustration. Expliquer aux élèves que, même si certains de leurs besoins ne pourront pas forcément être satisfaits dans l'instant ou pendant la classe, l'enseignant en prend note et pourra les prendre en compte à un autre moment ou dans un autre contexte.

Le besoin de courir ne pourra peut-être pas être satisfait de suite, mais cela sera possible lors de la prochaine récréation ou bien il peut être envisagé de proposer davantage de pauses actives aux élèves, notamment à ceux qui en expriment le besoin.

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance, au quotidien, d'exprimer ses besoins, afin de les satisfaire et de se sentir bien.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? » pour permettre aux élèves de montrer qu'ils ont compris qu'ils pourront utiliser les objets pour exprimer des besoins.

Modalités de différenciation

Plusieurs méthodes de communication peuvent être utilisées selon l'âge des élèves :

- un jeu de cartes des besoins pour les plus grands, à la place des objets ;
- un ensemble de signes, issus ou non de la langue des signes, que les élèves peuvent utiliser en classe pour signaler leur besoin et qui pourront être regroupés sur une affiche ;
- pour les plus petits, les adultes verbaliseront les besoins pour amener les élèves petit à petit à le faire eux-mêmes par des phrases de plus en plus complexes.

Ressources pour l'enseignant

Tableau des besoins psychologiques et objets associés possibles

Source : Santé publique France (aménagé pour l'école)		Besoins d'un élève de cycle 1	Proposition d'objets symbolisant le besoin
Besoins cognitifs	Besoin de découverte (ou de curiosité) : explorer, découvrir et apprendre de nouvelles choses sur soi et le monde.	J'ai besoin de découvrir quelque chose de nouveau	Un livre
	Besoin de cohérence (ou de compréhension) : comprendre et rendre intelligible (ordonné, rationnel, juste et stable) le monde et soi-même.	J'ai besoin d'aide, je me sens perdu	Un puzzle
	Besoin de transcendance : savoir que la vie a un sens et se sentir relié à quelque chose de positif plus grand que soi	J'ai besoin d'être rassuré sur la vie et de voir la beauté du monde	Une image de la terre et/ou d'une étoile
Besoins affectifs et relationnels	Besoin d'amour (ou d'affection) : aimer, être et se sentir aimé ; recevoir et donner de l'attention et de l'affection.	J'ai besoin d'attention/ d'affection ou j'ai besoin d'en donner	Un objet en forme de cœur ou un doudou
	Besoin d'affiliation sociale (ou d'appartenance) : avoir des relations harmonieuses avec les autres ; être et se sentir relié, accepté et intégré dans son milieu social.	J'ai besoin d'un copain, d'une copine, de copains, de copines	Une poupée
		J'ai besoin de jouer avec quelqu'un	Un jouet
Besoin de reconnaissance (ou de confirmation de soi ou d'estime de soi) : être et se sentir valorisé, reconnu, considéré, respecté par les autres.	J'ai besoin que l'on me dise que je suis quelqu'un de bien, que ce que je vis et fais est bien	Une belle photo représentant l'enfant	
Besoins comportementaux	Besoin de liberté (ou d'autonomie) : pouvoir bouger, s'exprimer et agir librement.	J'ai besoin de bouger	Un ballon
		J'ai besoin de parler	Un bâton de parole
	Besoin de compétence (ou d'adaptation) : pouvoir agir avec aisance et efficacité dans son environnement physique et social.	J'ai besoin de réussir à faire des choses	Un trophée
Besoin de réalisation (ou d'accomplissement ou de créativité) : pouvoir créer et agir concrètement dans et sur le monde.	J'ai besoin de créer quelque chose que je trouve joli	Un pinceau	

Besoins psychocorporels	Besoin de subsistance (ou besoin de sécurité) : assurer la survie, le maintien et la protection de son organisme physique et psychologique (comme de celui de ses proches).	J'ai besoin que l'on me protège	Un jouet en forme de maison
	Besoin de stimulation : être dynamisé au niveau physique, sensoriel, mental et intellectuel par l'interaction avec son environnement physique et social.	J'ai besoin d'un défi	Un jeu de construction
	Besoin de repos (ou de calme) : permettre à son organisme de récupérer physiquement, émotionnellement et mentalement (après des activités et des efforts).	J'ai besoin d'un temps calme	Un coussin

Ressources à imprimer

Jeu de cartes des besoins

J'ai besoin
de
découvrir
des choses

J'ai besoin
d'attention/
d'affection

J'ai besoin
d'un copain,
d'une copine

J'ai besoin
que
quelqu'un
soit gentil
avec moi

J'ai besoin
de parler

J'ai besoin
de bouger

J'ai besoin
d'un défi

J'ai besoin
que l'on me
protège

J'ai besoin de
faire quelque
chose que je
trouve
réussi/joli

J'ai besoin
d'un temps
calme

J'ai besoin
d'être
rassuré/
rassurée

Une activité pour connaître ses buts personnels – 2

Prendre en compte son besoin de repos

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à identifier son besoin de repos et à mettre en œuvre des stratégies pour le satisfaire.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « accroître la connaissance de soi », « renforcer son attention ».

Durée : 20 minutes.

Modalités : activité en commun.

Matériel : un espace pour s'allonger.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : demander aux élèves ce qui se passe dans leur corps lorsqu'ils sont fatigués.

« Quand je suis fatigué :

- je me sens mou ;
- mes bras sont lourds ;
- ma tête penche en avant ;
- mes yeux ont envie de se fermer, mes paupières s'agitent ;
- je bâille, etc. »

Étape 2 : leur demander ce qu'ils ont envie de faire à ce moment-là.

« Cela me donne envie :

- de m'asseoir, de m'allonger, de me coucher ;
- de fermer les yeux, de poser ma tête sur la table ;

- d'être dans le silence ;
- d'éteindre la lumière, etc. »

Étape 3 : pratiquer un temps de pause (ou une petite sieste).

- S'allonger sur le dos ;
- bouger ses bras puis les poser sur le sol le long du corps comme s'ils étaient tout mous, en chiffon, sans force ;
- bouger ses jambes puis les reposer sur le sol comme s'ils étaient tout mous, en chiffon, sans force ;
- fermer les yeux ;
- écouter les bruits s'il y en a ;
- pour terminer : bouger doucement les bras et les jambes, ouvrir les yeux et s'asseoir, s'étirer, bâiller, se frictionner, etc.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance de se reposer pour être en forme et attentif pour les activités et les jeux avec les autres.

Modalités de différenciation

Pour favoriser la baisse de vigilance lors de la sieste, il est possible d'ajouter une étape en demandant aux élèves d'imaginer un animal qu'ils aiment par exemple.

Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert et en fonction de l'âge des élèves, il est possible :

- de proposer aux élèves, lors des changements d'activité, un temps d'attention à leurs sensations pour identifier leur besoin de repos ;
- d'identifier avec eux une stratégie pour satisfaire ce besoin de repos : immédiatement ou un peu plus tard, seul ou en groupe ;
- de prévoir un espace de repos dans la classe pour faire une pause.

Une activité pour connaître ses buts personnels – 3

Prendre en compte son besoin de repos

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à identifier son besoin de repos et à mettre en œuvre des stratégies pour le satisfaire.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « accroître la connaissance de soi », « renforcer son attention ».

Durée : 15 minutes.

Modalités : activité en commun.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : demander aux élèves ce qui se passe dans leur corps, ce qu'ils ressentent lorsqu'ils sont fatigués. Faire une liste de toutes les sensations.

Quand je suis fatigué :

- je me sens mou, sans énergie ;
- mes bras sont lourds, peut-être aussi ma tête ;
- mes yeux ont envie de se fermer; mes paupières s'agitent ;
- je bâille, etc.

Étape 2 : leur demander ce qu'ils auraient envie de faire pour satisfaire leur besoin de repos. Faire une liste des stratégies des élèves.

Cela me donne envie :

- de m'asseoir, m'allonger ;
- de fermer les yeux, de poser ma tête sur la table ;
- d'être dans le silence ;

- d'être un peu seul, etc.

Étape 3 : faire expérimenter aux élèves une stratégie : une micro-sieste. Conserver les autres stratégies réalisables pour une autre expérimentation.

- S'asseoir confortablement sur sa chaise : accompagner le choix de la position en faisant des propositions comme :
 - poser les deux pieds à plat sur le sol ;
 - le dos est appuyé sur le dossier de la chaise ;
 - les mains sont posées sur les genoux ou sur la table ;
 - baisser ses épaules ;
 - la tête est droite ou dans les bras appuyés sur la table ;
 - fermer les yeux pour ceux qui le souhaitent ou regarder un point au sol, etc.
- Observer sa respiration : son rythme, allonger l'expiration pour ceux qui le souhaitent.
- Rester quelques minutes en silence.
- Pour terminer le temps de repos : inspirer profondément, s'étirer, bâiller, ouvrir les yeux.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance de savoir identifier les sensations du corps qui nous indiquent que nous avons besoin de repos, de choisir une stratégie appropriée pour satisfaire ce besoin de repos afin de retrouver ensuite de l'énergie pour être attentif, travailler en classe, échanger avec les autres de manière efficace et respectueuse.

Modalités de différenciation

S'adapter aux espaces.

Selon la configuration de la classe ou de l'école, il est possible de réaliser la micro-sieste allongé.

Pour favoriser la baisse de vigilance lors de la sieste, il est possible de remplacer l'attention à la respiration par la visualisation, par chacun et au choix, d'un lieu de la nature, d'un lieu connu dans lequel ils se sentent bien, d'un animal qu'ils aiment, etc.

Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de :

- proposer aux élèves, lors des changements d'activité, un temps d'attention à leurs sensations pour identifier leur besoin de repos ;

- choisir une stratégie pour le satisfaire : immédiatement ou un peu plus tard, seul ou en groupe ;
- de prévoir un espace de repos dans la classe pour proposer aux élèves de façon individuelle et cadrée, de pratiquer, en autonomie, l'activité, déjà expérimentée ensemble, lorsque le besoin de repos est identifié.

Une activité pour connaître ses buts personnels – 4

Mes héros - Mes valeurs

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à identifier ses valeurs, celles des autres, celles que l'on partage.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « accroître la connaissance de soi ».

Durée : 30 à 40 minutes.

Modalités : alternance de temps individuels et de temps communs.

Prérequis : choisir des héros connus des élèves.

Matériel : images ou photos de héros imaginaires ou réels. Étiquettes correspondantes.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : demander à chaque élève d'identifier son ou ses héros/héroïnes à l'aide des images ou photos mises à disposition, leur demander si, dans leur entourage, il y a aussi des personnes qu'ils admirent. Chacun construit la liste de ses héros.

Exemples :

- héros imaginaires : Harry Potter, Hermione, Raiponce, Alice (au pays des merveilles), D'Artagnan, etc. ;
- héros par métier : pompiers, infirmiers, infirmières, policiers, gendarmes, boulanger, vétérinaire, médecin, agriculteur-agricultrice, etc. ;
- héros, personnalités publiques (à adapter selon les connaissances des élèves et les personnalités étudiées en classe en proposant des figures féminines et masculines) : Nelson Mandela, Marie Curie, Thomas Pesquet, Simone Veil, Louis Pasteur, Jean Moulin, Wendie Renard, etc.

Étape 2 : demander aux élèves pourquoi ils ont fait ce choix.

- Qu'est-ce qu'ils aiment dans chacun des héros choisis ?
- En quoi ils aimeraient leur ressembler ?

Exemples : j'aime ce héros (ou cette héroïne), car

- Il (ou elle) est fort (ou forte) ;
- il aide les gens ;
- il (ou elle) est gentil (ou gentille) ;
- il (ou elle) s'occupe des animaux
- il (ou elle) soigne les gens ;
- il (ou elle) me protège ;
- il (ou elle) fabrique de quoi nourrir les autres ;
- il (ou elle) joue avec moi ;
- il (ou elle) m'écoute, etc.

Point de vigilance : insister sur les qualités positives des héros proposés, en lien avec les valeurs collectives proposées ci-dessous.

Étape 3 : identifier les valeurs qui correspondent aux choix faits par chacun.

Exemples : courage, réussite, honnêteté, gentillesse, fraternité, respect des autres, de l'environnement, etc.

Identifier des valeurs communes, partagées par tous ou par une partie des élèves, des valeurs individuelles.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance de savoir identifier ses valeurs, de comprendre que certaines sont partagées, de les vivre afin de ressentir de la motivation et de trouver sa place dans un groupe.

Modalités de différenciation

Construire la liste de mes héros :

- la liste peut être écrite pour le cycle 3 ;
- des images peuvent être mises à la disposition de chaque élève afin qu'ils puissent coller dans leur cahier celles de leurs héros ;
- des étiquettes peuvent être proposées pour les personnes de l'entourage : père, mère, grands-parents, beaux-parents, frère, sœur, voisin, voisine...

- une affiche peut être réalisée pour des héros communs à un groupe, à la classe, etc.

Se lancer un défi :

- choisir un des héros de la liste et se lancer le défi de faire un peu comme lui sur une journée ;
- se poser la question : comment je me suis senti dans la peau de mon héros ? Qu'est-ce qui a changé en moi ? Mes émotions, mes sentiments, ma motivation, mes liens avec les autres ?

Inscrire cette activité au sein d'une séquence pédagogique :

- découverte de personnages connus ayant joué un rôle dans l'histoire ou en lien avec un thème étudié dans les programmes (histoire, sciences, etc.) ;
- portrait de femmes connues dans le cadre d'une réflexion sur l'égalité femme-homme ;
- découverte de métiers ;
- connaissance des valeurs de la République, etc.

Étiquettes de héros

Père	Mère	Sœur	Frère	Grand-mère
Grand-père	Tante	Oncle	Cousin-cousine	Voisin-voisine
Beau-père	Belle-mère	Pompier	Policier	Gendarme
Infirmier- infirmière	Boulangier- boulangère	Agriculteur - agricultrice	Vétérinaire	Médecin
Spider Man	Super Man Wonder Woman	etc.		

Listes de quelques valeurs collectives

- les valeurs morales ou éthiques qui renvoient aux notions de justice, d'équité et au sens du bien ; elles sont en lien avec l'adoption de comportements corrects et favorables au bien commun ;
- les valeurs civiques qui sont en lien avec le respect de l'environnement social et naturel et avec la participation efficace et responsable à la vie de la communauté ;
- les valeurs de performance qui sont en lien avec la réussite, la capacité à accomplir des actions, à agir efficacement et à atteindre ses buts ; elles permettent de travailler dur et de pouvoir différer les plaisirs immédiats en ne cédant pas à l'envie de l'instant.

Renforcer son attention

COMPÉTENCES COGNITIVES

Accroître sa compréhension de soi

S'autoévaluer positivement

Connaitre ses buts personnels

Renforcer son attention

Atteindre ses buts et gérer ses impulsions

Résoudre des problèmes de façon créative et efficace

Éclairage scientifique

Renforcer son attention nécessite de développer sa capacité à percevoir ses pensées, ses émotions, ses envies, ses besoins, ses sensations ainsi que les événements extérieurs tels qu'ils se présentent dans l'instant. Cela implique de pouvoir diriger toute son attention sur son expérience présente et de pouvoir l'accueillir pleinement, et ce, quelle que soit sa coloration (agréable, désagréable, étonnant...).

Cette compétence cognitive peut être renforcée au cours de différentes activités formelles et informelles, tout au long de la journée.

Renforcer son attention génère quatre effets bénéfiques :

- **amélioration de la concentration et des apprentissages** : grâce à une attention volontaire, nous maintenons notre mental focalisé sur la tâche à accomplir ;
- **augmentation de la capacité d'autocontrôle et de choix** : l'observation de son propre ressenti entraîne une régulation de ses pulsions grâce à une prise de conscience de ses actes, l'élève est en mesure de mieux gérer ses émotions et ses comportements ;
- **facilitation de la régulation émotionnelle** : cela permet d'accroître les émotions agréables et de mieux gérer les émotions difficiles ;
- **amélioration du rapport à soi** : en accueillant et en acceptant ce que nous ressentons. Les tensions et conflits à l'intérieur de soi diminuent, laissant la place à l'apaisement et à la bienveillance vis-à-vis de soi. Notre capacité d'auto-compassion s'accroît.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Renforcer son attention et accueillir l'expérience telle qu'elle se présente offre aux élèves l'opportunité de construire une relation à soi plus apaisée et bienveillante, ce qui les rend plus disponibles pour les apprentissages. Cela contribue à améliorer leurs capacités de concentration, ce qui favorise la réussite scolaire. En outre, une meilleure relation à soi, couplée à une plus grande capacité d'autocontrôle et de choix, permet de réduire les comportements impulsifs et les comportements à risque, ce qui contribue à des relations de qualité et donc à améliorer le climat scolaire et la lutte contre le harcèlement.

Une activité pour renforcer son attention – 1

Renforcer l'attention à sa respiration

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à développer son attention en la dirigeant vers sa respiration.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « connaissance de soi », « identifier ses émotions », « réguler ses émotions ».

Durée : 15 minutes.

Modalités : activité en groupe, après une séance de motricité ou une récréation par exemple, pour un retour au calme.

Prérequis : savoir situer son ventre, son nombril.

Lieu : un espace pour s'allonger confortablement, idéalement la salle de motricité.

Matériel : un objet léger (choisi par l'enfant) : doudou, petit coussin, autre objet présent dans la salle de motricité (exemple : petit sac de sable) ; si possible des petits tapis pour s'allonger.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

Présenter les objectifs de l'activité aux élèves. « Maintenant, avant de retourner en classe, nous allons faire un retour au calme et nous intéresser à notre corps et à notre respiration. »

2- Mise en activité

Étape 1 : position assise, en groupe, faire émerger les représentations et acquis des élèves sur la respiration : « Que se passe-t-il quand vous respirez ? Quelles parties du corps bougent ? Que fait la bouche, que fait le nez quand vous respirez ? Comment cela bouge-t-il ? Vous allez respirer tranquillement ». On laisse 1 ou 2 minutes tout en observant les élèves puis on interroge.

Étape 2 : « Allongez-vous. Il nous a semblé que le ventre bougeait lorsque l'on respirait ; maintenant, on va voir si c'est effectivement vrai. Vous allez poser l'objet sur le ventre, au niveau de votre nombril, et vous aller observer s'il monte et descend comme une vague. »

Porter son attention à sa respiration : voir l'objet qui monte, qui redescend comme sur une vague.

Ressentir plusieurs fois ce mouvement en le laissant aller à son rythme.

L'enseignant accompagne les élèves et fait la même chose.

Étape 3 : dans la même position, jouer avec sa respiration et faire bouger l'objet en faisant :

- une toute petite vague, des mouvements doux (respiration lente et douce) ;
- en amplifiant progressivement les mouvements vers une vague de tempête, mouvements plus rapides et plus amples (respiration rapide et ample) ;
- en calmant la tempête pour revenir à une petite vague et à des mouvements doux (respiration lente et douce).

Revenir à une respiration naturelle. Une musique douce peut être utilisée.

3- Bilan de l'activité

- Mettre éventuellement en commun les ressentis en fonction du vocabulaire maîtrisé par les élèves.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. Réponses attendues : j'ai failli m'endormir, j'ai bâillé, etc.
- Expliquer que ce temps leur a permis de se calmer et qu'ainsi ils seront dans de bonnes conditions pour faire les autres activités de la journée.

Modalités de différenciation

Il est possible d'utiliser un objet ou non.

Pour les élèves qui souhaitent fermer les yeux, placer les mains sur le ventre pour sentir les mouvements liés à la respiration.

Une activité pour renforcer son attention – 2

Renforcer l'attention à ses sensations

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à diriger son attention vers ses sensations et son système sensoriel.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « connaissance de soi » et « identifier ses émotions ».

Durée : 10 minutes.

Modalités : activité en groupe, après une séance de motricité par exemple, pour un retour au calme.

Prérequis : connaissance des différentes parties du corps.

Lieu : un espace pour s'allonger confortablement.

Matériel : tableau des différentes parties du corps à nommer pendant l'activité.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment avec la respiration (séance précédente).
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves. « Maintenant, avant de retourner en classe, nous allons faire un retour au calme et nous intéresser aux différentes parties de notre corps ».

2- Mise en activité

Étape 1 : s'allonger, fermer les yeux ou fixer un point au plafond.

Étape 2 : l'enseignant va progressivement nommer des parties du corps dans l'ordre indiqué dans le tableau ressource et demander aux élèves de porter leur attention sur la partie du corps qui est nommée (pour qu'il soit plus simple de porter son attention sur cette partie du corps, les élèves qui en ont besoin peuvent la mettre lentement en mouvement). L'enseignant sollicite quelques élèves pour qu'ils disent ce qu'ils ressentent, quelles sont les sensations dans cette partie du corps à ce moment-là. « J'ai levé mon bras et ça a tiré sur mon épaule », « J'ai levé mon bras et ça m'a fait comme des fourmis dans les doigts ».

L'enseignant peut proposer des exemples pour accompagner l'identification de ses propres sensations dans une partie du corps donnée (voir paragraphe « modalités de différenciation »).

3- Bilan de l'activité

- Échanger pour partager les ressentis.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. Demander aux élèves ce qui était agréable, désagréable, confortable, inconfortable, etc.
- Faire prendre conscience de l'importance de porter une attention à ses sensations pour percevoir ce qui se passe en soi et en parler.

Modalités de différenciation

Pour parcourir les différentes parties du corps (en fonction de l'âge des élèves) :

- utiliser un support pour parcourir les différentes parties du corps : la main, une balle, une petite voiture, etc. ;
- changer de partie du corps au signal donné par l'enseignant : imaginer un animal, par exemple un papillon, qui se pose sur la partie nommée, et effectuer un mouvement pour l'aider à s'envoler, le bercer, etc.

Pour accompagner à l'observation des sensations, pour les plus grands :

- inviter les élèves à imaginer un rayon de soleil qui réchauffe la partie nommée ;
- proposer des exemples possibles de sensations à différencier selon les parties et à adapter à l'âge des élèves.

Exemples possibles : Cette partie, est-elle en contact avec le tapis ou y a-t-il un espace entre elle et le sol ? Est-ce qu'elle est molle et relâchée ou dure et tendue ? Est-ce qu'il y a de la chaleur ou de la fraîcheur ? Est-ce qu'elle a envie de bouger ou est-ce qu'elle est calme ? ...

Le vocabulaire utilisé dans le tableau ressource peut être adapté selon le niveau des élèves. L'idéal est de reproduire régulièrement la séance, lorsqu'un besoin de retour au calme est identifié (soit par l'adulte, soit, quand c'est possible, sur proposition des élèves). Dans ce cas, le vocabulaire peut être enrichi progressivement et la séance peut permettre de faire du lien avec la partie du programme « situer et nommer les différentes parties du corps humain, sur soi ou sur une représentation. »

Ressource pour l'enseignant

Nommer les différentes parties du corps dans l'ordre du tableau

1- Le nez	6- Le cou	11- Les jambes	16- Les épaules	21- La tête
2- Les joues	7- Les bras	12- Les cuisses	17- Les coudes	22- Le buste
3- La bouche	8- Les mains	13- Les mollets	18- Les poignets	23- Le dos
4- Le front	9- Les doigts	14- Les pieds	19- Les genoux	24- Tout le corps
5- Les oreilles	10- Les ongles	15- Les orteils	20- Les chevilles	

Une activité pour renforcer son attention – 3

Renforcer son attention au monde extérieur au travers des cinq sens

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à diriger son attention sur le monde extérieur au travers de ses cinq sens.

Exemple du son.

Durée : 15 minutes.

Modalités : classe entière.

Prérequis : connaissance des différents sens.

Matériel : sons enregistrés ou matériel pour faire des sons différents.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : s'asseoir en cercle, faire le silence et écouter en fermant les yeux.

Dans un premier temps, des bruits faits avec des objets de la classe (ex. : une chaise qui racle, une porte qui se ferme, un capuchon de stylo qu'on enlève, une feuille que l'on froisse...).

Dans un second temps (ou lors d'une autre séance), on peut recommencer l'activité avec des bruits à l'extérieur de la classe (ex. : les voix des élèves de la classe d'à côté, le bruit d'une voiture ou d'un avion, le bruit d'un raclement de chaise ou de quelqu'un qui tousse...).

Étape 2 : échanger sur les sons qui ont été entendus (répéter plusieurs fois l'activité avec des sons différents).

- Qu'est-ce que nous avons entendu ? Qu'est-ce que nous ressentons ?
Proposer des qualificatifs variés et adaptés à l'âge des élèves : le son est fort, doux, aigu, grave, court, long...
- Qu'est-ce qu'il provoque en nous ? Est-il agréable, désagréable... ? Est-ce que l'on ressent de la joie, de la peur, de la tristesse (lien avec les émotions) ?

Étape 3 : mettre en commun ce que l'on a entendu.

- Est-ce que l'on a tous entendu de la même façon ?
- Est-ce que l'on a tous senti la même chose ?

Veiller à ce que les élèves puissent s'exprimer librement, sans jugement, juste pour montrer que parfois on peut entendre et ressentir des choses différemment.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance de porter une attention à ce qui se passe dans le monde extérieur au travers des bruits et des sons pour soi, mais aussi pour prendre conscience qu'il peut exister des différences de ressenti entre les élèves.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? »

Modalités de différenciation

Pour le son

- On peut varier les sons ou les bruits proposés à l'écoute et, pour les plus jeunes, proposer des bruits faits par l'enseignant ou par des élèves (chacun leur tour) avec des objets de la classe. Pour les plus grands, on pourra utiliser des enregistrements de sons (ex. : cris d'animaux...).

Pour parcourir les autres sens

- Pour la vue : qu'est-ce que je vois ici et maintenant ? On peut utiliser des images, des tableaux d'artistes comme supports visuels.
- Pour l'odorat : quelles sont les odeurs que je sens ? On peut utiliser des échantillons de différentes odeurs (connues par les élèves). Faire alors l'expérience les yeux fermés. Exemples : citron, chocolat, vanille, menthe...
- Pour le toucher : on peut utiliser des supports différents en proposant des sacs contenant des objets différents : billes, cubes, objets avec des textures différentes au choix.

En y associant des mouvements

- En fonction de l'espace à disposition, il est possible d'intégrer à l'activité un temps de marche. Les élèves marchent, s'arrêtent à un signal convenu, portent leur attention sur le sens mobilisé (ex. : sur ce qu'ils entendent).

Pour accompagner le transfert dans les activités du quotidien

- Cette activité, après une expérimentation formelle, peut également être reproduite et proposée, associée ou non à des supports :
 - lors d'activités de routine en classe : lavage des mains, repas, temps calme... ;
 - lors d'une récréation ou d'une séance d'activité physique par exemple pour un retour au calme.

En se posant la ou les questions :

- Qu'est-ce que je vois ici et maintenant ?
- Quels sont les bruits, les sons que je perçois ?
- Quelles sont les odeurs que je sens ?

Une activité pour renforcer son attention – 4

Renforcer l'attention à sa respiration

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à développer son attention en la dirigeant vers sa respiration.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « connaissance de soi », « identifier ses émotions », « réguler ses émotions ».

Durée : 20 minutes.

Modalités : activité en groupe.

Prérequis : connaissances des différentes parties du corps.

Lieu : un espace pour s'allonger confortablement (à privilégier pour la première expérimentation).

Remarque : dans le cas où vous n'avez pas accès à un espace confortable pour s'allonger, voir le paragraphe sur les modalités de différenciation à la fin de la fiche.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : position assise en groupe : faire émerger les représentations et acquis des élèves sur la respiration : que se passe-t-il quand je respire ? Quelles parties du corps bougent ? Comment bougent-elles ? Quels sont les rôles de la bouche ou du nez ?

Étape 2 : s'allonger, poser ses mains sur le ventre au niveau du nombril, fermer les yeux.

Porter son attention à sa respiration : sentir ses mains qui montent, qui redescendent comme un surfeur sur une vague. S'assurer au préalable que les élèves savent ce qu'est un surfeur. Imaginer le mouvement du surfeur. Ressentir plusieurs fois ce mouvement en le laissant aller à son rythme.

Étape 3 : dans la même position, jouer avec sa respiration en faisant :

- une toute petite vague, des mouvements doux (respiration lente et douce) ;
- en amplifiant progressivement la force des vagues, avec des mouvements plus rapides et plus amples (respiration rapide et ample) ;
- en revenant à une petite vague et à des mouvements doux (respiration lente et douce).

Revenir à une respiration naturelle. Ressentir la vague et le mouvement du surfeur puis laisser le surfeur rejoindre la plage.

3- Bilan de l'activité

- Mettre éventuellement en commun les ressentis.
- Établir l'importance d'être attentif à sa respiration afin de mieux ressentir les mouvements de l'inspiration et de l'expiration et de prendre conscience de son état de calme ou d'agitation. Leur faire prendre conscience qu'ils peuvent mieux la maîtriser pour réguler leurs émotions ou se concentrer avant une activité.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ».

Modalités de différenciation

Variante en position assise

Quand : après une première expérience réalisée en position allongée, il vous est possible de renouveler cette expérience dans la classe en position assise entre deux activités disciplinaires.

Comment : s'installer dans une position assise confortable, au fond de sa chaise, dos appuyé sur le dossier ou en avant de la chaise dos droit, pieds posés à plat sur le sol, mains sur le ventre.

Image : l'image de la vague et du surfeur est moins pertinente dans cette position. Vous pouvez utiliser l'image du ballon qui se gonfle (à l'inspiration) et qui se dégonfle (à l'expiration).

Pour les élèves qui ont du mal à ressentir l'exercice, il est possible de poser un petit objet sur le ventre pour figurer le surfeur.

Une activité pour renforcer son attention – 5

Renforcer l'attention à ses sensations

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à diriger son attention vers ses sensations.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « connaissance de soi » et « identifier ses émotions ».

Durée : 15 minutes.

Modalités : activité en groupe.

Prérequis : connaissance des différentes parties du corps.

Matériel : tableau des différentes parties du corps à nommer pendant l'activité.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : s'asseoir confortablement sur sa chaise, les pieds posés à plat sur le sol et parallèles (on peut rappeler la notion).

Étape 2 : L'enseignant va nommer les parties du corps une à une, dans l'ordre du tableau. Au fur et à mesure, il ou elle demande aux élèves de porter leur attention sur la partie du corps nommée, d'observer ce qu'ils ressentent et de se poser des questions (ex. : est-ce une partie qui nous fait mal, qui est détendue, qui est en contact avec le sol, qui nous paraît lourde ou légère...).

3- Bilan de l'activité

- Mettre éventuellement en commun les ressentis.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Prendre conscience de l'importance de porter une attention à ses sensations pour en percevoir les effets, car cela permet ensuite de pouvoir agir sur elles, comme, par exemple, d'apprendre à se calmer quand on sent qu'on va s'énerver. Expliquer que, par exemple, quand on sent la colère ou

l'énervement monter, on peut essayer de se concentrer sur une partie du corps, puis une autre, pour détourner son attention et faire retomber la pression. Cela permet aussi d'avoir des relations plus apaisées.

- Faire le lien avec la séance sur les buts personnels et la nécessité de savoir exprimer ses besoins. Parfois, quand on sent la colère monter et qu'on va avoir du mal à se contrôler, il faut pouvoir trouver un endroit calme pour faire ce type d'exercice. Il est possible d'identifier dans la classe un « coin calme » pour cela et peut-être un signe pour demander à s'isoler lorsqu'on en ressent le besoin (ex. : croiser les bras pour montrer qu'on n'en peut plus).
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ».

Modalités de différenciation

Pour parcourir les différentes parties du corps :

- utiliser un support pour parcourir les différentes parties du corps : la main, un stylo, etc. ;
- faire retentir un son quand on change de partie du corps ;
- imaginer un animal, par exemple un papillon, qui se pose sur la partie nommée.

Pour accompagner à l'observation des sensations :

- en amont de l'activité, définir le mot « sensation », lister avec les élèves les différentes sensations que l'on peut percevoir dans le corps ;
- inviter les élèves à imaginer un rayon de soleil qui réchauffe la partie nommée.

Il est possible d'adapter le vocabulaire utilisé dans le tableau à l'âge des élèves et de l'enrichir progressivement si la séance est répétée régulièrement (ce qui permet de gagner en efficacité) lorsqu'un besoin de retour au calme est constaté par l'enseignant ou les élèves.

Ressource pour l'enseignant

Nommer les différentes parties du corps.

1- Le front	8- Le bras droit	15- Le poignet gauche	22- Le mollet droit	29- Les orteils du pied gauche
2- Les joues	9- Le poignet droit	16- La main gauche	23- Le pied droit	30- La plante du pied gauche
3- Le menton	10- La main droite	17- Les doigts de la main gauche	24- Les orteils du pied droit	31- Toute la tête
4- L'arrière du crâne	11- Les doigts de la main droite	18- La poitrine	25- La plante du pied droit	32- Tout le buste
5- Le cou	12- L'épaule gauche	19- Le ventre	26- La cuisse gauche	33- Tout le corps dans son ensemble
6- L'épaule droite	13- le coude gauche	20- La respiration dans le ventre	27- Le mollet gauche	
7- Le coude droit	14- Le bras gauche	21- La cuisse droite	28- Le pied gauche	

Une activité pour renforcer son attention – 6

Renforcer son attention au monde extérieur au travers des cinq sens

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à diriger son attention sur le monde extérieur au travers de ses cinq sens.

Durée : 15 à 20 minutes.

Modalités : activité en groupe.

Prérequis : connaissance des différents sens.

Matériel : aucun (sauf pour les modalités de différenciation).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : s'asseoir confortablement sur sa chaise, les pieds posés à plat sur le sol.

Étape 2 : choisir un sens (l'activité pourra être reproduite plusieurs fois avec des sens différents). Questionner sur le ou les sens choisis préalablement :

- Qu'est-ce que je vois ici et maintenant ?
- Quels sont les bruits, les sons que je perçois ?
- Quelles sont les odeurs que je sens ?

Étape 3 : mettre en commun ce que l'on a perçu (vu/entendu/senti) pour faire ressortir les similitudes ou les différences entre les ressentis de chacun avec bienveillance sans y associer de jugement.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.

- Établir l'importance de porter une attention à ce qui se passe dans le monde extérieur au travers des cinq sens à la fois pour soi, mais aussi pour prendre conscience qu'il peut exister des différences de perception entre les élèves du groupe.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ».

Modalités de différenciation

Pour parcourir les différents sens avec un support

- Pour le son, on peut utiliser des sons enregistrés, de la musique, des bruits d'animaux à identifier... ;
- Pour la vue, on peut utiliser des images, des tableaux d'artistes...
- Pour l'odorat, on peut utiliser des échantillons de différentes odeurs (connues par les élèves), faire alors l'expérience les yeux fermés. Exemples : citron, chocolat, vanille, menthe...
- Le toucher peut être mobilisé également avec des supports différents en proposant des sacs contenant des objets différents : billes, cubes, objets avec des textures différentes au choix.

En y associant des mouvements

- En fonction de l'espace à disposition, il est possible d'intégrer à l'activité un temps de marche entre chaque questionnement. Les élèves marchent, s'arrêtent à un signal convenu, portent leur attention sur le sens mobilisé.

Pour accompagner le transfert dans les activités du quotidien

- Cette activité, après une expérimentation formelle accompagnée, peut également être reproduite de façon informelle par les élèves ou être proposée lors :
 - d'activités de routine en classe ou à la maison (lavage des mains, repas...);
 - d'une activité plaisante ;
 - d'un moment de retour au calme après une récréation ou une activité physique.

Identifier ses émotions

COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

Accroître sa connaissance des émotions

Accroître sa compréhension des émotions

Identifier ses émotions

Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)

Réguler son stress

Exprimer ses émotions de façon constructive

Éclairage scientifique

Pour parvenir à identifier ses émotions, il est nécessaire de pouvoir, d'une part avoir conscience de sa propre expérience émotionnelle et d'autre part, nommer de façon adéquate l'émotion ou les émotions perçue(s).

Pour cela, la première action est de porter son attention sur ce que l'on éprouve (compétence « Savoir renforcer son attention »), d'accepter de ressentir les émotions présentes (que les émotions soient agréables ou désagréables) et de reconnaître leur utilité (compétence « Accroître ses connaissances sur les émotions »). La deuxième action consiste à associer ses ressentis à un type d'émotion en utilisant un vocabulaire émotionnel appris et suffisamment riche. Pour accompagner ce processus d'identification des émotions, il est possible de proposer des exemples de sensations, de ressentis, des mots ou des expressions.

Exemple pour la joie :

Sensations corporelles Ressentis	Mots et expressions
Sensation d'énergie, de légèreté	sourire, être content, joyeux, heureux, gai, ravi, être réjoui rayonner de joie, avoir le cœur léger, être enthousiaste

L'identification de ses émotions, au travers de ces deux étapes (attention et dénomination), contribue à développer la capacité d'auto-empathie. Elle initie la régulation des émotions vécues et va aussi permettre de mieux percevoir et identifier les émotions des autres, développant ainsi la capacité d'empathie.

Chez les enfants, l'apprentissage de l'auto-empathie se développe aussi grâce à la capacité d'empathie des adultes en position d'éducation. En effet, c'est en

observant des adultes faire preuve d'empathie envers l'enfant qu'il peut comprendre comment il peut adopter cette attitude et ce type d'écoute et de soutien envers lui-même.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

L'identification de leurs propres émotions par les élèves développe leur auto-empathie ce qui facilite aussi la perception et l'identification des émotions des autres. Ils développent alors de l'empathie envers leurs pairs au service du développement de relations constructives, contribuant ainsi à la prévention du harcèlement. Enfin, l'identification de leurs propres émotions ouvre aussi la voie, par la suite, à une meilleure gestion de leurs émotions, ce qui favorise un climat scolaire plus serein et réduit les conflits.

Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 1

Comment te sens-tu maintenant ?

Niveau : cycle 1.

Objectifs : permettre à l'élève d'identifier et d'exprimer la ou les émotions qu'il ressent.

Durée : 30 minutes.

Modalités : travail en groupe classe puis en petits groupes.

Prérequis : compréhension du vocabulaire associé aux émotions.

Matériel : émoticônes, feuilles, parties du visage prédécoupées, colle.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment lors de la séance sur la compétence « Accroître sa connaissance des émotions », à l'aide des supports utilisés lors de séances précédentes.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : en groupe classe, demander aux élèves comment ils se sentent tout de suite/en ce moment. Organiser la prise de parole afin de laisser le choix aux élèves de participer s'ils le souhaitent (solliciter la parole sans l'imposer).

Pour faciliter la prise de parole et/ou pour montrer que les adultes ressentent aussi des émotions, ne pas hésiter à exprimer son propre ressenti, par exemple : « ce matin je me sens enthousiaste parce que nous allons faire telle ou telle activité/je me sens stressé parce que je suis arrivé en retard... », etc.

Possibilité de laisser les émoticônes ou images d'émotions affichées au tableau.

Étape 2 : mettre les élèves en petits groupes et leur expliquer qu'ils vont réaliser un collage pour montrer ce qu'ils ressentent à ce moment.

Donner à chaque élève une feuille avec un dessin figurant un visage. Mettre à disposition des morceaux de papier prédécoupés représentant des yeux, des sourcils, des bouches... que les enfants vont coller sur le visage pour montrer comment ils se sentent.

Éventuellement, l'enseignant peut montrer comment placer les différents éléments sur le visage.

Étape 3 : dans chaque petit groupe, discuter avec les élèves pendant l'activité pour qu'ils verbalisent leur ressenti, en lien avec l'émoticône qu'ils sont en train de créer. Les encourager à discuter entre eux de ce qu'ils ont réalisé.

« Que se passe-t-il sur mon visage quand je ressens de la colère ? De la joie ? De la tristesse ?

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. Proposer à celles et ceux qui le souhaitent de présenter leur collage et le décrire.
- Établir l'importance d'identifier ses propres émotions (sensation, ressentis à un moment donné), d'en percevoir les expressions corporelles, en particulier au niveau du visage afin de les comprendre pour soi, mais aussi chez les autres.

Modalités de différenciation

Les supports permettant d'identifier son état émotionnel du moment peuvent prendre une forme variée.

- L'utilisation des mots associés à la météorologie est une alternative aux émoticônes : grand soleil, soleil et nuages gris, nuages noirs, orage, pluie, vents, etc. Ils ont l'avantage de mettre en avant l'effet éphémère du ressenti de l'émotion. L'activité consistera à construire son ciel du moment.
- Une autre alternative est la possibilité de dessiner (pour les plus grands).

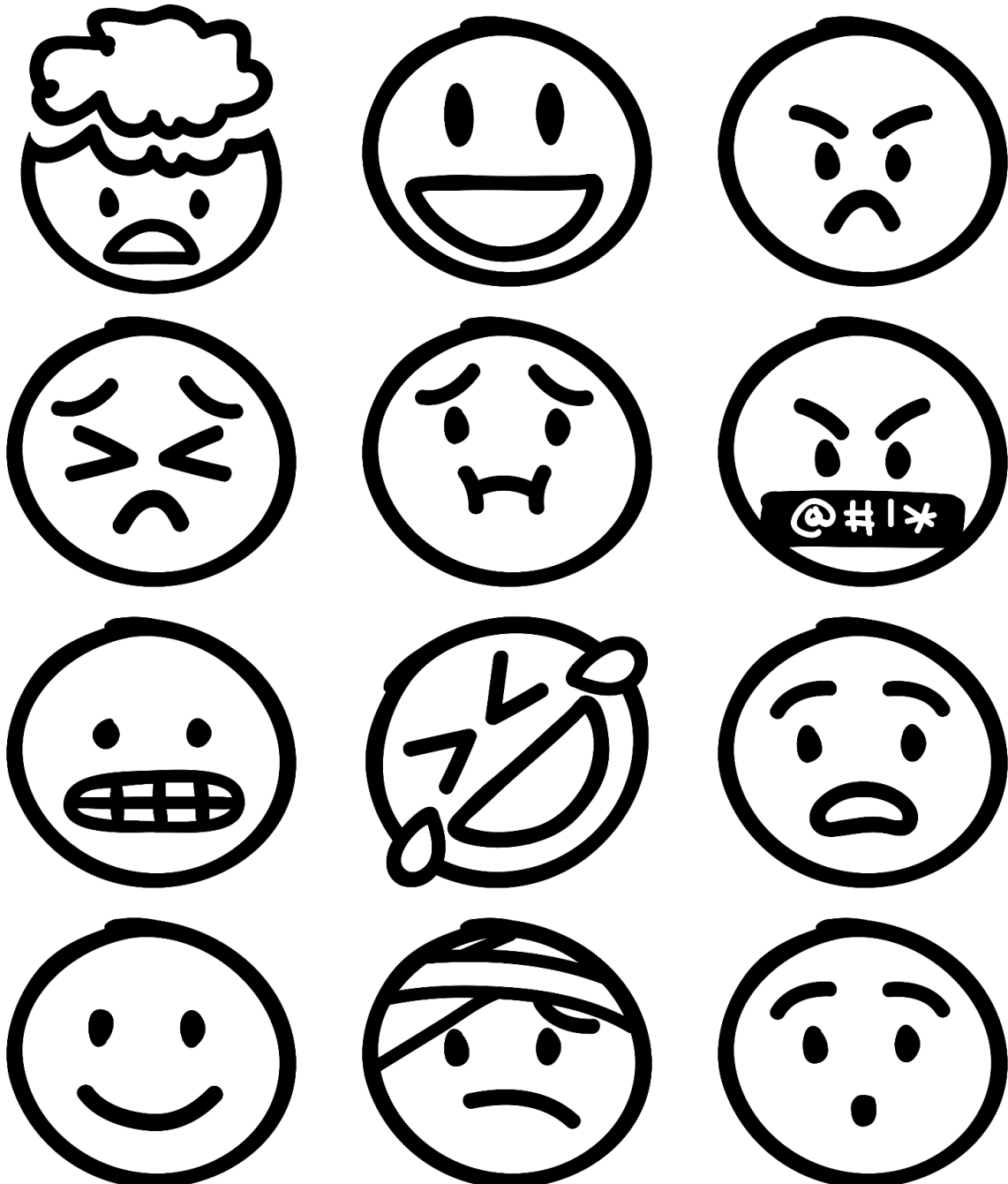
Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de questionner l'état émotionnel des élèves de façon ritualisée ou informelle.

- Rituels possibles : rituels du matin, de la fin de matinée, du début d'après-midi, de la fin de la journée.
- Lorsqu'une activité en classe déclenche des émotions chez des élèves :
 - activité sportive : essoufflement, tension musculaire, fatigue, détente, satisfaction, etc. ;
 - activité artistique : ressentis face à une œuvre.

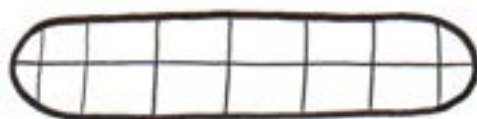
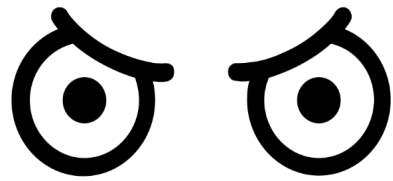
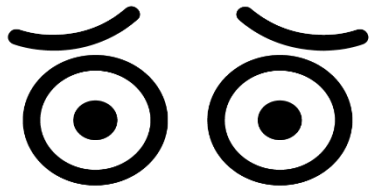
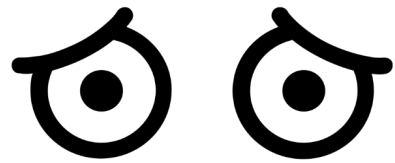
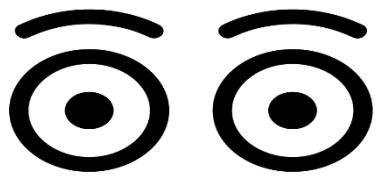
- Lorsque des situations du quotidien de la classe déclenchent des émotions chez un ou des élèves (réflexions en groupe ou en individuel) :
- quelle est l'émotion (ou les émotions) qui est vécue à cet instant ?
- Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion ?
- Qui ressent ou pourrait ressentir la même émotion ? Une autre émotion dans cette situation ?

Ressources à imprimer

Exemples d'émoticônes à afficher ou à utiliser sous forme de cartes pour utiliser au quotidien



Parties du visage à découper et fournir aux élèves pour l'activité



Ce que je ressens maintenant : je représente mon visage



Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 2

Travailler le vocabulaire des émotions

Niveau : cycle 1.

Objectif : nommer des émotions en les associant à des mots, des adjectifs.

Durée : 45 minutes en deux temps de 20 et 25 min.

Modalités : travail de groupe.

Matériel : des images de visages exprimant des émotions (ex. : « émoticônes ») et des illustrations de situations déclenchant ces émotions ou des livres de jeunesse.

La lecture de l'album *Grosse colère* (L'école des loisirs, 2000) de Mireille d'Allancé peut être une introduction ou un prolongement à la séance.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ce qui a été vu précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Cette activité peut se faire soit en groupe classe, soit en groupes de 5 à 6 élèves.

Étape 1 : présenter aux élèves les visages choisis. Les questionner :

- « D'après vous, comment ce personnage se sent-il ? »
- Quelle émotion vit-il à cet instant ? »
- Quels sont les indices qui vous permettent d'identifier ce qu'il ressent ? »

Garder une trace de l'ensemble des mots utilisés par les élèves ainsi que les indices proposés afin d'en éditer des étiquettes de mots.

Étape 2 : présenter les supports des situations mettant en jeu les différentes émotions. Demander aux élèves d'associer un visage à une ou plusieurs situations. Inviter les élèves à commenter les appariements.

Questionnements possibles pour favoriser le transfert à des situations vécues par les élèves :

- « Qui ressent ou pourrait ressentir la même émotion ? Une autre émotion dans cette situation ?
- À l'école, quand es-tu en colère ? Quand es-tu triste ? Quand es-tu joyeux ?
- Qu'est-ce qui se passe dans ton corps, dans ta tête dans ces situations ? »

3- Bilan de l'activité

Mettre en commun les réflexions des différents groupes (phase commune) si le choix a été fait de travailler en groupes réduits.

Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.

En questionnant les élèves, établir l'importance de pouvoir mettre des mots sur les sensations et les ressentis associés à une émotion vécue afin de pouvoir l'identifier pour soi, de pouvoir l'exprimer et, en retour, comprendre celles des autres.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

Pour favoriser le transfert d'une émotion connue vers une émotion vécue : faire mimer les émotions pour les éprouver dans son corps. Éventuellement, prendre des photos qui serviront de supports pour une activité ultérieure.

Pour garder des traces de l'activité :

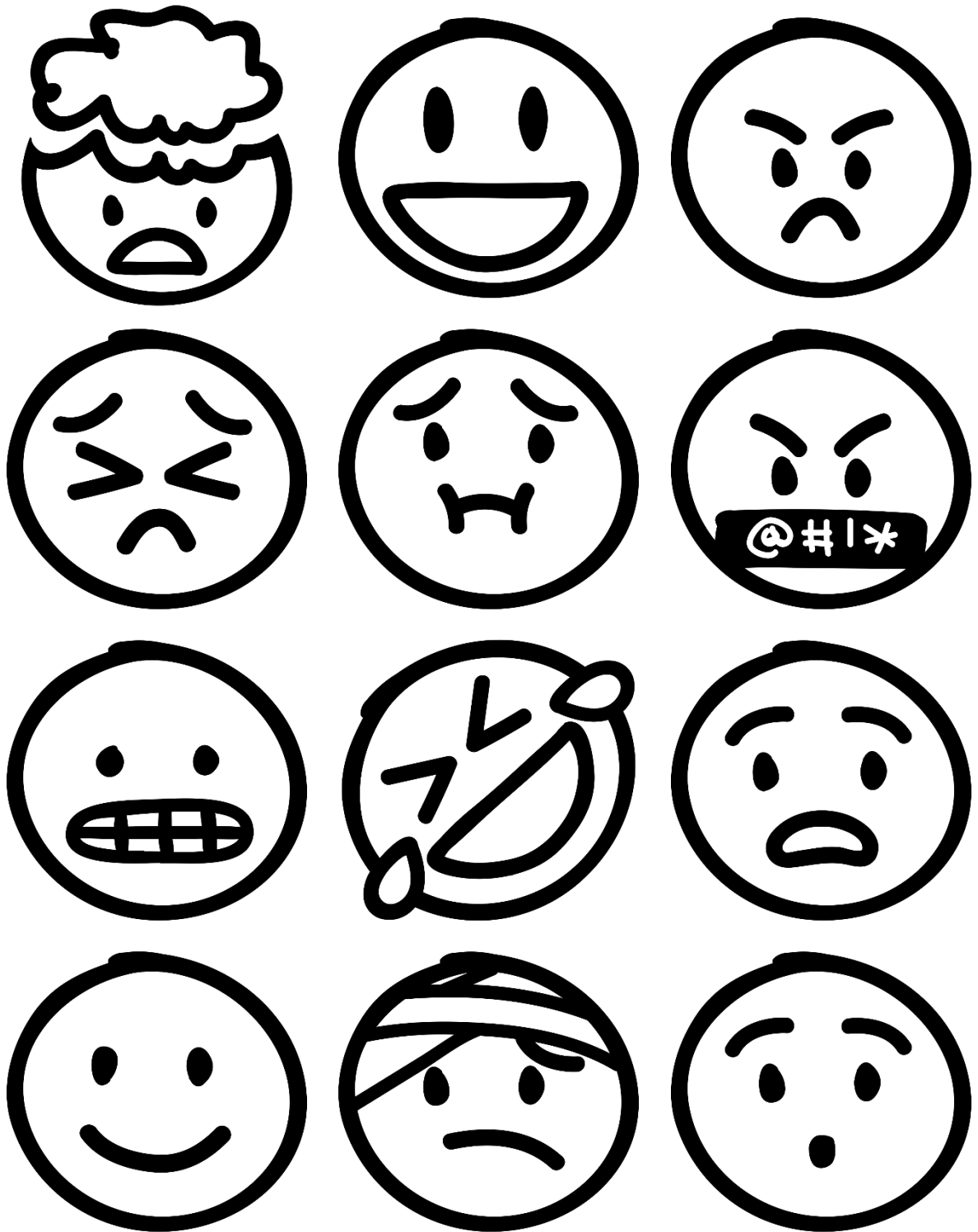
- réaliser un livre des émotions avec les appariements effectués et/ou une affiche ;
- créer des étiquettes des mots découverts et utilisés.

Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de se questionner, de façon informelle, lorsqu'une activité en classe déclenche des émotions chez des élèves :

- Quelle est l'émotion (ou les émotions) vécue(s) à cet instant ?
- Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion ?
- De quels mots disposons-nous pour décrire ces sensations et ressentis ?
- Qui ressent ou pourrait ressentir la même émotion ? Une autre émotion dans cette situation ?

Il est possible d'utiliser des illustrations de livres de jeunesse, en ne faisant apparaître que le visage du personnage à l'aide d'un cache. Laisser les élèves réagir, s'exprimer afin d'identifier et de qualifier l'émotion ressentie. Enlever le cache et observer l'illustration dans son intégralité. L'émotion perçue est-elle identique à celle imaginée lorsque seul le visage apparaissait ?

Emoticônes



Images de situations déclenchant des émotions





Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 3

L'étoile des mots des émotions

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : nommer ses émotions.

Durée : 45 minutes en quatre temps de 15 min.

Modalités : travail individuel, de groupe, travail collectif.

Prérequis : connaissance des sept émotions de base et du vocabulaire associé.

Matériel : émoticônes ou supports variés (images, portraits, dessins, etc.) illustrant chaque émotion, papiers affiches pour collecter les réponses des élèves.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ce qui a été vu précédemment sur le vocabulaire des émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : la classe est divisée en différents groupes. Chaque groupe réfléchit sur une émotion de base (joie, amour, tristesse, peur, colère, surprise, dégoût). Il est possible, dans un premier temps de travailler sur un nombre réduit d'émotions de base comme la joie, la tristesse, la peur et la colère (4 groupes).

Distribuer les supports à chacun des groupes. Demander aux élèves d'écrire, sur le papier affiche, tous les mots qu'ils connaissent, qui leur font penser à l'émotion choisie. Il est possible d'écrire des mots, des phrases... tout ce à quoi l'émotion leur fait penser.

Étape 2 : pour la mise en commun, demander à un élève par groupe de présenter l'affiche construite. Proposer à tous les élèves d'ajouter d'autres mots pour la compléter.

Étape 3 : chaque groupe reprend son affiche enrichie des propositions des autres élèves, classe les mots ou phrases qui vont bien ensemble (= selon des catégories choisies par les élèves). Le classement pourra présenter des familles ou des champs lexicaux ou des thématiques par exemple. Chaque groupe présente ensuite le

résultat de ses réflexions sous forme d'une carte mentale ou d'un tableau qui sera mis à la disposition de tous.

Étape 4 : individuellement, chaque élève identifie une situation ayant déclenché chez lui une émotion, la nomme et décrit ce que cela a provoqué en s'appuyant sur le vocabulaire de la carte mentale associé à cette émotion.

3- Bilan de l'activité

- Mettre en commun les écrits et les cartes mentales afin de créer un mur des émotions.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance de pouvoir mettre des mots sur les sensations et les ressentis associés à une émotion vécue afin de pouvoir l'identifier pour soi, de pouvoir l'exprimer et, en retour, de comprendre celles des autres.

Modalités de différenciation

La présentation des réflexions des groupes peut prendre des formes diverses en fonction de l'âge des élèves :

- tableau des émotions avec une classification grammaticale

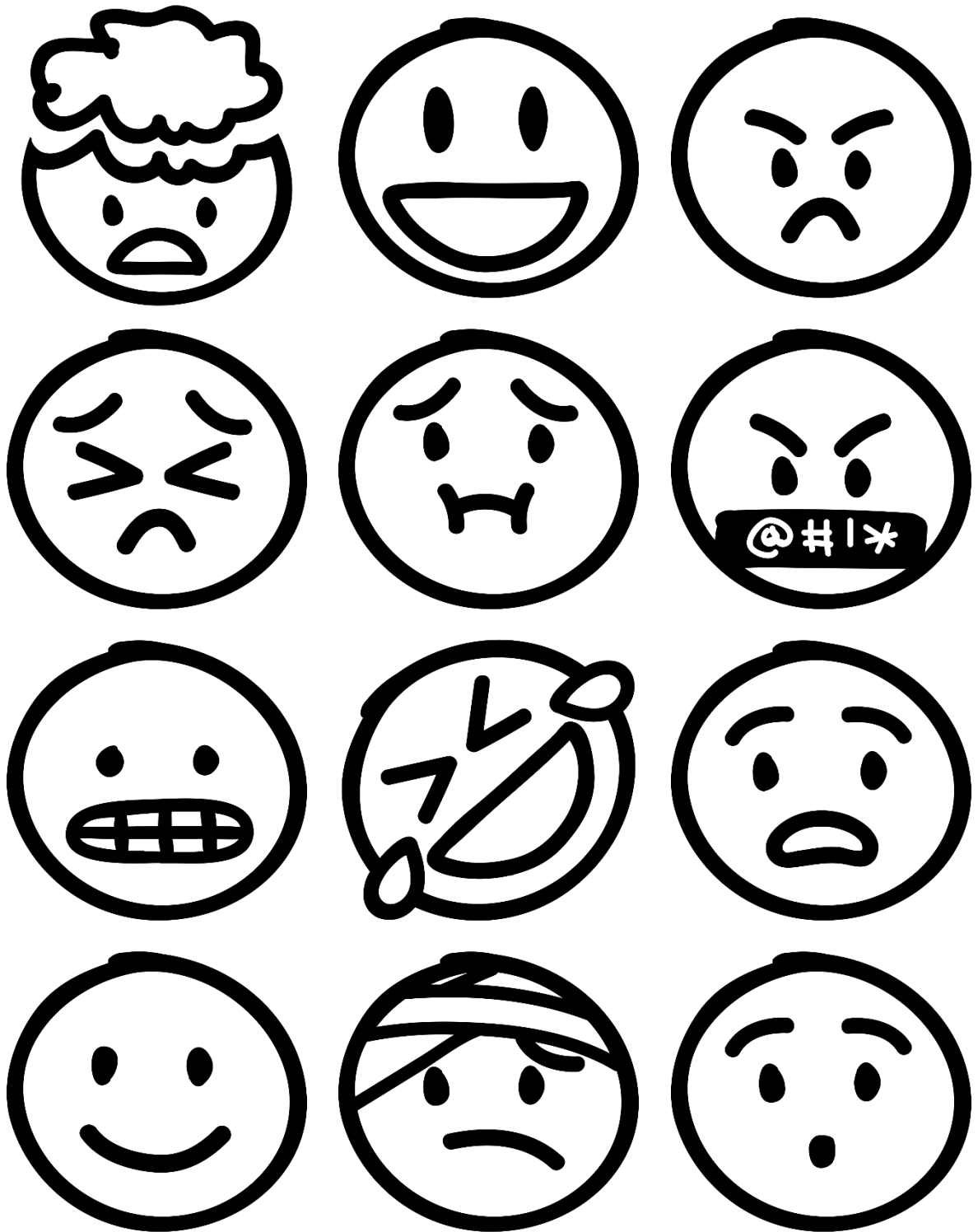
Nom de l'émotion	verbes	noms	adjectifs	expressions
Joie	Ex. : rayonner	Ex. : gaîté	Ex. : heureux ou heureuse/gai(e)/joyeux ou joyeuse	Ex. : avoir le cœur léger/être comme sur un nuage

- nuage de mots ;
- utilisation de dessins ;
- possibilité de dicter les mots au professeur qui les retranscrit par ordinateur.

Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de questionner l'état émotionnel des élèves de façon informelle, lorsqu'une activité en classe déclenche des émotions chez des élèves :

- Quelle est l'émotion (ou les émotions) vécue à cet instant ?
- Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion ?
- De quels mots disposons-nous pour décrire ces/nos sensations et ressentis ?
- Qui ressent ou pourrait ressentir la même émotion ? Une autre émotion dans cette situation ?

Emoticônes



Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 4

Mes émotions en action

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à identifier et exprimer ses émotions dans une situation ou un contexte donné.

Durée : 30 minutes.

Modalités : travail individuel et de groupe.

Prérequis : connaissance des sept émotions de base.

Matériel : tableau avec situations, émoticônes des émotions (optionnel).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ce qui a été vu précédemment sur les émotions, à l'aide d'images ou d'émoticônes si besoin.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : disposer les élèves en îlots ou petits groupes et leur distribuer le tableau avec différentes situations. Leur demander de lire chaque situation et de réfléchir individuellement à ce qu'ils peuvent ressentir dans cette situation puis de l'écrire dans la deuxième colonne du tableau.

Étape 2 : demander aux élèves de discuter en petits groupes et d'essayer d'identifier les émotions associées aux ressentis exprimés par chacun. Les noter dans la colonne dédiée (la 3^e).

Rappeler qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, ne pas émettre de jugement de valeur si les réponses sont différentes.

Étape 3 : en groupe classe,

- demander si chacun a réussi facilement à identifier la ou les émotions qu'il a ressentie(s) ou aurait pu ressentir dans la situation donnée ;

- reprendre pour chaque situation les ressentis possibles et les émotions associées en donnant (ou rappelant) aux élèves des adjectifs différents pour élargir le vocabulaire et essayer de correspondre au mieux au ressenti de chacun.

Étape 4 : demander si tous les élèves ont rédigé la même réponse et ce qu'ils pensent de ces différences. Puis leur faire rédiger dans la dernière colonne du tableau les émotions différentes exprimées par leurs camarades dans cette situation.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- En questionnant les élèves, leur faire prendre conscience de l'importance de pouvoir mettre des mots sur les sensations et les ressentis associés à une émotion vécue lors d'une situation donnée afin de pouvoir l'identifier pour soi, de pouvoir l'exprimer et, en retour, de comprendre celles des autres. Comprendre aussi que les sensations et ressentis des autres peuvent être différents des siens.

Modalités de différenciation

Prolongement possible de l'étape 4 en représentant les différentes réponses possibles sous des formes diverses en fonction de l'âge des élèves :

- nuage de mots ;
- dessins.

Ressources à imprimer

Tableau à compléter

Qu'as-tu ressenti quand...	Je me suis senti...	Émotion(s) associée(s)	Autres réponses exprimées par mes camarades
Tu as croisé un grand chien sans laisse dans la rue ?
Tu as oublié de réviser pour un contrôle ?
Tu as reçu une bonne note pour le devoir que tu as passé du temps à préparer ?
Quelqu'un a renversé son verre sur toi à la cantine ?
Ton ami t'a offert un cadeau pour ton anniversaire ?
On t'a servi du chou-fleur au déjeuner ?
Tu as perdu ton animal de compagnie ?
Ton équipe a gagné le tournoi de l'école ?

Gérer ses émotions (agréables et désagréables)

COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

Accroître sa connaissance des émotions

Accroître sa compréhension des émotions

Identifier ses émotions

Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)

Réguler son stress

Exprimer ses émotions de façon constructive

Éclairage scientifique

« Gérer ses émotions, notamment les émotions difficiles, nécessite, d'une part, de pouvoir modifier l'intensité et les conséquences des émotions désagréables telles que la colère, la tristesse et la peur afin de ne pas être submergé par elles et, d'autre part, de savoir porter attention aux émotions agréables telles que la joie, l'amour, l'enthousiasme » (Santé publique France, 2022).

Toutefois, le contrôle, l'évitement ou la tentative de suppression des émotions désagréables peut être très coûteux psychologiquement en raison des tensions internes que cela génère et de l'attention que cela requiert. Ce type de stratégie est également source de déséquilibre et de mal-être en nous empêchant d'écouter nos besoins psychologiques, car les émotions désagréables peuvent alerter sur un besoin non satisfait (voir la fiche sur les buts personnels et l'activité de cycle 1 sur les besoins).

La **régulation émotionnelle** renvoie aux mécanismes (conscients ou non, volontaires ou non) utilisés par la personne pour modifier son expérience émotionnelle spontanée (ressentis, intensité, durée, fréquence, réactions comportementales). Par exemple, une personne peut décider d'effectuer un exercice de respiration pour réduire l'intensité de son anxiété afin d'aborder le cours de manière plus sereine.

Réguler ses émotions nécessite plusieurs conditions préalables :

- un développement cognitif suffisant pour prendre conscience des événements internes et des compétences langagières pour nommer les émotions ;
- des adultes dans l'environnement de l'enfant qui manifestent de l'empathie et répondent aux besoins physiologiques et psychologiques de celui-ci ;
- la capacité à identifier ses émotions et les besoins psychologiques associés.

Une bonne régulation émotionnelle implique de pouvoir disposer de diverses stratégies et de savoir les mobiliser de manière flexible et efficace pour agir sur les émotions agréables et désagréables. Une **stratégie de régulation émotionnelle est considérée efficace** si elle a des effets bénéfiques sur l'expérience émotionnelle et les comportements qui en découlent. Elle ne doit pas non plus avoir d'effet négatif sur soi ni sur autrui. Il est important de connaître et d'utiliser différentes stratégies de régulation émotionnelle :

- des stratégies émotionnelles : acceptation et écoute de l'expérience émotionnelle, acceptation de ses émotions, auto-soutien émotionnel ;
- des stratégies cognitives : focalisation sur les points positifs, réévaluation cognitive de la situation par la relativisation, attention sur l'expérience présente ;
- stratégies psychocorporelles : exercices de respiration et de relaxation, activités sensorielles de détente, activités physiques ;
- stratégies sociales : partage des émotions agréables, soutien social ;
- stratégies comportementales et environnementales : aménagement de l'environnement physique, contact avec la nature, résolution des problèmes (voir compétences du volume 3).

En situation de crise, deux préalables sont nécessaires pour parvenir à **gérer ses émotions intenses** : avoir développé une bonne régulation émotionnelle au quotidien et avoir décidé « de ne pas passer à l'acte ». Le choix d'action doit pouvoir être conscientisé et être en adéquation avec ses valeurs et ses buts à plus long terme. Lors d'une crise émotionnelle (colère, tristesse et peur intense), trois stratégies peuvent être utilisées successivement pour faire diminuer l'intensité émotionnelle et éviter un passage à l'acte : écoute de l'émotion présente, réorientation de l'attention sur quelque chose de neutre ou positif, mais différent de la situation qui pose problème (= déclencheur), réévaluation cognitive de la situation et écoute des besoins psychologiques.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Améliorer la capacité à réguler ses émotions des élèves entraîne des effets positifs en termes de bien-être individuel et de qualité des relations au sein de la classe à la fois entre pairs, mais aussi entre les élèves et les adultes. En effet, l'expression verbale de ses émotions contribue à améliorer le climat relationnel, à favoriser la contagion des émotions agréables et à réduire l'intensité de l'émotion désagréable. La réévaluation cognitive permet de relativiser un problème ou d'identifier un aspect positif ou acceptable d'une situation, réduisant ainsi les tensions et les conflits, améliorant ainsi la qualité des relations. Tout cela contribue à développer de bonnes conditions d'apprentissage et favorise à la fois le climat scolaire et la réussite scolaire.

Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 1

J'exprime ma gratitude

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à cultiver ses émotions positives, sa gratitude et à les exprimer envers soi, envers son environnement et envers les autres.

Durée : 20 minutes.

Modalités : travail en petits groupes et en classe entière.

Prérequis : compréhension du vocabulaire associé.

Matériel : des images représentant des situations de la vie quotidienne, des albums jeunesse.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- En groupe classe, expliquer avec des mots simples l'idée de gratitude : capacité à reconnaître et apprécier toutes les choses (extraordinaires ou du quotidien) qui sont bénéfiques. On peut, par exemple, exprimer de la reconnaissance, avoir envie de dire merci lorsqu'on admire un beau paysage ou un arc-en-ciel, lorsque quelqu'un nous aide ou nous accorde de l'attention, etc.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : cette activité va nous permettre d'apprendre à exprimer nos émotions positives et à reconnaître ce que les autres nous apportent au quotidien.

2- Mise en activité

Étape 1 : disposer les élèves en demi-cercle. Leur montrer une image/un album et leur demander :

- 1) de décrire la situation sur l'image ou sur la page de l'album ;
- 2) d'identifier la ou les émotions ressenties par le personnage représenté ;
- 3) de réfléchir au sentiment de gratitude (le mot ne sera pas employé avec les élèves les plus jeunes) : « Qui le personnage peut-il remercier pour ce qu'il ressent ? De quelle manière peut-il remercier la personne ou exprimer sa reconnaissance ? »

Étape 2 : demander ensuite aux élèves de réfléchir à une situation semblable qu'ils auraient pu vivre.

- Est-ce que quelqu'un t'a aidé, a joué avec toi ? Est-ce que quelqu'un t'a prêté quelque chose ? Et l'as-tu remercié pour cela ? De quelle manière ?
- Comment penses-tu que la personne se sent quand tu la remercies ?

Prolongement possible : Les élèves circulent dans la classe. Leur demander de remercier quelqu'un (camarades ou personnel) et d'expliquer pourquoi. Par exemple : « xxx, je te remercie pour m'avoir aidé lorsque..., pour avoir joué avec moi pendant la récréation. »

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? » pour faire prendre conscience aux élèves de l'importance de se concentrer sur les émotions positives, d'exprimer ses émotions positives, mais surtout sa reconnaissance et son attention aux autres. Exprimer sa reconnaissance est un levier de bien-être pour soi et pour les autres. « En quoi est-ce important de se concentrer sur les émotions positives ? En quoi remercier fait du bien ? À qui cela fait-il du bien ? »

Modalités de différenciation

- Varier les supports, les images pour représenter des situations plus ou moins complexes en fonction de l'âge des élèves.
- La première étape peut s'effectuer en petits groupes, avec un moment de bilan en groupe classe.
- Pour l'étape 2, avec les élèves de petite et moyenne section : mettre les élèves en situation (exemple : proposer à un élève de prêter un jouet à un autre, proposer à un élève d'aider un autre à réaliser une activité, faire un « tour des félicitations » pour dire une chose gentille sur un autre élève...).

Ressources à imprimer

Images de situations de la vie quotidienne





Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 2

Contracter/décontracter son corps pour réguler ses émotions

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à réguler ses émotions désagréables à l'aide des capacités naturelles des muscles.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « accroître sa connaissance des émotions », identifier ses émotions » ainsi qu'avec les apprentissages en sciences ou en éducation physique sur les muscles et le mouvement.

Durée : 2 x 30 minutes (cette séance est découpée en deux parties : la première séance concerne plutôt des apprentissages en sciences et la deuxième vise directement l'objectif de régulation des émotions).

Modalités : activité en classe entière, au sein d'une séance de motricité.

Prérequis : connaître les sept émotions de base : joie, amour, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise ; savoir identifier ses émotions (les nommer, décrire leur intensité plus ou moins forte, les ressentis associés agréables ou désagréables) ; renforcer son attention à l'aide de ses sensations corporelles.

Matériel : des objets de poids différents et de tailles différentes : une bille, un ballon baudruche gonflé, un ballon de basket, une plume, un sac de graines, un seau avec des cailloux, un livre léger, un livre lourd, un crayon... (Si possible, choisir des objets qui ont tous des couleurs différentes pour éviter un classement par couleur).

Deux cerceaux ou deux caisses par groupe d'élèves pour les classements.

Proposition de déroulé de l'activité (partie 1)

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment sur les émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : découvrir comment fonctionne notre corps et en particulier nos muscles.

2- Mise en activité

Étape 1 : lors d'une séance de motricité, mettre les élèves en groupe. Chaque groupe dispose d'un ensemble d'objets de poids différents placés au centre du groupe.

Consigne : « Vous allez à tour de rôle devoir essayer de soulever des objets. Vous devez faire attention à ce qui se passe dans votre corps quand vous essayez. Attention, il ne faut pas se faire mal. On peut y arriver, ou pas. Ce n'est pas ce qui est important. »

Étape 2 : proposer ensuite aux élèves de classer les objets selon des critères communs à définir : « Vous devez mettre ensemble dans les deux cerceaux (ou les caisses) les objets qui ont des points communs, qui se ressemblent et il faudra expliquer pourquoi vous les avez mis ensemble. ».

Chaque groupe peut faire plusieurs propositions.

Possibilités de classement (certains classements pourront être suggérés par l'enseignant pour enrichir les propositions) :

- ① Les gros objets/ ② Les petits objets.
- ① Les objets difficiles à soulever/ ② Les objets faciles à soulever.
- ① J'ai besoin d'une seule main pour le soulever/ ② Il me faut les deux mains pour le soulever/ ③ Il faut être plusieurs pour le soulever.
- ① Il faut beaucoup de force/ ② Il faut peu de force/ ③ Il ne faut pas de force.
- ① Les objets lourds/ ② Les objets légers.

Étape 3 : retour en groupe classe. Demander aux élèves de décrire le classement qu'ils ont choisi. La discussion permet d'arriver à la notion de poids/de force.

Découvrir ses muscles et leur rôle.

- Que se passe-t-il dans votre corps quand vous essayez de soulever un objet lourd ? On a besoin de nos muscles/de nos bras.
- Est-ce que tout le monde a des muscles ? Où sont les muscles dans votre corps ? Dans les jambes et les cuisses, dans les bras, dans le dos... Chaque enfant peut toucher ses muscles.

Accompagner leurs réflexions quant aux situations particulières dans lesquelles les muscles peuvent travailler ou être au repos.

- Que pouvez-vous faire avec vos muscles ? Les muscles nous font bouger, quand on court, saute, nage, monte un escalier... Donc quand on fait un effort physique.
- Est-ce que vos muscles travaillent tout le temps ? Quand on est calme, quand on se repose, on a moins besoin de nos muscles.
- Et sur le visage, où sont les muscles ? Pour les trouver, quelles parties du visage pouvez-vous bouger ? Les muscles sont partout : dans les joues, entre les sourcils, autour des yeux, autour de la bouche, sur le front...

Modalités de différenciation

L'ASTEM et l'enseignant pourront aider les élèves qui rencontrent des difficultés de motricité à soulever les objets.

Selon l'âge des élèves, il est possible de mettre plus ou moins d'objets à comparer (entre 5 et 10).

Proposition de déroulé de l'activité (partie 2)

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment sur les muscles et sur les émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : utiliser ce qu'on a appris sur nos muscles pour trouver des techniques, apprendre à se calmer (pour réguler ses émotions désagréables, pour les rendre moins fortes).

Étape 1 : le rôle des muscles face aux émotions.

Demander où nous avons des muscles dans notre corps.

Réponse attendue : nous en avons dans toutes les parties du corps.

Demander dans quelle situation les muscles du visage travaillent. Réponse attendue : Quand je ris, quand je pleure, quand je fronce les sourcils...

Expliquer que nos muscles nous permettent d'exprimer des émotions.

Les muscles nous permettent de bouger, ils nous permettent d'exprimer des émotions. Ils nous permettent également de réagir face à une émotion. Faire le lien entre le besoin d'action (les muscles travaillent) et nos émotions, en particulier les émotions désagréables.

« Que faites-vous si vous avez peur ? On court vers maman/papa et on se serre dans ses bras.

Que faites-vous quand vous êtes en colère ? On tape, on claque la porte... »

Étape 2 : jouer à contracter et relâcher ses muscles.

Les élèves sont assis confortablement sur leur chaise, les pieds à plat sur le sol. Les yeux peuvent être fermés pour ceux qui le souhaitent.

Leur proposer d'effectuer un ou plusieurs mouvements au choix dans la liste ci-dessous. Les élèves qui le souhaitent peuvent fermer les yeux.

- « Serrez fort vos deux poings, desserrez doucement les poings, puis observez ce que vous ressentez », recommencer une à deux fois cet enchaînement.
- « Faites le plus grand sourire, que les coins de la bouche soient le plus près possible des oreilles, arrêtez ce sourire, puis observez ce que vous ressentez », recommencer une à deux fois cet enchaînement.
- « Faites travailler tous les muscles de votre visage, en faisant la grimace la plus complète possible, arrêtez cette grimace, puis observez ce que vous ressentez ».

Il est possible de coordonner ces mouvements avec une respiration (lente et profonde) : la contraction se fait tout le long de l'inspiration, le relâchement tout le long de l'expiration.

Étape 3 : les élèves sont invités à partager leurs observations.

- Est-ce qu'ils ont ressenti des sensations particulières durant la pause : picotement, chaleur, fraîcheur, lourdeur, légèreté, calme, etc.
- Est-ce que c'était agréable ? Désagréable ? Nouveau ? Connu ?

Les réponses peuvent être notées, avec bienveillance et sans jugement, pour en repérer les points communs, mais aussi la diversité des ressentis.

Expliquer que la sensation agréable liée au relâchement des muscles peut être utilisée pour se détendre en situation de stress, de tensions, quand on est en colère... Quand on a besoin de se détendre, on peut contracter ses muscles comme dans l'activité précédente pendant quelques secondes, puis relâcher et répéter cela deux ou trois fois, tout en respirant profondément. Montrer aux élèves en même temps que l'on explique.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.

- Établir l'importance de savoir identifier ses émotions, en particulier les émotions désagréables, et de connaître des outils comme le relâchement musculaire pour apprendre à les réguler, à retrouver du calme afin d'avoir un comportement approprié avec les autres.

Modalités de différenciation

Pour les plus jeunes, limiter le nombre d'exemples.

D'autres propositions de mouvements ...

- Prendre conscience des sensations liées au relâchement musculaire.

« En position debout, les bras ballants, faire des mouvements rapides de haussement d'épaules, s'arrêter et observer les sensations liées à la pause : les épaules sont plus basses, sensations dans les mains de fraîcheur, chaleur, picotement, pulsations du sang, etc. »

- Évacuer les émotions désagréables et les tensions associées.

« Imaginez que votre corps est couvert de confettis. Ces confettis correspondent à tout ce qui vous gêne. On va les enlever les uns après les autres en les chassant doucement avec nos deux mains. Commençons par le bas du corps puis remontons petit à petit jusqu'aux cheveux (l'enseignant peut guider les élèves en indiquant les différentes parties du corps). Quand notre corps n'a plus de confettis, on stoppe les mouvements, on ferme les yeux si on le souhaite et on observe ses sensations. »

- Savourer la joie.

« En position debout, souvenez-vous d'un moment joyeux, commencez à sautiller sur place puis sautez de plus en plus haut pour montrer votre joie. Arrêtez-vous et observez vos sensations. »

Cette activité peut déboucher sur des rituels de retour au calme après certaines activités comme au retour des récréations par exemple.

Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 3

La récitation à plusieurs voix

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : passer au tableau à plusieurs pour apprendre à réguler ses émotions.

Durée : 5 à 10 minutes par passage.

Modalités : travail de groupe.

Prérequis : connaître et identifier les émotions.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Présenter le contexte de l'activité : les élèves doivent apprendre par cœur une poésie.
- Expliciter aux élèves les consignes de passation et les enjeux de la séance : il s'agit d'apprendre à gérer ses émotions quand on doit s'exposer au regard d'autrui et restituer une connaissance.
- Indiquer aux élèves qu'ils peuvent se tromper, ce n'est pas ce qui est important.
- Constituer des petits groupes de trois ou quatre élèves puis distribuer une poésie découpée en quatre parties (chaque élève doit apprendre une partie).
- Rappeler ou faire rappeler par les élèves les consignes (modalités de passation et modalités d'écoute).

2- Mise en activité

Étape 1 : passage d'un groupe d'élèves au tableau.

Un élève entame la récitation et s'arrête lorsqu'il a terminé sa partie ou lorsqu'il se sent en difficulté (une hésitation, un trou de mémoire, une perturbation liée au regard des élèves auditeurs...). Le deuxième élève, attentif à la situation (phrasé, mimiques, mouvement du corps...) prend alors la suite de la récitation avant de lui-même passer la main à un autre camarade selon les mêmes modalités.

Étape 2 : l'enseignant propose au moins deux essais pour un groupe avec obligation pour les élèves de modifier les modalités (changer l'ordre de passage des élèves, changer l'emplacement...).

3- Bilan de l'activité

- Demander au groupe qui vient de passer au tableau de quel essai il est le plus satisfait et fier et pourquoi. Qu'est-ce qui a changé entre les différents essais ?
- Demander aux élèves ce qu'ils ont ressenti. Est-ce que c'est facile de parler devant la classe ? Comment ont-ils fait pour réguler leurs émotions ? L'enseignant veillera à souligner que le ressenti est personnel et que, dans une même situation, des personnes différentes peuvent ressentir des émotions différentes. Encourager les élèves qui ont ressenti des émotions similaires (peur de parler devant les autres ou de se tromper, par exemple) de partager comment ils ont fait pour réguler leurs émotions.
- Demander aux élèves spectateurs d'identifier les attitudes positives observées chez leurs camarades pour réguler leurs émotions et plus largement pour restituer leur poésie. Les remarques pourront être regroupées sur une affiche par exemple, qui pourra ainsi être utilisée dans d'autres situations de classe.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? » et insister sur le fait que la régulation des émotions peut être favorisée, si besoin, par un soutien positif du groupe (encourager, proposer d'aider, féliciter...).

Recommencer l'activité avec un autre groupe d'élève.

Modalités de différenciation

Le découpage de la poésie en quatre parties peut être l'occasion de différencier et d'adapter la difficulté aux différents élèves (partie plus ou moins longue, avec un vocabulaire plus ou moins complexe...).

De nombreuses variantes peuvent être proposées selon le niveau de régulation émotionnelle des élèves : division par l'enseignant ou par les élèves de la poésie ; récitation seule avec désignation d'un joker-souffleur avec ou sans contrainte d'intervention ; récitation seul ou à plusieurs ; libre choix de la répartition du texte, choix du lieu de récitation (à sa place, à debout au tableau devant la classe...), etc.

Si certains élèves éprouvent des difficultés, proposer au groupe de leur apporter du soutien (par exemple avec un autre élève qui se place à côté pour aider en cas de trou de mémoire, comme le « joker-souffleur »), ou de réciter le même passage à deux en même temps par exemple.

Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 4

Contracter/décontracter son corps pour réguler ses émotions

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à réguler ses émotions désagréables à l'aide des capacités naturelles des muscles.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « accroître sa connaissance des émotions », identifier ses émotions » ainsi qu'avec les apprentissages en sciences ou en éducation physique et sportive sur les muscles et le mouvement.

Durée : 15 minutes.

Modalités : activité en classe entière, suite à une séance d'EPS ou de 30 minutes d'activité physique quotidienne (APQ).

Prérequis : connaître les sept émotions de base : joie, amour, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise ; savoir identifier ses émotions (les nommer, décrire leur intensité plus ou moins forte, les ressentis associés agréables ou désagréables) ; renforcer son attention à l'aide de ses sensations corporelles.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment sur les émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : trouver des techniques pour réguler ses émotions désagréables.

2- Mise en activité

Étape 1 : lors d'une séance d'EPS ou d'une séance dans le cadre des 30 minutes d'APQ, demander aux élèves d'observer comment sont les muscles lorsqu'ils sont mobilisés et que l'on bouge. Ensuite, faire la même chose au repos. Noter leurs réponses.

Exemples :

- quand on bouge, les muscles sont durs, ils grossissent, ils deviennent plus courts et plus épais, etc. ;
- quand on s'arrête de bouger, les muscles sont moins sollicités, plus longs, etc. ;
- ils ne fonctionnent pas tous en même temps, cela dépend du mouvement, etc.

Faire le lien entre leurs réponses et les deux états du muscle : l'état contracté (activité) et l'état relâché (repos).

Accompagner leurs réflexions quant aux situations particulières dans lesquelles les muscles peuvent être contractés ou relâchés :

- les muscles se contractent, se durcissent lors d'un effort physique (quand on fait du sport, qu'on porte un objet, etc.) ;
- on ressent l'envie de bouger, de fuir, de taper quand on a peur, quand on est en colère, etc. ;
- les muscles sont relâchés quand on est calme, quand on dort, quand on est allongé, etc.

Faire le lien entre le besoin d'action (contraction des muscles) et nos émotions en particulier les émotions désagréables.

Exemples : l'envie de fuir quand on a peur, l'envie de casser un objet quand on est en colère, etc.

Étape 2 : jouer à contracter et relâcher ses muscles.

Les élèves sont assis confortablement sur leur chaise, les pieds à plat sur le sol. Les yeux peuvent être fermés pour ceux qui le souhaitent.

Leur proposer d'effectuer un ou plusieurs mouvements au choix dans la liste ci-dessous :

- fermer les poings, contracter doucement les muscles des bras, relâcher, observer les sensations liées à la pause, recommencer une à deux fois cet enchaînement ;
- contracter doucement les jambes en les serrant l'une contre l'autre et éventuellement en se mettant sur la pointe des pieds, relâcher, observer les sensations liées à la pause, recommencer une à deux fois cet enchaînement ;

- associer les deux mouvements précédents, relâcher, observer les sensations liées à la pause, recommencer une à deux fois cet enchaînement.

Étape 3 : les élèves sont invités à partager leurs observations :

- est-ce qu'ils ont ressenti des sensations particulières durant la pause (relâchement) : picotement, chaleur, fraîcheur, lourdeur, légèreté, etc. ;
- est-ce que c'était agréable ? Désagréable ? Nouveau ? Connu ?

Les réponses peuvent être notées, avec bienveillance et sans jugement, pour en repérer les points communs, mais aussi la diversité des ressentis.

Expliquer que la sensation agréable de relâchement quand on arrête de contracter un muscle peut être utilisée pour se détendre en situation de stress. Quand on a besoin de se détendre, on peut contracter ses muscles comme dans l'activité précédente pendant quelques secondes, puis relâcher et répéter cela deux ou trois fois en respirant profondément.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance de savoir identifier ses émotions, en particulier les émotions désagréables, et de connaître des outils comme le relâchement musculaire pour apprendre à les réguler, à retrouver du calme afin d'avoir un comportement approprié avec les autres.

Modalités de différenciation

Pour l'étape 1, au cycle 3, les élèves peuvent noter ce qu'ils observent à l'écrit en binôme, plutôt que de réaliser l'activité en oral collectif.

D'autres propositions de mouvements pour prendre conscience des sensations liées au relâchement musculaire :

- en position debout, se dresser sur la pointe des pieds, puis reposer les pieds à plat et observer les sensations liées à la pause des muscles des mollets ;
- en position assise, faire des I et des O alternativement avec sa bouche, s'arrêter, observer les sensations liées à la pause : envie de bâiller, picotement dans les lèvres, position des mâchoires, etc.

D'autres mouvements pour évacuer les émotions désagréables et les tensions associées :

- en position debout, secouer ses mains comme pour les égoutter, y mettre l'intention d'enlever toutes les tensions ou émotions désagréables, s'arrêter et observer ses sensations ;
- en position assise, prendre une feuille de papier et la froisser pour en faire une boule en y mettant toutes les tensions ou émotions désagréables, la déposer ensuite dans un endroit défini à l'avance, par exemple une poubelle, s'arrêter et observer ses sensations.

Et les émotions agréables ? Une proposition pour savourer la joie : en position assise, se souvenir d'un moment joyeux, imaginer des paillettes de couleurs qu'on lance autour de soi, s'arrêter et observer ses sensations.

Après une pratique formelle des activités et une expérience des sensations de pause et de calme, pour favoriser le transfert, il est possible de faire choisir un des exercices lorsqu'une activité en classe déclenche une émotion désagréable ou agréable chez des élèves.

Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 5

Utiliser sa respiration pour réguler ses émotions désagréables

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à réguler ses émotions désagréables à l'aide de la respiration.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « accroître sa connaissance des émotions », identifier ses émotions » et avec les séances de sciences et d'éducation physique et sportive.

Durée : 15 minutes.

Modalités : activité en groupe puis en classe entière.

Prérequis : connaître les sept émotions de base : joie, amour, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise ; savoir identifier ses émotions (les nommer, décrire leur intensité plus ou moins forte, les ressentis associés agréables ou désagréables) ; renforcer son attention à l'aide de sa respiration.

Point de vigilance : porter une attention et adapter tout exercice de respiration pour les élèves ayant des soucis de santé de type asthme (prendre conseil éventuellement auprès du médecin ou de l'infirmier de l'éducation nationale). De façon plus générale, pour que l'activité reste confortable, laisser la liberté à chacun d'adapter les consignes.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment sur les émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : apprendre à mieux réguler ses émotions.

2- Mise en activité

Étape 1 : demander aux élèves si on respire toujours de la même façon. Établir collectivement que la respiration est changeante : parfois elle est rapide et parfois elle est plus lente et profonde.

Étape 2 : mettre les élèves par petit groupe de deux à quatre élèves et leur demander de noter des exemples de situations dans lesquelles la respiration change (faire un tableau avec deux colonnes : « la respiration s'accélère quand... » et « La respiration ralentit quand... ». Exemples de réponses attendues :

- la respiration s'accélère lors d'un effort physique (sport, marche rapide, etc.), quand on est stressé, quand on a peur, quand on est en colère, etc. ;
- la respiration ralentit quand on est calme, ou quand on dort, etc.

Étape 3 : demander aux groupes de présenter leurs réponses et les noter au tableau. Faire le lien entre le rythme de la respiration et les émotions.

Prendre le temps d'un rappel sur les deux temps de la respiration (inspiration et expiration). Une démonstration peut compléter cette information en fonction des acquis et de l'âge des élèves.

Étape 4 : s'intéresser à sa respiration du moment.

Les élèves sont assis confortablement sur leur chaise, les pieds à plat sur le sol. Les yeux peuvent être fermés pour ceux qui le souhaitent. Il est possible également de mettre les mains sur son ventre ou sur son thorax. Leur demander ensuite de porter leur attention sur leur respiration du moment. S'entraîner sur 2 à 3 cycles respiratoires (un cycle = une inspiration puis une expiration) à ressentir le mouvement de son ventre et/ou de son thorax lors l'inspiration puis lors de l'expiration. Dans un second temps, sur un cycle respiratoire, compter sur le temps de l'inspiration puis sur le temps de l'expiration. Les élèves peuvent ensuite noter les deux chiffres : celui correspondant à la durée de l'inspiration et celui correspondant à la durée de l'expiration.

Étape 5 : les élèves sont invités à partager leurs observations.

- Quelles sont les parties de mon corps qui bougent lors de ma respiration ?
Ventre, thorax, épaules, etc.
- Comment mon ventre et mon thorax bougent-ils lors de l'inspiration ? Mon ventre se gonfle, mon thorax se soulève vers l'avant.
- Comment mon ventre et mon thorax bougent-ils lors de l'expiration ? Mon ventre se creuse, mon thorax s'abaisse.
- Combien de temps a duré mon inspiration ? Mon expiration ?

Les réponses peuvent être notées, avec bienveillance et sans jugement, pour repérer les points communs, mais aussi la diversité des ressentis.

Donner quelques précisions sur le rôle de l'inspiration et de l'expiration : l'inspiration augmente l'énergie dans le corps comme un accélérateur, l'expiration calme le corps comme un frein.

Étape 6 : jouer avec sa respiration en allongeant l'expiration pour retrouver le calme.

Les élèves sont invités à reprendre une position confortable sur leur chaise. Commencer par observer la respiration du moment (comme dans l'étape 4) puis allonger progressivement l'expiration. Compter peut faciliter la mise en œuvre de la consigne, mais proposer à chaque élève d'adapter le rythme pour que cela reste confortable pour eux :

- compter 1-2 sur l'inspiration, 1-2 sur l'expiration sur 2 à 3 cycles respiratoires ;
- compter 1-2 sur l'inspiration, 1-2-3 sur l'expiration sur 2 à 3 cycles respiratoires ;
- compter 1-2-3 sur l'inspiration, 1-2-3-4 sur l'expiration pour ceux qui le souhaitent et si c'est confortable ;
- arrêter de compter et laisser la respiration revenir à un rythme naturel.

Partager les ressentis pour ceux qui le souhaitent sans commenter.

- Est-ce que c'était agréable ? Désagréable ?
- Est-ce que c'était facile d'allonger l'expiration ? Ou plutôt difficile ?
- Est-ce que les ressentis ont changé entre le début de l'activité et la fin ?

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. Insister sur le fait que la respiration peut être utilisée comme moyen pour réguler ses émotions, notamment en situation de stress.
- Établir l'importance de savoir identifier ses émotions, en particulier les émotions désagréables, et de connaître des outils comme la respiration pour apprendre à les réguler, à retrouver du calme afin d'avoir un comportement approprié avec les autres.

Modalités de différenciation

Pour porter son attention sur la respiration du moment :

- ce temps peut également se faire debout pour faciliter les mouvements du ventre ;
- on peut proposer aux élèves d'expirer profondément en rentrant le ventre au niveau du nombril pour commencer l'activité. Cela facilite ensuite l'inspiration et l'enchaînement des cycles respiratoires.

Pour renforcer l'expiration sans avoir à compter :

- demander aux élèves d'expirer fortement, éventuellement avec du bruit, en mettant l'intention de faire sortir tout ce qui est désagréable (colère, énervement, tristesse, peur, etc.) ;
- utiliser des objets : une paille pour souffler, une plume à déplacer doucement ;
- imaginer un ballon de couleur qui se gonfle à l'expiration et que l'on remplit de l'émotion désagréable. Ce ballon peut se gonfler de plus en plus à chaque expiration. À la fin, imaginer fermer le ballon et le jeter au loin. Choisir la couleur, la forme en fonction de l'émotion ou laisser le choix à chaque élève. Exemples : ballon rouge pour la colère, vert pour le dégoût, blanc pour la tristesse, etc.

Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de proposer d'utiliser la respiration lorsqu'une activité en classe déclenche une émotion désagréable chez des élèves, lors d'un retour en classe après un incident pendant la récréation.

Communiquer de façon efficace et positive

COMPÉTENCES SOCIALES

Communiquer de façon empathique

Communiquer de façon constructive

Communiquer de façon efficace

S'affirmer par le consentement et le refus

Développer des liens sociaux

Résoudre des conflits de façon constructive

Développer des attitudes et comportements pro-sociaux

Éclairage scientifique

Communiquer de façon efficace et positive nécessite de pouvoir connaître et surmonter les obstacles à une communication fluide et constructive. Elle implique d'éviter les postures et expressions verbales blessantes (manque d'attention, rejet, ironie, moquerie, agressivité, grossièreté...) et de recourir davantage à des attitudes et terminologies bienveillantes et encourageantes (attention, valorisation, encouragements, ton de voix et gestes chaleureux...).

Une communication efficace et positive présente deux enjeux :

- un enjeu informatif qui suppose une bonne compréhension du message entre la personne émettrice et la personne réceptrice ;
- un enjeu psychologique qui suppose la reconnaissance et la valorisation de l'autre comme de soi dans le cadre d'une relation authentique fondée sur un respect mutuel.

La communication efficace et positive nécessite :

- de connaître les habitudes de communication (verbales ou non) qui détériorent la compréhension du message et la relation à l'autre ;
- d'utiliser davantage d'attitudes et comportements verbaux bienveillants,
 - en portant attention aux attitudes et comportements de l'autre qui nous donnent satisfaction,
 - en exprimant à l'autre l'attitude ou le comportement qui nous donne satisfaction ainsi que notre ressenti émotionnel agréable ;
- de formuler des demandes claires et ajustées à l'autre.

« Communiquer de façon efficace et positive » génère deux principaux effets bénéfiques :

- des relations de qualité : l'entente mutuelle et le bien-vivre ensemble sont favorisés par la considération et le respect que l'on porte à l'autre
- la satisfaction des besoins affectifs et relationnels, comme le besoin de reconnaissance, d'affiliation sociale et d'amour/amitié.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Développer la compétence « communiquer de façon efficace et positive » permet aux élèves de mieux s'approprier les messages émanant des autres, limitant les incompréhensions et donc les conflits. Par ce type de communication, les élèves se sentent respectés, considérés, valorisés. On agit ainsi sur les relations interpersonnelles d'une part et donc sur le climat scolaire, on répond à certains besoins psychologiques d'autre part, et on favorise ainsi l'estime de soi et le bien-être. Améliorer la relation à soi et la relation aux autres permet de lutter contre le harcèlement scolaire. En outre, la communication positive, par l'attention à la précision et à la clarté des messages, permet aussi de favoriser la compréhension et donc les apprentissages scolaires.

Une activité pour apprendre à communiquer de façon efficace et positive – 1

Le tour de parole

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à parler chacun son tour et en écoutant l'autre pour une communication plus efficace.

Lien avec découvrir le monde vivant : observer les différentes manifestations de la vie animale. Ils identifient, nomment ou regroupent des animaux en fonction de leurs caractéristiques (poils, plumes, écailles, etc.) (marche, reptation, vol, nage, etc.), de leurs modes de déplacement, de leurs milieux de vie, etc.

Durée : 30 minutes.

Modalités : en classe entière puis en petits groupes

Matériel : un objet pour « passer la parole » : un « bâton de parole », un ballon ou un jouet. Des images représentant des animaux (à imprimer ou on peut utiliser des cartes d'un loto par exemple avec des fruits ou des légumes, ou on peut directement utiliser des jouets).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment et sur la manière dont on prend la parole en classe.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves et la consigne.
 - Chacun de le droit à la parole et chacun a le droit d'être écouté. Il est donc nécessaire de se donner le tour : seul celui ou celle qui est en possession de l'objet de parole a le droit de parler, les autres écoutent.
 - Vous disposez d'un ensemble d'animaux. Mettez ensemble les animaux qui se ressemblent. L'objectif est de trouver un point commun à plusieurs d'entre eux. Plusieurs classements sont possibles.

2- Mise en activité

Étape 1 (pour créer du lien et mettre les élèves à l'aise) : faire un grand cercle avec les élèves. L'enseignant pose une question et demande à son voisin de répondre en lui donnant l'objet de parole. Ce dernier répond et pose à son tour la question à son

voisin en lui donnant l'objet de parole et ainsi de suite jusqu'à ce qu'on ait fait le tour de cercle.

Exemples de question : Comment je m'appelle ? (Donner le prénom de celui ou celle qui pose la question) Où habites-tu ? Qu'est-ce que tu aimes ou n'aimes pas faire pendant la récréation ? Qu'est-ce que tu aimes ou n'aimes pas faire à l'école ? Quel animal préfères-tu ? Quel animal te fait peur ?

Étape 2 (en appui sur un objectif disciplinaire) : cette fois, le tour de parole n'est pas imposé par la place dans le cercle.

L'enfant qui souhaite parler lève la main.

L'enfant qui a l'objet de parole le transmet à un élève de son choix. Seul cet élève peut parler.

Les enfants doivent veiller à ce que tous les enfants aient le droit à la parole.

- Les élèves sont par groupe, assis en cercle. Des cartes représentant des animaux sont disposées au centre du cercle. L'objectif est d'identifier des critères permettant de les classer.
 - L'enfant qui a l'objet de parole choisit une carte et la montre au groupe. Il demande aux autres de trouver une carte qui lui ressemble.
 - Il transmet l'objet de parole à un élève qui lève la main. Celui-ci choisit une carte, la place à côté et explique pourquoi l'animal « ressemble » à celui de la première carte (ex : « c'est aussi un animal qui vole » ou « qui est noir » ou « qui a deux pattes » ...) et si possible le nomme.
 - En cas de désaccord, une phase de discussion débute, toujours en utilisant l'objet de parole. Si tout le monde se met d'accord, les deux cartes sont gagnées pour le groupe. Sinon, elles sont remises en jeu.
 - L'enfant qui a l'objet de parole le transmet à un autre enfant qui souhaite proposer une carte. Et ainsi de suite.

3- Bilan de l'activité

- Lister et organiser les différents critères de classement.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ». Établir l'importance, au quotidien, de ne pas couper la parole aux autres et d'écouter l'autre pour communiquer de manière plus efficace.

Modalités de différenciation

- Quand un enfant propose une nouvelle caractéristique, toutes les cartes peuvent être remises en jeu, pour un plus grand choix d'animaux.
- Le nombre de cartes peut être adapté selon le niveau des élèves. Si le jeu est répété plusieurs fois, on peut augmenter le nombre de cartes.
- Le jeu peut se faire en classe entière ou en petit groupe. Il peut aussi se faire en autonomie quand les élèves ont expérimenté le jeu une première fois avec l'adulte.
- Pour les plus jeunes, on peut utiliser des jouets plutôt que des images.
- L'enseignant peut proposer lui-même les ou quelques critères à l'aide de cartes que l'enfant piocherait (carte plume, carte aile...).

Ressources à imprimer

Le jeu de cartes des animaux

Une abeille



Une baleine



Une biche



Un canard



Un chat



Un cheval



Un chien



Une
coccinelle



Un cochon



Un crabe



Un crocodile



Un dauphin



Un éléphant



Un escargot



Une girafe



Une grenouille



Un hibou



Un kangourou



Un lapin



Un lion



Un loup



Un mouton



Un oiseau



Un ours



Un papillon



Un poisson



Une poule



Un renard



Un singe



Un tigre



Une tortue



Une vache



Une activité pour apprendre à communiquer de façon efficace et positive – 2

Le gentil secret

Niveau : cycle 1.

Objectif : développer la capacité à exprimer un comportement positif.

Durée : durée variable (sur une journée thématique ou étalée dans le temps).

Modalités : en classe entière.

Prérequis : connaître les émotions.

Matériel : des morceaux de papiers pliés avec le nom des élèves (ou une photographie collée si les élèves sont non lecteurs), une boîte pour le tirage au sort.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet :

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : chaque élève pioche au hasard le nom ou la photographie d'un autre élève de la classe et garde le secret de son identité. Sa mission est donc de devenir son « gentil secret » le temps de l'activité (par exemple entre deux récréations, une matinée voire une journée d'école). Il doit veiller à son bien-être en lui accordant de petites attentions et en étant gentil avec lui.

Chaque élève a son « gentil secret » et est le « gentil secret » d'un autre élève.

Étape 2 : à la fin de l'activité, chacun est invité à dire s'il a reconnu l'identité de son « gentil secret » et ce qu'il a pensé de cette expérience. Pour aider les élèves à exprimer leurs ressentis, proposer des mots-clés tels que : joie, bonheur, fierté, surprise, reconnaissance, etc.

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance d'exprimer des comportements positifs pour procurer des émotions agréables et renforcer le bien-être d'autrui. Cela favorise

également l'estime de soi par l'attention que les autres nous portent et le respect entre les élèves.

- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui grâce à cette activité ? »

Modalités de différenciation

- Cette activité peut se faire en même temps pour toute la classe, ou être ritualisée sur plusieurs jours avec deux ou trois élèves par jours qui tirent une photographie au sort. Dans ce cas, les premiers jours, choisir les élèves les plus à l'aise pour être les « gentils secrets ».
- La durée de l'activité sera plus courte chez les élèves de petite section.
- L'enseignant pourra accompagner les élèves qui manquent d'idées en cherchant avec eux.

Une activité pour apprendre à communiquer de manière efficace – 3

Messages clairs et ambigus

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectifs : formuler clairement ses besoins.

Durée : 45 minutes.

Modalités : travail de groupe.

Prérequis : développer la conscience de soi

Matériel : scénarios à jouer.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : apprendre à formuler clairement ses besoins.

2- Mise en activité

Des volontaires sont identifiés dans la classe pour interpréter les dialogues. Leur distribuer les fiches dialogues (cf. ci-dessous).

Étape 1 : les élèves lisent le premier dialogue (les étapes 1 et 2 seront répétées ensuite avec le deuxième dialogue).

Étape 2 : interroger les élèves sur ce qu'ils ont compris et échanger sur les points suivants :

- Qu'avez-vous compris ?
- D'après vous, qu'est-ce que ce personnage voulait vraiment dire ?
- La deuxième personne comprend-elle ce que la première tente de lui communiquer ?
- À votre avis, pourquoi ne l'a-t-il pas dit tout simplement ?
- Quels effets produit ce message peu clair entre les personnages ?

- Supposons que l'autre personnage ait vraiment compris, même si le message manquait de clarté, qu'est-ce qu'il aurait pu répondre ? Il peut y avoir plusieurs réponses ...
- Il est fréquent que les personnes émettent des messages qui ne sont pas clairs. Ce phénomène concerne tout le monde. Qu'est-ce qui peut nous conduire à émettre des messages qui ne sont pas clairs?
- Comment nous sentons-nous lorsque quelqu'un semble ne pas nous comprendre ?
- Quels moyens avons-nous pour aider une personne à clarifier son message ? Par exemple : « Veux-tu me dire que... ? », etc.
- Voyez-vous un intérêt à reformuler ce qu'a dit la personne quand vous n'êtes pas sûr d'avoir saisi son message ?
- Qu'est-ce qui peut nous aider quand nous avons du mal à nous exprimer et/ou à identifier quel message nous souhaitons transmettre ? Quels sentiments ce message suscite-t-il en nous ?

Étape 3 : « Alors, qu'est-ce qu'un message clair selon vous ? »

Noter les réponses au tableau puis compléter si besoin et donner une définition : le message clair permet d'exprimer ses ressentis et ses besoins afin d'être sûr de bien se faire comprendre. Il est possible de poser des questions pour vérifier quand on n'est pas sûr d'avoir compris, par exemple en disant : « Est-ce que tu veux dire que... ? »

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance d'exprimer clairement et simplement ses idées, ses besoins.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? »

Modalités de différenciation

- Possibilité de prolonger la 2^e étape en demandant aux élèves de parler de messages qu'ils ont eux-mêmes formulés et qui n'ont pas été compris, ou de messages reçus qui ne leur semblaient pas clairs.
- Possibilité de demander aux élèves de rejouer les dialogues avec des messages clairs ou de les réécrire dans ce sens.

Ressources à imprimer

Scénarios

1^{er} dialogue : deux camarades discutent en faisant leurs devoirs.

A - « Pfff... Cet exercice est vraiment difficile. »

B - « Ah oui, ça c'est vrai. »

A - « Mais toi, tu as l'air d'avoir compris ce qu'il fallait faire... »

B - « Oui, je suis content. »

A - « Je ne sais vraiment pas comment je vais faire... ».

2^e dialogue : deux camarades discutent en cours de récréation un mercredi matin.

A - « Qu'est-ce que tu vas faire cet après-midi une fois rentré chez toi ? »

B - « Je ne sais pas... Je vais peut-être aller au parc ».

A - « Moi je n'ai rien à faire cet après-midi ».

B - « Ah... »

A - « Je n'ai aucun ami de disponible pour faire quelque chose avec moi »

B - « Ah... »

A - « J'aimerais bien voir quelqu'un... Tu vas aller au parc ? »

B - « Peut-être »

A - « Tu vas y aller avec quelqu'un ? »

B - « Non »

A - « Moi j'aime beaucoup aller au parc ».

B - « Ah oui ? »

A - « Oui j'adore ça ».

B - « Ah... »

Une activité pour apprendre à communiquer de façon efficace et positive – 4

Tournée d'encouragements

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectifs : formuler des encouragements efficaces et les partager de manière constructive.

Durée : 15 minutes.

Modalités : travail de groupe.

Prérequis : communiquer de façon constructive.

Matériel : une boîte, des étiquettes.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 (au moins une semaine avant la séance prévue) : expliquer aux élèves que la classe va organiser un concours de talents. Les élèves volontaires viendront présenter à la classe une réussite de leur choix (un dessin, un chant, un morceau de musique avec un instrument, une chorégraphie...).

Étape 2 : organiser le concours de talents en classe. Les élèves présentent chacun leur tour ce qu'ils ont préparé devant leurs camarades (5' maxi de présentation).

Pendant les présentations, les élèves spectateurs complètent de manière individuelle des fiches avec uniquement des retours positifs sur ce qu'ils ont aimé et sur les compétences et les qualités qu'ils ont observées chez leur camarade.

Préciser qu'il est préférable d'éviter les mots exprimant un jugement de valeur (bien, super, formidable...) et d'utiliser des adjectifs qualificatifs plus précis sur la performance ou la réalisation présentée ainsi que sur les qualités de l'élève (exemple : mélodieux, fluide, touchant, inspirant, éloquent, souriant...).

Étape 3 : à la fin de la présentation des talents, une mise en commun est organisée. Les élèves lisent les retours qu'ils ont rédigés sur leurs fiches. Les formulations peuvent être enrichies et complétées par le groupe pour former un petit texte écrit au tableau, ou sur une feuille qui sera ensuite remise à l'élève concerné.

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance d'exprimer et de recevoir des remarques agréables et positives pour favoriser l'estime de soi, la bienveillance et le bien-être, mais également développer l'empathie.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui grâce à cette activité ? ».

Modalités de différenciation :

La phase de rédaction peut se faire sous forme de liste ou de texte, selon le niveau des élèves et être réalisée soit en autonomie par les élèves, soit en collectif, soit sous la forme d'une dictée à l'adulte.

Ressources à imprimer

Fiche de retour sur les présentations

Nom – prénom de l'élève

Talent présenté :

Ce que j'ai aimé :

.....

.....

.....

Les compétences et qualités que j'ai observées :

.....

.....

.....

S'affirmer par le consentement et le refus



Éclairage scientifique

L'affirmation de soi correspond à la capacité à exprimer ses besoins et points de vue, et à faire respecter qui l'on est de façon calme et respectueuse de l'autre.

Cette affirmation de soi implique une communication caractérisée par deux aspects :

- un message qui exprime ses besoins, valeurs, droits, pensées, émotions et ressentis, mais aussi ses limites ;
- l'acceptation de l'autre comme son égal en termes de dignité, dans le cadre d'une relation fondée sur un respect réciproque et sur la reconnaissance de la spécificité et de la subjectivité de chacun.

Dans un premier temps, s'affirmer nécessite de comprendre l'influence sociale et d'être capable de résister à la pression du groupe. Nos comportements, notre façon de penser et de fonctionner sont influencés par de nombreuses personnes (parents, professeurs, amis, pairs, médias, célébrités...). Cette influence est normale et satisfait un besoin psychologique essentiel : le besoin d'affiliation sociale.

Néanmoins, il est parfois nécessaire de s'extraire de ce processus, par exemple lorsque les valeurs vont à l'encontre des nôtres. Ainsi la capacité à exprimer son refus de façon affirmée (sans agressivité ni passivité) permet de s'opposer à cette pression sociale et de se faire respecter tout en maintenant une relation de qualité.

L'expression du consentement s'appuie sur une communication efficace et empathique caractérisée par :

- des comportements verbaux : exprimer son point de vue, exprimer son consentement, préciser, répéter, etc.

- des comportements non verbaux : rester calme, prendre des temps de silence, regarder la personne lorsqu'on lui parle, etc.
- des intentions relationnelles : maintenir un rapport respectueux, rechercher un compromis, etc.

Pour parvenir à s'opposer aux demandes et intentions de l'autre, il est possible de refuser en adaptant :

- ses comportements verbaux : dire non de façon affirmée, donner une raison, formuler une excuse, etc.
- ses comportements non-verbaux : s'exprimer de manière franche et directe, prendre en compte les émotions de l'autre pour ne pas le blesser, etc.
- ses intentions relationnelles : se préserver, se protéger, maintenir le lien relationnel, etc.

En respectant soi et l'autre, ce type de communication s'oppose à :

- la communication inhibée qui ne permet pas d'exprimer ses besoins, ressentis ;
- la communication agressive qui exprime besoins, ressentis de façon brutale : seul le respect de soi est présent.

Enfin, s'affirmer suppose de savoir exprimer et recevoir des critiques constructives. Contrairement aux jugements, aux offenses ou aux insultes, les critiques constructives répondent aux critères de la communication affirmée et respectueuse : elles permettent d'exprimer nos besoins, valeurs, droits, pensées, émotions et ressentis tout en respectant l'autre et en maintenant une relation de qualité.

Une critique constructive renvoie à des faits concrets et précis. Dans le cadre d'un respect réciproque, elle a pour intention de résoudre un problème sans nuire à l'autre. Elle vise à produire un changement effectif dans les interactions.

Recevoir une critique constructive n'est pas simple, et ce, même si celle-ci est bien fondée et si l'intention relationnelle de l'autre est bonne. Cela implique la reconnaissance des faits reprochés et des émotions désagréables associées (chez l'autre et chez soi). Chercher à s'améliorer et à maintenir une relation de qualité sont des objectifs constructifs qui peuvent nous aider à accepter ce type d'échange et à en tirer bénéfice.

Développer la compétence « s'affirmer par le consentement et le refus » génère deux principaux effets bénéfiques :

- faire respecter ses valeurs et ses besoins fondamentaux au sein des interactions sociales tout en respectant les autres ;
- maintenir des relations de qualité fondées sur le respect et la reconnaissance mutuelle.

En classe, la relation élève-adulte en position d'éducation doit être basée sur le respect de l'égalité de dignité de chacun, sans nier l'autorité de l'adulte. Ainsi, l'expression du consentement ou du refus peut parfois faire penser à de l'insolence ou à un manque de respect. Il est nécessaire de clarifier ce qui relève des règles de la classe (un élève ne doit pas refuser de faire le travail demandé par exemple, ou du moins il doit faire de son mieux) et ce qui relève de l'expression de ses besoins (besoin d'être aidé, rassuré...). L'adulte posera le cadre de manière ferme et explicite.

Par exemple, si l'élève dit : "Je ne veux pas travailler, je préfère jouer » avec respect, l'adulte doit alors répondre aussi avec respect : "Je comprends que tu aies envie de jouer, mais maintenant c'est l'heure de travailler. Tu pourras jouer plus tard."

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Savoir s'affirmer par le consentement et le refus permet à l'élève de se respecter tout en respectant les autres élèves et les adultes. Il est alors en mesure de s'opposer à la pression sociale qui risquerait de lui faire accepter des choses qui ne lui conviennent pas. En particulier, la capacité à s'affirmer par le consentement et le refus permet de lutter contre les formes de violences et en particulier les violences sexistes et sexuelles (selon le rapport de la Ciivise, 160 000 enfants sont victimes de violences sexuelles chaque année : il est essentiel de leur apprendre l'importance de pouvoir dire non à un adulte, même si c'est un proche). La communication affirmée et respectueuse permet de bâtir des relations de qualité, fondées sur le respect de soi et de l'autre.

Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 1

Je ne suis pas d'accord/je suis d'accord

Niveau : cycle 1.

Objectifs : apprendre à l'élève à exprimer efficacement son désaccord ou son accord face à une situation donnée.

Durée : 15 à 20 minutes.

Modalités : travail de groupe.

Prérequis : savoir identifier des émotions.

Matériel : illustrations (issues par exemple d'albums jeunesse ou de la ressource) présentant des comportements désagréables ou agréables envers un autre.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Montrer aux élèves une première illustration d'un comportement désagréable (l'activité pourra être répétée, le jour même ou lors d'une autre séance, avec la deuxième illustration).

Étape 1 : questionner les élèves.

- Qu'observez-vous sur cette image ? Décrivez ce que vous voyez.
- Que font les personnages ? Que ressentent-ils ?
- Qu'en pensez-vous ?

Établir avec les élèves le comportement qui pose problème et le fait que l'élève « victime » doit être triste ou en colère. Établir également l'importance de dire si on n'est pas d'accord.

- Que peuvent dire les personnages ? Que disent-ils à votre avis ?

- Échanger sur la nécessité de poser la question quand on veut toucher quelqu'un ou faire une activité avec lui : « Est-ce que tu es d'accord pour... ? »
- Comment puis-je faire comprendre à un camarade que je ne suis pas d'accord ? Comment bien se faire comprendre ?

Exemples de réponses attendues : faire le geste « STOP » de la main, dire « non », faire non de la tête, regarder dans les yeux et dire non avec un sourire bienveillant, dire « je ne veux pas que tu fasses ça, je ne veux pas que tu me touches » ...

Étape 2 : *présenter aux élèves une illustration d'un comportement agréable.*

- Qu'observez-vous sur cette image ? Décrivez ce que vous voyez.
- Que font les personnages ? Que ressentent-ils ?

Qu'en pensez-vous ? Établir avec les élèves que, face à une situation donnée, il est aussi important de dire si on est d'accord.

- Comment je peux faire comprendre, simplement, clairement, à un camarade que je suis d'accord ?

Exemples de réponses attendues : on peut faire un signe de la main avec un pouce levé, on peut dire « oui » ou hocher la tête...

3- Entraînement

Faire jouer quelques exemples entre les élèves : « Est-ce que tu es d'accord si je te prends la main ? Est-ce que tu es d'accord si je m'assois à côté de toi ? Est-ce que tu es d'accord pour me prêter ton crayon ? »...

Il sera important par la suite, dans les activités quotidiennes de la classe, de faire prononcer la phrase aux élèves « Est-ce que tu es d'accord si... » et de faire formuler une réponse.

4- Bilan de l'activité

- Établir l'importance, au quotidien, d'exprimer clairement et simplement son accord/son désaccord.
- Rappeler l'importance de poser la question : « Est-ce que tu es d'accord si... ? ».
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? » Expliquer que maintenant, dans la classe, dans la cour, à la maison, il va être important de s'entraîner à dire quand on est d'accord ou pas d'accord.

N. B. Quand on travaille sur ce type de notions, il est important d'en informer les parents afin qu'ils puissent bien interpréter les messages de leurs enfants et en parler avec eux.

Modalités de différenciation

Pour des élèves de moyenne ou grande section, faire jouer aux élèves diverses saynètes de comportements agréables/désagréables (selon leurs propositions ou suite à un tirage au sort d'une photographie ou d'une illustration).

Selon le niveau de langage des élèves, on peut commencer par utiliser des gestes puis progressivement des mots et enfin des phrases pour exprimer le consentement ou le refus.

Ressources à imprimer

Exemples de situations sous la forme d'images :





Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 2

Mon album préféré

Niveau : cycle 1.

Objectifs : apprendre à l'élève à exprimer leur opinion et leurs goûts au sein d'un groupe et à accepter les avis différents.

Durée : 20 minutes.

Modalités : travail de groupe et en groupe classe.

Prérequis : maîtriser le vocabulaire associé.

Matériel : trois albums jeunesse lus récemment en classe.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : montrer les trois albums. Chaque élève réfléchit à quel album il préfère.

Étape 2 : placer les élèves en petits groupes de 3 ou 4 et distribuer aux groupes les 3 albums (ou les photocopies des couvertures). Demander à chaque groupe de discuter afin de se mettre d'accord pour savoir quel est leur album préféré.

Observer les échanges entre élèves et, au bout de quelques minutes, demander à chaque groupe séparément :

- « Quel est votre album préféré ?
- Êtes-vous tous d'accord ? Comment avez-vous choisi ? Est-ce que tout le monde a pu donner son avis ? »

Étape 3 : en groupe classe, demander à chaque élève de voter à main levée : « Selon vous, quel est votre album préféré ? » et comptabiliser les votes pour chaque album. Puis demander :

- « Est-ce la même réponse que celle que vous aviez choisie au début ? Que celle choisie avec votre groupe tout à l'heure ? Pourquoi ? »
- Est-ce facile de donner son avis ? Qu'est-ce qui peut vous en empêcher ? Qu'est-ce qui peut vous aider ?
- Et pourquoi est-ce important de savoir dire ce qu'on aime ou ce qu'on préfère ? »

Les échanges doivent permettre d'établir que chacun a le droit de choisir ce qu'il aime et qu'il est normal d'avoir des goûts différents.

3- Bilan de l'activité

- Rappeler la possibilité et l'importance, au quotidien, d'exprimer sa propre opinion sans se laisser influencer par le groupe. Rappeler aussi qu'il est important de respecter l'opinion et les goûts de chacun, qui peuvent être différents des nôtres, sans que cela ne soit un problème.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ».

Modalités de différenciation

- Proposer l'activité à partir d'autres objets ou personnages : le jouet préféré, le super-héros le plus fort, l'animal qu'ils préfèrent.
- Proposer l'activité à partir de vignettes désignant les différents moments et activités de la journée.
- Selon le niveau de langage des élèves, les échanges peuvent également porter sur ce qui rend difficile l'expression dans un groupe : la timidité, l'envie de faire comme les copains, etc.
- Il est possible de faire des groupes de tailles différentes pour tenir compte du niveau des élèves (l'exercice sera plus difficile dans des groupes avec davantage d'élèves). De même, pour les élèves plus inhibés, il est possible de les aider en les mettant dans un petit groupe avec des élèves avec qui ils sont amis, donc avec qui il leur sera plus facile de s'exprimer.
- L'exercice peut aussi être réalisé à partir d'images (cf. ressource à imprimer pour un exemple en lien avec une séance d'activité artistique).

Ressources à imprimer



Flowers in a vase, Paul Gauguin, 1886-1887 et 1893-1895, [photographie tirée du domaine public](#)



Les nymphéas, Claude Monet, Musée Marmottan-Monet, Paris, 1910, [photographie tirée du domaine public](#)



Iris, Vincent Van Gogh, J. Paul Getty Museum, Los Angeles, Californie (États-Unis), 1889, [photographie tirée du domaine public](#)



Enfants à la vasque, Berthe Morisot, Musée Marmottan Monet, Paris, 1886, [photographie tirée du domaine public](#)



Le Cri, Edvard Munch, Musée national de l'Art, de l'Architecture et du Design, Oslo, 1893, [photographie tirée du domaine public](#)



L'Aigle blessé, Rosa Bonheur, Los Angeles County Museum of Art, Los Angeles, vers 1870, [photographie tirée du domaine public](#)

Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 3

S'affirmer de manière claire, respectueuse et ferme

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : savoir exprimer clairement un refus.

Durée : 45 minutes.

Modalités : classe entière et groupes.

Matériel : cartes décrivant des situations de la vie quotidienne.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : apprendre à s'exprimer clairement pour bien se faire comprendre.

2- Mise en activité

Étape 1 : en classe entière, questionner les élèves : « Est-ce qu'il vous est déjà arrivé de ne pas être d'accord avec quelqu'un et de ne pas oser lui dire ? » Faire échanger les élèves pour exprimer ce qu'ils ressentent et leur demander de raconter des situations où cela leur est arrivé (raconter des situations où ils ont réussi à dire qu'ils n'étaient pas d'accord, et des situations où ils n'ont pas réussi à le dire). Ne pas émettre de jugement, cette activité doit juste faire partager des émotions et des expériences différentes. « Qu'est-ce qui fait que c'est parfois difficile de dire non ? » Les réponses peuvent être : « j'ai peur des conséquences, j'ai peur de le blesser, j'ai peur de ne plus être son ami(e), je ne sais pas comment le dire gentiment... »

Faire émerger l'importance de savoir dire non pour marquer les limites et se protéger. Dire non ne signifie pas manquer de respect envers une personne, mais est essentiel pour préserver son intégrité. « À votre avis, qu'est-ce qui fait que c'est important de dire non ? Est-ce qu'on peut dire non de façon respectueuse ? Est-ce une bonne relation si on ne respecte pas l'autre, le non de l'autre ? »

Expliquer que la séance va permettre d'apprendre à dire quand on n'est pas d'accord, et donc à entretenir, construire des relations saines, respectueuses.

Étape 2 : placer les élèves en petits groupes. Distribuer à chaque groupe une carte décrivant des situations de la vie quotidienne.

Demander aux élèves de discuter de la meilleure façon de répondre à chaque scénario, en utilisant la compétence à dire non. Les encourager à partager leurs idées et à écouter celles des autres.

Donner une affiche à compléter par groupe et inviter les élèves à noter ou dessiner les différentes manières qu'ils ont trouvées de dire non.

En classe entière, demander à chaque groupe de présenter son affiche.

Étape 3 (le même jour ou lors d'une séance suivante) : en classe entière, proposer aux élèves de jouer une des situations lues sur les cartes et de mettre en scène leur refus en utilisant les stratégies d'affirmation citées précédemment.

Si la phase de jeu intervient lors d'une autre séance, demander ensuite aux élèves ce qu'ils ont pensé, ressenti et décidé lorsqu'on leur disait non, lorsqu'ils disaient non. Leur demander à l'issue du jeu de rôle quels éléments rendent un non respectueux efficace (dans le langage verbal et non verbal).

3- Bilan de l'activité

Faire émerger que, pour dire non de manière assertive, il faut exprimer son refus de manière claire, respectueuse et ferme. Mettre aussi l'accent sur le fait qu'il est possible de trouver du soutien auprès du groupe ou d'un adulte quand on a du mal à se faire entendre et si l'autre personne refuse de nous écouter. Une trace écrite pourra être élaborée à partir des affiches et des échanges :

- parler avec un ton ferme et confiant (pour montrer ce que l'on veut) ;
- être clair et direct (sans utiliser de longues phrases qui peuvent être trompeuses) ;
- expliquer éventuellement pourquoi (pour que l'autre personne comprenne les raisons et accepte le refus) ;
- utiliser des « Je » (pour mettre l'accent sur ses propres sentiments et besoins plutôt que de faire des reproches à l'autre personne) ;
- respecter l'autre personne ;
- proposer une alternative (pour montrer que l'on est prêt à discuter et à trouver un terrain d'entente).

Modalités de différenciation

Adapter les situations de la vie quotidienne à l'âge des élèves.

Ressources à imprimer

Exemples de cartes « situations de la vie quotidienne » :

<p>En classe, tu viens de terminer ton évaluation de géographie. Un autre élève essaie de prendre ton cahier en disant : « Donne-moi ton cahier pour que je recopie tes réponses, je te le rends tout de suite ».</p> <p>Comment peux-tu lui exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?</p>	<p>Il fait froid aujourd'hui. Ta meilleure amie a de nouveau oublié son bonnet et son écharpe à la maison et te demande : « Tu peux me donner les tiens s'il te plaît ? »</p> <p>Comment peux-tu lui exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?</p>
<p>À la maison, tu fais tes devoirs au calme. Ton petit frère te demande s'il peut écouter de la musique et jouer à côté de toi.</p> <p>Comment peux-tu leur exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?</p>	<p>Des élèves d'une autre classe veulent passer devant toi dans la queue pour la cantine.</p> <p>Comment peux-tu leur exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?</p>
<p>Chaque élève doit réfléchir à une idée pour faire un projet en arts plastiques. Tu as trouvé ton idée. Dans la conversation avec un camarade, tu lui parles de ton idée. Il la trouve géniale et veut l'utiliser lui aussi.</p> <p>Comment peux-tu lui exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?</p>	<p>Vous jouez au ballon dans la cour. Le ballon lancé trop fort et dans la mauvaise direction arrive sur la rue. Une élève te demande d'aller le chercher.</p> <p>Comment pouvez-vous lui exprimer votre refus de façon affirmée et respectueuse ?</p>
<p>Une bonne amie ne veut pas que tu déjeunes avec d'autres amis qu'elle et te dit qu'elle ne voudra plus être ton amie si tu le fais.</p> <p>Comment peux-tu lui exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?</p>	<p>En cours de sciences, il faut faire un schéma par groupe de deux pour montrer ce qu'on a compris. L'élève qui est avec toi veut tout faire et ne tient pas compte de tes idées.</p> <p>Comment peux-tu lui exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?</p>
<p>Avec deux amis, tu cherches un jeu à faire dans la cour. Le premier propose de jouer à chat, mais ton autre ami a une jambe dans le plâtre et ne pourra pas jouer.</p> <p>Comment peux-tu exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?</p>	

Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 4

Savoir s'affirmer ou dire non face au groupe

Niveau : cycle 3.

Objectifs :

- Reconnaître les différents moyens de pressions (agréables ou désagréables).
- Savoir comment faire respecter son choix : savoir s'affirmer.
- Renforcer sa capacité à dire non.
- Accepter le refus d'autrui.

Des liens peuvent être faits avec les compétences émotionnelles « identifier ses émotions », « réguler ses émotions ».

Durée : 20 à 30 minutes.

Modalités : activité en groupe.

Prérequis : savoir identifier ses besoins, ses envies.

Matériel : cartes de jeu à imprimer. Matériel de construction (non emboîtable).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : apprendre à dire quand on est d'accord ou non et à respecter l'avis des autres.

2- Mise en activité

Étape 1 : préparation du jeu.

L'enseignant divise la classe en groupe de 5 à 6 élèves. Il explique le but du jeu : constituer l'équipe de joueurs la plus nombreuse possible puis relever un défi. Le tout dans un temps imparti (4 minutes). Il présente les quatre types de cartes :

« J'accepte le défi » : l'élève doit convaincre ses camarades de participer au défi par divers arguments.

« Je refuse le défi » : l'élève doit argumenter pour ne pas participer au défi et tenir sa position.

« Je décide si j'accepte ou non le défi ».

« Je suis OBSERVATEUR » : il observe les discussions, annonce le défi et vérifie le respect des règles du défi.

Le professeur explique les règles :

Chaque élève doit respecter le rôle indiqué sur sa carte.

Observateurs et autres élèves ne peuvent communiquer.

Pendant les discussions, l'observateur regarde ce qui se passe et ce qui se dit. Il doit faire une restitution à l'aide la grille d'observation (sur laquelle il peut prendre des notes pendant le jeu).

L'observateur ne doit pas communiquer avec les autres élèves.

Chaque équipe dispose d'un nombre de cartes équivalent au nombre d'élèves du groupe (les trois rôles devront être représentés dans les cartes du groupe). Chaque élève pioche une carte.

Les observateurs se manifestent et reçoivent la grille d'observation et la carte DÉFI sous enveloppe. Ils en prennent connaissance. Les autres élèves ne dévoilent pas leur rôle.

Étape 2 : le jeu.

L'enseignant lance le TOP DÉPART, afin que tous les groupes démarrent en même temps. Il rappelle qu'il est important de respecter la consigne inscrite sur la carte. Les élèves disposent de 4 minutes.

Les discussions commencent afin de constituer l'équipe de joueurs la plus nombreuse possible en cherchant à convaincre les camarades de participer au défi. Le défi n'est pas révélé aux élèves à ce stade.

Au bout des quatre minutes, l'équipe de joueurs annonce à l'observateur « Voici notre équipe de joueurs et nous demandons le défi ». L'équipe de joueurs ne peut plus être modifiée, l'observateur lit aux joueurs le défi et les règles associées (carte DÉFI).

L'équipe de joueurs relève alors le défi, l'observateur joue le rôle d'arbitre, veillant au respect des règles.

Pendant que les enfants s'engagent dans le jeu (5 à 10 min), l'enseignant circule entre les groupes pour vérifier que la consigne est saisie et pour observer ce qui se joue. Ces observations pourront être utiles pendant le débriefing de l'activité.

Étape 3 : de retour en groupe classe, demander aux observateurs de chaque groupe de faire un retour de ce qu'ils ont vu (cf. questions de la grille d'observation).

Combien d'élèves ont finalement accepté de réaliser le défi ?

Combien d'élèves ont refusé ?

Certains élèves ont accepté le défi. Comment ont-ils essayé de convaincre les autres de le faire aussi ? (=> moyens de pression)

Certains élèves ont refusé de participer. Comment ont-ils exprimé leur refus de réaliser le défi ? (=> stratégies de résistance)

Pour les deux dernières questions, noter au tableau les propos et les organiser de manière à avoir deux colonnes « MOYENS DE PRESSION » et « STRATÉGIE DE RÉSISTANCE ».

Quels ont été les moyens utilisés pour faire accepter le défi : chantage affectif, récompenses, minimiser la demande « ça coûte rien, on va gagner », idéaliser « c'est super sympa de participer », communication non verbale, agressivité ... ?

Quelles ont été les stratégies de résistance mises en place : dire un « non » fermement, faire de l'humour, faire semblant de ne pas comprendre, trouver une excuse, argumentation, silence, fuite, diversion... ?

Quelles ont été les attitudes des élèves envers ceux qui n'ont pas accepté le défi ? rejet, colère, énervement, acceptation, calme, ...

3- Bilan de l'activité

Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. « Qu'avez-vous pensé, ressenti, décidé de faire ? »

Les inviter à :

- faire le lien entre ce qu'ils ont vécu (la situation), ce qu'ils ont ressenti (émotions) et ce qui s'est passé en eux (ou comment cela s'est-il manifesté dans leur corps) ;
- à être attentif à leurs propres réactions (comment ai-je réagi et comment je réagis en général), même si c'est dans le cadre d'un jeu, en fonction du rôle qui m'était assigné ;

- à identifier ce qui se passe chez l'autre : introduire la notion de communication non verbale, et d'influence, de résistance face à la pression de ses pairs ;
- réfléchir à la notion de consentement et de respect des choix de l'autre.

Au fil des échanges, l'enseignant prend des notes au tableau pour constituer une trace écrite qui pourra être adaptée selon l'âge des élèves et les points évoqués avec la classe.

Savoir dire « non » peut s'avérer difficile à cause de la peur de décevoir, de l'envie de plaire, de faire partie d'un groupe. Mais on peut apprendre en s'entraînant.

Attention : on peut essayer de convaincre les autres, mais il ne faut pas trop insister pour ne pas les forcer. On a aussi le droit de dire non sans expliquer pourquoi on refuse.

Modalités de différenciation

Il est possible de faire des groupes plus nombreux (huit élèves) et de mettre deux observateurs par groupe pour faciliter la prise de notes.

Pour les élèves de cycle 2, encore peu familiarisés avec l'écrit, les observateurs peuvent uniquement noter le nombre d'élèves qui ont accepté de participer au défi et expliquer ensuite oralement ce dont ils se souviennent pour les stratégies employées en étant aidés par les autres élèves du groupe pour raconter.

Le jeu de cartes

CARTE DÉFI

Voici le défi : vous devez construire la plus haute tour possible à l'aide des pièces à disposition.

Les pièces sont éloignées du lieu de construction.

Le lieu de construction est indiqué par un support.

Règles imposées : chaque élève ne peut transporter que deux pièces à la fois. L'endroit défini par le professeur pour construire la tour ne doit pas être modifié.

CARTE ACTION
À TOI DE PARLER !

Tu **acceptes** le défi.

Ta mission :

Convaincre le plus de personnes de ton équipe (sauf l'observateur) de participer au défi.

Trouve différents arguments pour inciter ceux qui ne veulent pas le faire à le réaliser.

CARTE ACTION
À TOI DE PARLER !

Tu **refuses** le défi.

Ta mission :

Tu utilises différents arguments pour maintenir ton rôle, celui de ne pas participer au défi.

CARTE ACTION
À TOI DE PARLER !

Tu **décides** : soit tu acceptes, soit tu refuses le défi.

Ta mission :

Écoute les arguments des uns et des autres. Interroge tes envies, tes besoins. Exprime-les et décide si tu relèves ou non le défi.

CARTE ACTION
À TOI D'OBSERVER !

Tu es **observateur**, tu reçois une grille d'observation et la carte défi sous enveloppe.

Ta mission :

Tu observes et écoutes les discussions des autres élèves. Tu prends des notes sur la fiche d'observation.

Quand l'équipe est constituée, tu ouvres l'enveloppe et tu annonces le défi et les règles.

Grille d'observation

<p>Combien d'élèves ont finalement accepté de réaliser le défi ?</p>	
<p>Combien d'élèves ont refusé ?</p>	
<p>Certains élèves ont accepté le défi. Comment ont-ils essayé de convaincre les autres de le faire aussi ?</p>	
<p>Certains élèves ont refusé de participer. Comment ont-ils exprimé leur refus de réaliser le défi ?</p>	

Les auteurs du kit pédagogique

Ce kit pédagogique a été conçu et rédigé par une équipe constituée de différents personnels de l'éducation nationale : professeurs des écoles, directeurs d'école, conseillers pédagogiques, professeurs des écoles maîtres formateurs, inspecteurs de l'Éducation nationale (IEN) du premier degré, mais aussi des professeurs et inspecteurs du second degré et des personnels de la DGESCO. Il a été relu par des enseignants-chercheurs, des inspecteurs généraux de l'éducation, du sport et de la recherche (IGÉSR) et la conseillère scientifique CPS de Santé publique France. Il s'appuie sur le référentiel de Santé publique France et les travaux scientifiques de chercheurs des universités de Lyon-II et Paris-VIII.



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Kit pédagogique pour les séances d'empathie à l'école

VOLUME 3

SEPTEMBRE 2024

SOMMAIRE

Introduction	3
Les premiers résultats de l'évaluation de l'expérimentation des séances d'empathie à l'école	3
Comment mettre en œuvre ces séances ?	5
Comment utiliser le kit empathie ?	7
Atteindre ses buts et gérer ses impulsions	
Éclairage scientifique.....	9
Bénéfices à travailler cette CPS en classe	10
Le théâtre des marionnettes (cycle 1).....	11
Je persévère ! (cycle 1)	15
Je me dis STOP ! (cycles 2 et 3).....	18
La baguette magique (cycles 2 et 3).....	26
Résoudre des problèmes de façon créative et efficace	
Éclairage scientifique.....	28
Bénéfices à travailler cette CPS en classe	30
Recherche de solutions aux problèmes de la vie quotidienne (cycle 1)	31
Savoir demander de l'aide (cycle 1).....	34
Une méthode pour résoudre ses problèmes (cycles 2 et 3).....	37
Le défi (cycles 2 et 3).....	41
Réguler son stress	
Éclairage scientifique.....	43
Bénéfices à travailler cette CPS en classe	45
Écouter de la musique pour s'apaiser (cycle 1)	46
Mieux comprendre le stress au quotidien (cycles 2 et 3).....	52
Gérer le stress en moi (cycles 2 et 3).....	59
Se sentir accompagné(e) du regard des autres (cycles 2 et 3).....	64
Exprimer ses émotions de façon constructive	
Éclairage scientifique.....	69
Bénéfices à travailler cette CPS en classe	70
Je reconnais mes émotions ! (cycle 1)	71
Exprimer ses émotions à travers l'art et le corps (cycle 1)	77
Les émotions s'expriment dans l'art (cycles 2 et 3).....	79
Une émotion peut en cacher une autre (cycles 2 et 3).....	86
Développer des liens et comportements pro-sociaux	
Éclairage scientifique.....	90

Bénéfices à travailler cette CPS en classe	91
Le jeu du radeau (cycle 1)	92
Tempête de puzzles (cycle 1).....	94
Le jeu du mime empathique (cycle 1)	100
La carte de son humeur (cycles 2 et 3)	104
Un pour tous et tous pour un (cycles 2 et 3)	106
Résoudre des conflits de façon constructive et savoir demander de l'aide	
Éclairage scientifique.....	110
Bénéfices à travailler cette CPS en classe	111
Un conflit ? Que faire ? (cycle 1).....	112
Le message des émotions (cycle 1)	116
Les médiateurs (cycles 2 et 3).....	118
Conflit ou pas conflit ? (cycles 2 et 3).....	122

Introduction

Ce guide constitue le volume 3 du kit pédagogique Dgesco, proposition de support de mise en œuvre des séances d'empathie à l'école, il fait suite aux volumes 1 et 2 parus en janvier et février 2024.

Ces trois volumes proposent des éclairages et séances pédagogiques afin de développer l'empathie et les comportements altruistes et pro-sociaux chez les élèves, en prenant appui sur 16 compétences psychosociales spécifiques (CPS) parmi les 21 référencées par Santé publique France¹.

Ce troisième volume propose en introduction quelques recommandations construites à partir de l'évaluation de l'expérimentation des séances d'empathie à l'école conduite de janvier à juin 2024. À l'image des volumes précédents, il poursuit ensuite l'exploration des CPS en lien avec l'empathie et les comportements pro-sociaux via des éclairages scientifiques et des propositions de séances pédagogiques.

Les premiers résultats de l'évaluation de l'expérimentation des séances d'empathie à l'école

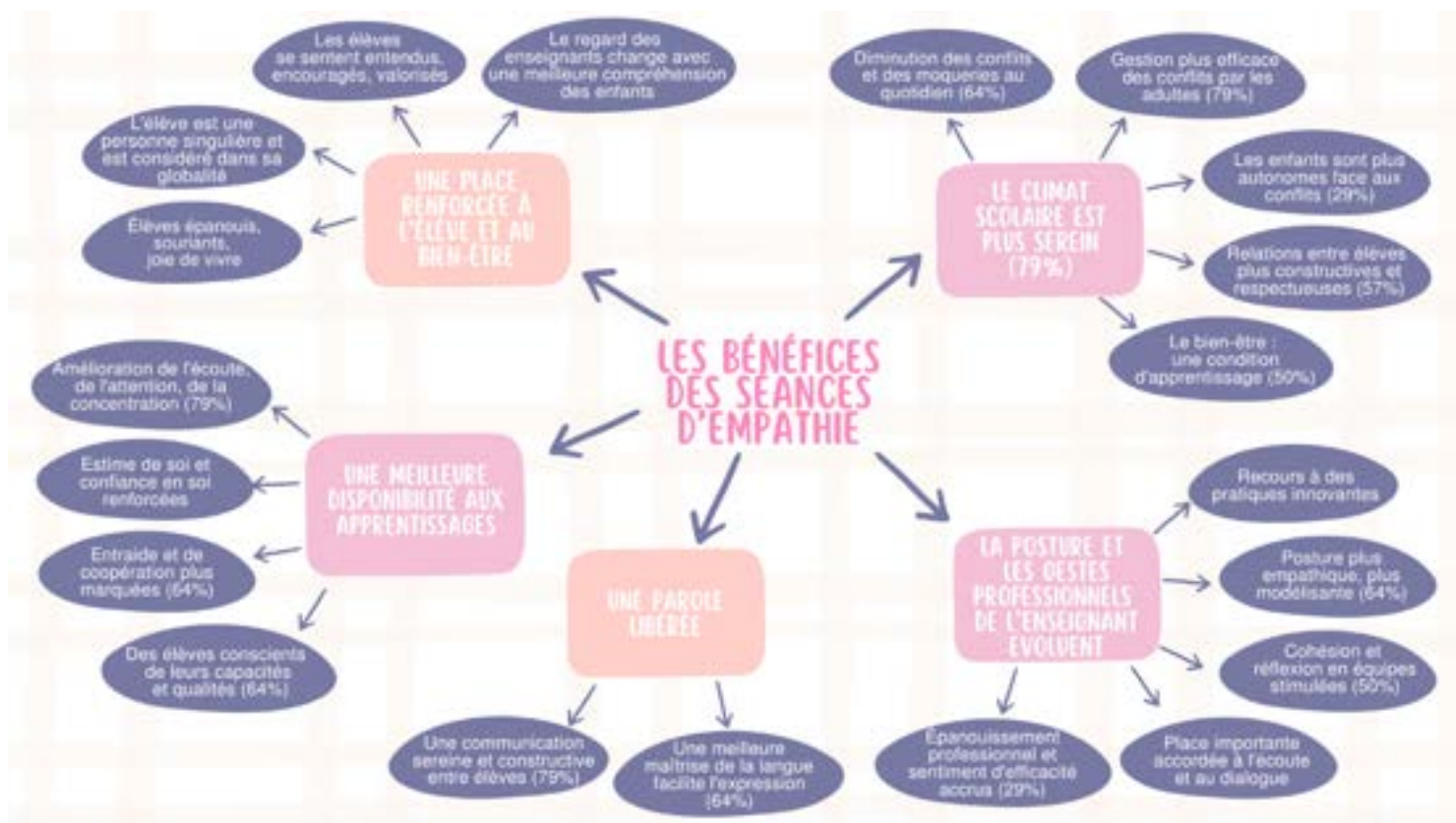
Suite à l'expérimentation menée de janvier à juin 2024, une évaluation a été menée par la Dgesco. Elle se compose de deux parties :

- **une enquête quantitative** évalue l'impact des séances sur le climat scolaire en appréciant l'évolution de quatre indicateurs de climat scolaire : nombre de situations de harcèlement, de violences physiques, de violences verbales et de situations de non-consentement. Elle a été renseignée par les écoles grâce à un outil de relevé mensuel du nombre de situations ;
- **une enquête qualitative** synthétise les bilans rédigés par les délégations académiques à partir des retours des écoles, des circonscriptions et des directions des services départementaux de l'éducation nationale et permet d'interroger les différents champs à évaluer (climat scolaire, santé mentale et bien-être des élèves, disponibilité aux apprentissages, réussite scolaire, posture et gestes professionnels).

Cette évaluation Dgesco sera complétée par une enquête qualitative scientifique réalisée par Santé publique France et par un test d'utilisation d'une échelle de mesure de l'empathie réalisé par le Conseil scientifique de l'éducation nationale (les deux sont réalisées sur un échantillon d'écoles).

¹ Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques, Santé publique France, 2022.

Bien que l'expérimentation fût limitée dans le temps, les résultats de son évaluation (disponibles sur éducol) sont positifs et ses effets, à défaut d'être tous mesurables, demeurent significatifs (carte mentale ci-après).



Remarque : les pourcentages indiquent la proportion d'académies qui ont répondu ayant noté spontanément le bénéfice lors de l'évaluation qualitative de l'expérimentation des séances d'empathie à l'école (14 académies sur 30 ont proposé leur évaluation qualitative).

Comment mettre en œuvre ces séances ?

Dans le cadre de l'expérimentation, les écoles étaient libres de la méthode choisie pour la mise en œuvre des séances d'empathie à l'école : le kit Dgesco, le jeu des trois figures, Fri for Mobberi, les ateliers philo ou toute autre méthode que l'enseignant jugeait pertinente. Cette liberté pédagogique est à nouveau garantie pour la phase de généralisation de ces séances dès septembre 2024.

Un ensemble de critères, définis par la recherche, garantit l'efficacité d'un apprentissage CPS. Ainsi, Santé publique France indique dans son référentiel deux facteurs principaux (FP) d'efficacité, accompagnés de plusieurs facteurs secondaires (FS)². Développer les CPS des élèves implique donc :

- **La construction d'une progression structurée (FP)**
Chaque CPS est travaillée étape par étape, en appui sur un ensemble d'activités structurées et articulées au sein d'une progression, permettant une vision globale. En effet, les CPS constituent un ensemble cohérent et inter-relié. Cette progression s'articule avec les progressions disciplinaires.
- **L'inscription de cet apprentissage dans la durée avec des séances régulières (FP)**
Les CPS se développent progressivement, dès le plus jeune âge et tout au long de la vie. La recherche préconise de plus des séances courtes mais répétées.
- **Un apprentissage pratique (FS)**
Il s'appuie sur une pédagogie active et expérientielle, avec une intention pédagogique : l'apprentissage des CPS nécessite la participation active des élèves (jeux de rôle, mises en situations, partages d'expérience...).
- **Un apprentissage explicite (FS)**
La séance est construite autour d'un objectif CPS clairement énoncé aux élèves en début de séance « Aujourd'hui, nous allons découvrir / travailler sur... ». Les élèves comprennent comment cette CPS sera travaillée. À la fin de la séance, une phase de métacognition permet de revenir sur le vécu de la séance et de mettre en mots ce que l'on a appris. Cette étape est l'occasion de construire une trace écrite avec l'élève : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui ? Qu'est-ce que ce travail a permis ? ».
- **Une pédagogie positive (FS)**
Les enseignants font preuve d'une posture CPS adaptée et modélisante pour les élèves, favorisant ainsi l'apprentissage par mimétisme.
- **Un contenu scientifique solide (FS)**
Le développement des CPS s'appuie sur le référentiel théorique de Santé publique France, qui fait référence en France.

L'adoption de ces facteurs d'efficacité permet de faire des CPS un objet d'apprentissage dont l'enseignement est conscientisé par les élèves dans le cadre

² [Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes, synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques réalisé en 2021 \(SpF, 2022\).](#)

d'une programmation articulée aux programmations disciplinaires. C'est précisément ce type de séance que le kit empathie priorise : le développement des CPS irrigue des moments différents de la semaine de l'élève, au sein de son emploi du temps et s'articule aux programmes disciplinaires (sciences, lettres, mathématiques, enseignement moral et civique, éducation physique et sportive, etc.).

Cependant, d'autres modalités permettent également de développer les CPS des enfants et des jeunes en milieu scolaire, et pourront soutenir les séances en lien avec les disciplines. Il peut s'agir de :

- **séances spécifiques**
Ces séances présentent uniquement un objectif CPS, en veillant à un apprentissage expérientiel et explicite.
- **programmes probants**
Ces programmes, dont l'efficacité a été prouvée scientifiquement, visent un objectif de santé ou bien éducatif : prévenir les conduites addictives, améliorer le climat scolaire, favoriser la réussite scolaire, etc. Ils proposent une intervention structurée en un ensemble de séances, avec un protocole précis à respecter.

Remarque : si l'apprentissage des CPS s'appuie sur l'intervention d'un partenaire extérieur, il est nécessaire que les compétences travaillées soient remobilisées par l'enseignant au sein de sa classe.

Quelques points de vigilance

Les CPS à l'École constituent un objet d'apprentissage inscrit dans une séquence avec une phase de métacognition, il ne s'agit pas d'une activité de loisir.

Les CPS peuvent bénéficier de deux entrées complémentaires : une entrée santé (par exemple via un programme probant) et une entrée pédagogique assurée par le professeur qui vise des apprentissages clairement identifiés.

Ces séances sont prioritairement menées par le professeur : il construit le parcours de l'élève et propose des apprentissages, en appui sur sa connaissance de la classe et son expertise pédagogique. Dans le cas d'un recours à une association, l'intervenant extérieur proposera de son côté des interventions ponctuelles, co-construites, complémentaires, en appui sur des activités.

Enfin, sur le temps scolaire, le jeu se place au service des apprentissages, eux-mêmes intégrés dans une progression.

Comment utiliser le kit empathie ?

Sa construction s'appuie sur les préconisations de Santé publique France qui recommandent de commencer par travailler les compétences intrapersonnelles (CPS cognitives puis émotionnelles) pour ensuite développer les compétences interpersonnelles (CPS sociales). C'est pourquoi, du volume 1 au volume 3, les CPS explorées sont de plus en plus complexes.

L'usage du kit relève de la liberté pédagogique du professeur. Ce kit peut donc être utilisé de différentes façons, selon ses besoins, son expérience et son aisance à manipuler la thématique des CPS. Il est possible de l'utiliser clé en main, en suivant l'ordre des séances proposées et le scénario construit pour chacune d'elles. Il est également possible de modifier les séances (ordre et contenu), d'en sélectionner certaines, afin de l'adapter aux besoins des élèves, aux habitudes pédagogiques de l'enseignant. Ce kit peut également être utilisé comme source d'inspiration pour construire de nouvelles séances. Il peut enfin alimenter des projets artistiques, culturels, sportifs, en les enrichissant d'une dimension CPS explicite.

Les séances d'empathie et les 10 heures du programme de lutte contre le harcèlement (Phare)

Les séances d'empathie s'inscrivent dans le cadre du plan d'action interministériel de lutte contre le harcèlement à l'école et ainsi, elles peuvent constituer une partie de la programmation des 10 heures d'apprentissage prévues dans Phare. Ce programme aborde toutes les facettes de la prévention du harcèlement dont le développement des CPS des élèves constitue un élément important, en particulier celles en lien avec l'empathie et les comportements altruistes et pro-sociaux. Elles permettent en effet de développer un ensemble de compétences indispensables au vivre-ensemble, à l'estime de soi, au respect des autres, à l'attention aux émotions de chacun, à leur régulation et à une communication efficace et empathique.

L'expérimentation des séances d'empathie a montré, en quelques mois, les premiers signes d'une amélioration des indicateurs du climat scolaire. En effet, d'après l'enquête de la Dgesco, 47 % des écoles ont vu le nombre de situations de violence diminuer sur le temps de l'expérimentation (les autres restant stables, moins de 1 % ayant vu ce nombre augmenter, contrairement à la tendance nationale). La baisse de ces indicateurs est d'autant plus marquée que le nombre de séances d'empathie proposées aux élèves augmente. Ainsi, le nombre de situations de harcèlement diminue au fur et à mesure que le nombre de séances augmente, passant d'une diminution pour 39 % des écoles avec environ une séance par mois, à une diminution pour 100 % des écoles avec au moins deux séances par semaine.

Le renforcement de la place de CPS dans les programmes scolaires

Comme le montre l’ancrage des séances du kit empathie dans des séances disciplinaires (français, éducation physique et sportive, etc.), les CPS irriguent toutes les disciplines. Et les lettres de saisine du Conseil supérieur des programmes relatives au socle commun de connaissances, de compétences et de culture et à l’éducation à la sexualité les mentionnent comme objet d’apprentissage. Elles sont d’ores et déjà présentes dans le nouveau programme d’EMC.

Le nouveau programme d’EMC

Le développement des CPS, qu’elles soient cognitives, émotionnelles ou sociales, peut prendre appui sur l’EMC, à travers les notions abordées et les démarches pédagogiques que cet enseignement engage. Au sein du nouveau programme d’EMC, publié au BO le 13 juin 2024, un grand nombre de CPS s’articulent avec les différentes dimensions de l’item « Construire une culture de la démocratie », par exemple avoir la conscience et la maîtrise de soi, prendre des décisions constructives, réguler ses émotions, communiquer de façon constructive, développer des relations constructives et résoudre des difficultés. Ce programme répond ainsi à l’objectif principal des CPS, améliorer les relations à soi et aux autres, et favorise ainsi, comme les séances d’empathie, un climat scolaire serein et apaisé, accordant une place à la différence, prévenant ainsi toutes formes de violences et de discriminations. L’ensemble de ces compétences est indispensable à la formation de futurs citoyens éclairés, acteurs de leur vie et capables de contribuer positivement à la société.

À cet effet, le programme explicite, de façon progressive, niveau par niveau, les liens entre l’EMC et le développement de l’empathie et des comportements altruistes et pro-sociaux d’une part, et l’éducation à la sexualité d’autre part.

Atteindre ses buts et gérer ses impulsions

COMPÉTENCES COGNITIVES

Accroître sa compréhension de soi

S'autoévaluer positivement

Connaître ses buts personnels

Renforcer son attention

Atteindre ses buts et gérer ses impulsions

Résoudre des problèmes de façon créative et efficace

Éclairage scientifique

Les buts personnels sont des représentations mentales qui correspondent à l'ensemble des états et des situations qu'une personne souhaite atteindre (cf. fiche sur les buts personnels, volume 2 p 5). Ces buts sont concordants lorsqu'ils sont fondés sur les besoins psychologiques et les valeurs de la personne. Pour les atteindre, il est nécessaire :

- d'une part de pouvoir les formuler de manière précise ;
- et d'autre part de pouvoir mettre en œuvre des actions engagées et efficaces. Sont mobilisées la conscience de soi, l'autodiscipline, la motivation personnelle, la persévérance et les compétences organisationnelles.

Gérer ses impulsions représente la capacité de décider volontairement de transformer, ou non, une pulsion à agir en comportement effectif. Cela nécessite de pouvoir arrêter, suspendre, éviter, interrompre ou remettre à plus tard un comportement en fonction de la situation et du but que l'on poursuit. Tout comportement implique donc une gestion des impulsions.

L'atteinte des buts personnels concordants est donc largement dépendante de sa capacité à gérer ses impulsions. En effet, la mise en œuvre d'actions engagées implique deux processus : un processus d'activation qui permet la réalisation des actions prévues et un processus d'inhibition ou d'autocontrôle qui permet de gérer les impulsions en fonction des buts poursuivis.

Atteindre ses buts et gérer ses impulsions génère des effets bénéfiques.

- **La satisfaction de ses besoins psychologiques et de ses valeurs personnelles, sources de bien-être**
- **La capacité de faire des choix responsables pour soi, les autres et l'environnement**

De par leur ancrage au sein des valeurs et des besoins psychologiques naturels, les buts concordants sont à la fois en harmonie avec la personne mais aussi porteurs d'une dimension collective et universelle.

- **La maîtrise des autres compétences psychosociales**

En effet, la capacité d'autocontrôle est largement impliquée dans toutes les compétences émotionnelles et sociales. Les capacités à identifier, exprimer et gérer, de façon adaptée, ses émotions impliquent un processus conjoint de régulation des tendances naturelles à l'action. De même, pour pouvoir communiquer de façon efficace, développer des liens constructifs, résoudre des difficultés relationnelles, il est nécessaire d'avoir une certaine capacité à gérer ses impulsions. Ainsi, tous les comportements pro-sociaux nécessitent, en premier lieu, de pouvoir réguler ses émotions et ses impulsions de façon optimale.

Atteindre ses buts et gérer ses impulsions nécessite des préalables : un bon développement neuropsychologique, des compétences langagières et des relations et environnements sociaux soutenant.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

En prenant conscience de la nécessité de développer le contrôle de soi dans des situations pouvant amener à adopter des comportements impulsifs, l'élève acquiert la capacité de réguler son comportement en fonction du but qu'il poursuit.

Il améliore ainsi l'estime de lui-même, son efficacité et son bien-être. L'élève est alors en capacité de faire des choix responsables pour lui mais également pour les autres et pour son environnement. Cela contribue au développement d'une dynamique de groupe positive dans la classe, centrée sur la motivation et la persévérance.

Cette capacité à gérer ses impulsions permet de réduire les situations de conflits et de harcèlement, en amenant les élèves à engager une réflexion avant l'action. Cela permet également d'améliorer la réussite scolaire, en particulier lors de la résolution de situations problèmes. La capacité d'inhibition est prédictive de la réussite scolaire.

Une activité pour apprendre à atteindre ses buts et gérer ses impulsions – 1

Le théâtre des marionnettes

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques

Objectifs spécifiques : apprendre à analyser une situation, identifier la capacité d'autocontrôle et l'objectif à atteindre, identifier les bénéfices à gérer ses impulsions et communiquer de façon positive

Durée : 20 minutes

Modalités : travail en classe entière

Prérequis : compréhension du vocabulaire associé

Matériel : des marottes ou prévoir un atelier de conception des marottes en amont de la séance

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment autour des compétences « réguler ses émotions » et « communiquer de façon efficace et positive ».
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Activité possible en amont : conception de marottes

Pour confectionner une marotte : ép pointer des pics à brochettes en bois, les glisser entre les deux faces du papier cartonné représentant le personnage ou les scotcher au dos du carton.

Étape 1 : présenter une saynète aux élèves avec les marottes. Cette saynète a pour objectif de mettre en scène un conflit entre différents personnages.

Exemple de saynète : « Gaspard le renard et Sami la souris sont en désaccord. Ils veulent tous les deux jouer avec la même petite voiture. »

Questionner les enfants :

- « Pourquoi Gaspard et Sami ne sont-ils pas d'accord ?
- Quelles émotions ressentent-ils ?
- Que veulent-ils vraiment ? Est-ce le meilleur moyen d'obtenir ce qu'ils souhaitent ? »

Étape 2 : présenter la marotte de Mireille l'abeille. Cette marotte a un pouvoir, elle peut stopper la situation (« STOP »), voler et aider les autres animaux en leur chuchotant ce qu'ils peuvent faire pour gérer leurs impulsions (arriver à se contrôler avant d'agir) ainsi que leur proposer des solutions alternatives.

Questionner les enfants :

- « Que peut proposer Mireille pour améliorer la situation ?
- Quelles solutions sont possibles pour que chacun puisse jouer avec une voiture sans s'énerver ? »

Rejouer alors la scène en intégrant Mireille et les solutions apportées à Gaspard et Sami.

Questionner les enfants :

- « Comment ont-ils finalement obtenu ce qu'ils souhaitaient ?
- Comment Gaspard et Sami ont-ils réussi à réguler leurs émotions ?
- À votre avis, comment se sentent-ils à présent ? »

3- Bilan de l'activité

- Arriver à la découverte du mot « but » et de son sens (ce que l'on veut arriver à faire).
- Établir l'importance de gérer ses impulsions dans une situation de conflit, la nécessité de trouver des solutions alternatives pour améliorer la situation et finalement atteindre son but. Quelqu'un d'extérieur peut probablement aider à gérer le conflit, à trouver une solution.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ».

Modalités de différenciation

À l'aide des marottes qu'ils ont conçues, les enfants peuvent également jouer les situations par groupe, en relation duel avec le professeur ou un adulte de la classe pour davantage d'autonomie et d'implication.

Les rôles peuvent également tourner entre les différents membres d'un groupe pour que chacun soit force de proposition.

Les situations peuvent être tirées de livres lus en classe (exemple *La Brouille* de Claude BOUJON, *La dispute*, Édouard MANCEAU), imaginées à partir de situations du quotidien, de la vie de la classe ou proposées par les enfants.

Ressources à imprimer





Une activité pour apprendre à atteindre ses buts et gérer ses impulsions - 2

Je persévère !

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques

Objectifs spécifiques : apprendre à persévérer pour atteindre le but qu'on s'est fixé, apprendre à définir des étapes pour parvenir au but fixé.

Durée : plusieurs séances de 20-30 minutes au cours d'une semaine

Modalités : travail individuel

Prérequis : compréhension du vocabulaire associé

Matériel : matériel pour fabriquer le papier mâché (colle + papier journal déchiré en bandes), ballons de baudruche

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment autour de la compétence « Connaître ses buts ».
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1

- Présenter aux élèves l'activité qu'ils devront réaliser : un masque en papier mâché pour le carnaval.
- Expliquer que la réalisation de ce masque va leur permettre d'apprendre à réaliser une activité longue sans se décourager.
- Questionner les élèves à l'oral sur la manière dont ils pensent pouvoir réaliser ce projet tout seul. Faire émerger, si besoin, la nécessité de réaliser ce projet en plusieurs fois, tout au long de la semaine.

Étape 2 : expliquer que, pour que ce soit plus facile, il est important de définir ensemble le plan et les différentes étapes pour la réalisation. Noter les différentes étapes dans une affiche sous forme d'agenda ou de calendrier de la semaine (cela permet de matérialiser l'organisation et d'apporter un outil d'organisation) :

- 1) Gonfler un ballon et préparer le matériel pour le papier mâché (colle + papier journal déchiré en bandes).

- 2) Recouvrir la moitié du ballon de colle à papier mâché puis de plusieurs couches de bandes de papier journal. Laisser sécher (24 à 48 heures).
- 3) Découper le masque dans sa forme finale et le décorer (peinture, collage...), ajouter un élastique pour faire tenir le masque.
- 4) Se déguiser avec le masque pour le carnaval.

Étape 3 : réaliser l'étape du jour, commencer le projet au jour 1 puis, au cours des jours suivants, reprendre le travail là où il a été interrompu la veille, jusqu'à l'achèvement du masque. Prendre des photos chaque jour afin que l'enfant visualise la progression de son projet en fin de semaine. Au fur et à mesure de la réalisation de l'activité, cocher les étapes en collant la photo, afin de matérialiser l'avancée. Verbaliser avec les élèves et rappeler le but du projet, les étapes accomplies, ce qu'il reste à faire et leur demander ce qu'ils ressentent (Est-ce que c'est difficile ? Est-ce qu'ils sont impatients ? ...).

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance de ne pas se décourager devant la difficulté ou l'importance de la tâche, de persévérer et de se fixer plusieurs étapes pour atteindre ses buts.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris au travers de cette activité ? ».

Modalités de différenciation

- D'autres productions en papier mâché peuvent être proposées, selon l'époque de l'année, les projets ou l'âge des élèves (un bonhomme, un animal, poule ou lion par exemple...).
- Proposer un autre type d'activité longue ou une activité complexe qui nécessite de définir un plan et des étapes précises : un grand coloriage (délimiter une zone à colorier chaque jour), un grand puzzle avec une étape de tri des pièces puis réalisation des contours par exemple, dessiner ou peindre une fresque ou, pour les élèves plus âgés, construction d'une maquette.
- Proposer de réaliser l'activité non pas en plusieurs étapes mais en équipe, en petit groupe, avec une répartition des tâches à définir ensemble à l'avance.
- Proposer un suivi individuel des étapes sur une feuille.
- Moduler le nombre d'étapes à réaliser selon l'âge des élèves (trois étapes pour les plus jeunes).

La recette du papier mâché

Matériel

- Des ballons de baudruche
- Du papier journal
- Du matériel pour réaliser la colle à papier mâché : eau, farine
- Pinceaux pour enduire la colle puis pour la peinture
- Élastiques
- Ciseaux

Recette

- Délayer une demi-tasse de farine et une tasse d'eau dans un récipient, en utilisant un fouet.
- Dans une casserole, chauffer 5 tasses d'eau jusqu'à son frémissement.
- Verser dans la casserole la farine délayée dans l'eau.
- Cuire à feu doux 2 minutes pour obtenir une colle avec la consistance d'une béchamel. Ajuster la quantité d'eau ou de farine délayée dans l'eau au besoin.
- Laisser refroidir.
- Déchirer des bandes de papier journal.
- Tremper rapidement chaque bande dans la colle, éliminer le surplus de la colle et disposer la bande sur le support.
- Superposer jusqu'à trois bandes de cette façon.
- Laisser sécher avant de déposer de nouvelles bandes.

Une activité pour apprendre à atteindre ses buts et gérer ses impulsions - 3

Je me dis STOP !

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : français - Comprendre et s'exprimer à l'oral

Objectifs spécifiques : apprendre à analyser une situation, identifier la capacité d'autocontrôle et l'objectif à atteindre, identifier les bénéfices à développer sa capacité d'autocontrôle

Durée : 30 minutes

Modalités : travail en classe entière

Prérequis : compréhension du vocabulaire associé

Matériel : prévoir un support pour visualiser la vidéo du test du marshmallow en classe entière.

Un jeu de cartes avec le nom des couleurs écrit d'une couleur différente (exemple : le mot « noir » est écrit en rose).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment autour de la compétence « Connaître ses buts ».
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Présenter le jeu « Quelle est la couleur de ce mot ? »

Les élèves se regroupent par quatre en cercle. À chaque tour, un élève joue, un élève chronomètre et deux élèves jouent le rôle de l'arbitre.

Chaque groupe dispose d'un ensemble de cartes. Sur chaque carte, est écrit un mot désignant une couleur, mais il est écrit d'une autre couleur (par exemple : le mot noir est écrit en rose).

Le but du jeu est d'énoncer la couleur avec laquelle est écrit le mot.

Le paquet est placé au milieu du cercle.

Le premier élève dispose de 20 secondes. Il pioche une carte, et énonce, le plus vite

possible, la couleur du mot. Il reproduit l'action jusqu'à la fin du chronomètre ou bien jusqu'à ce que les autres élèves détectent une erreur.

C'est alors l'élève situé à sa gauche qui cherche à gagner le plus de cartes dans le temps imparti.

Ainsi de suite. La partie est terminée quand chaque élève a joué deux fois. Le gagnant est celui qui a le plus de cartes.

Interroger les élèves :

- « Que s'est-il passé pendant ce jeu ? Pourquoi ? »
- Qu'avez-vous ressenti ? Pourquoi ? »

Expliquer aux élèves qu'il s'agit de résister à un automatisme de la pensée.

L'automatisme consiste à réaliser une action très vite, sans solliciter notre réflexion.

Or, dans certaines situations, cet automatisme nous induit en erreur. Il faut alors faire un effort pour lutter contre cette voie de la pensée. Nous devons apprendre à notre cerveau, plus particulièrement la partie du cerveau située au niveau de notre front (on l'appelle le cortex préfrontal), à dire STOP à l'automatisme.

Prolongement optionnel : le test du marshmallow

« Un enseignant en psychologie a mis au point une expérience. La méthode consistait à placer un enfant assis devant une table. Sur cette table, se trouve une guimauve très appétissante. L'adulte indique à l'enfant qu'il va le laisser seul et revenir 15 minutes plus tard. Si à son retour, l'enfant n'a pas mangé la guimauve, l'enfant en aura une deuxième. »

- « Que feriez-vous à la place de l'enfant ? Pourquoi ? »
- Quel serait le meilleur choix selon-vous ? Pourquoi ? »

« Le test a été conduit auprès de 500 enfants. Seuls 150 environ ont eu une deuxième guimauve. »

- « Quels choix font la plupart des enfants ? Pourquoi ? Qu'ont-ils ressenti selon vous ? »
- Quelles compétences cela nécessite-t-il de ne pas manger tout de suite le marshmallow et ainsi en avoir un deuxième ?
- Est-ce que, dans la vie de tous les jours, il existe des situations où vous devez demander à votre cerveau de dire STOP ? ou quels sont les bénéfices, de dire STOP ? »

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance du processus d'inhibition ou d'autocontrôle qui permet de gérer les impulsions en fonction des buts poursuivis.
- Demander aux élèves de lister des situations lors desquelles le fait d'être capable de contrôler ses pulsions peut leur être utile (en classe pour réussir un exercice qui contient « des pièges » comme les problèmes de mathématiques

qui contiennent le mot « plus » mais pour lesquels il faut faire une soustraction, lors d'un conflit ou d'un désaccord avec d'autres élèves...).

- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? »

Modalités de différenciation

Les exemples peuvent être tirés de la vie quotidienne ou de la vie de la classe des élèves, avec autre chose que le marshmallow.

Il est possible de réaliser l'activité à partir de situations problèmes additifs ou soustractifs comprenant le mot « plus » et le mot « moins » employés de façon trompeuse (ex. : Maceo affirme « Si j'avais 18 € de plus dans ma tirelire, j'aurais pile 100 €. Quelle somme Maceo a-t-il dans sa tirelire ?)

Il est possible de proposer des listes de vocabulaire pour aider l'élève à s'exprimer précisément sur la situation.

Pour les élèves qui seraient en difficulté de lecture, il est possible d'utiliser les cartes du jeu Jungle Speed.

Ressources à imprimer

Les cartes couleurs

VERT

MARRON

GRIS

NOIR

JAUNE

ROUGE

ORANGE

ROSE

BLEU

ORANGE

MARRON

GRIS

NOIR

JAUNE

ROUGE

VIOLET

ROSE

BLEU

ORANGE

MARRON

GRIS

NOIR

JAUNE

ROUGE

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

MARRON

GRIS

NOIR

JAUNE

BLEU

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

MARRON

GRIS

ROUGE

JAUNE

BLEU

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

MARRON

GRIS

ROUGE

NOIR

BLEU

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

JAUNE

GRIS

ROUGE

NOIR

BLEU

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

JAUNE

MARRON

ROUGE

NOIR

BLEU

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

JAUNE

MARRON

ROUGE

NOIR

BLEU

VIOLET

GRIS

VERT

ROSE

JAUNE

MARRON

ROUGE

NOIR

BLEU

VIOLET

GRIS

VERT

Une activité pour apprendre à atteindre ses buts et gérer ses impulsions – 4

La baguette magique

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : français - Comprendre et s'exprimer à l'oral

Objectifs spécifiques : apprendre à analyser une situation, identifier la capacité d'autocontrôle et l'objectif à atteindre, identifier les bénéfices à développer sa capacité d'autocontrôle

Durée : 30 minutes

Modalités : travail en classe entière

Prérequis : compréhension du vocabulaire associé

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment autour des compétences « Réguler ses émotions » et « Communiquer de façon efficace et positive ».
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : apprendre à analyser une situation et à prendre des décisions qui sont positives pour nous et pour les autres.

2- Mise en activité

Étape 1 : présenter aux élèves une situation problème pour faire émerger leurs ressentis et les comportements adoptés.

Exemples de situations présentées aux élèves :

- juste avant le repas, un enfant se trouve devant un paquet de bonbons ;
- un enfant regarde avec envie le stylo de son camarade car il le trouve très beau.

Demander aux élèves d'imaginer toutes les suites possibles à l'une de ces deux histoires.

Étape 2 : à partir des suites inventées, questionner les élèves :

- « Comment l'enfant agit-il ? Pourquoi agit-il ainsi ?
- Comment l'enfant se sent-il après avoir agi ainsi ?

- Quelles peuvent être les conséquences de cette action ?
- Comment l'autre enfant se sent-il ? (Dans l'hypothèse où on lui prend son stylo par exemple) »

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. Les interroger sur des situations analogues qu'ils ont vécues dans leur vie quotidienne.
- Montrer que dans la plupart des situations, il y a plusieurs solutions, plusieurs façons de réagir et qu'il est important de prendre le temps d'analyser la situation, d'envisager plusieurs manières d'agir et leurs répercussions, avant de faire un choix éclairé. Cela s'appelle la capacité d'auto contrôle et c'est très important.
- Établir l'importance de gérer ses impulsions pour atteindre ses buts.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? »

NB : lors de situations de classe, faire référence régulièrement à cette capacité à dire stop, à réfléchir et à faire des choix positifs pour nous et pour les autres.

Modalités de différenciation

Les exemples peuvent être tirés de la vie quotidienne ou de la vie des élèves dans la classe.

De courts extraits vidéos, de livres, des photographies ou des dessins peuvent servir de point de départ et permettre aux élèves de mieux comprendre la scène à analyser.

Selon la scène choisie, il est possible de proposer des listes de vocabulaire pour aider l'élève à répondre de manière précise aux questions.

Résoudre des problèmes de façon créative et efficace



Éclairage scientifique

La capacité à « résoudre des problèmes de façon créative et efficace » implique de savoir utiliser des stratégies volontaires et structurées afin de trouver des solutions adaptées et efficaces aux difficultés de la vie quotidienne. Le mot « problème » est ici utilisé dans son acception générale de difficulté rencontrée dans la vie quotidienne. Il s'agit de mobiliser ses capacités d'attention, d'analyse et de prise de décision afin de moins subir son environnement avec impuissance et d'être davantage dans la réflexion et la prise de décision éclairée que dans la réaction. Pour parvenir à résoudre des problèmes de façon créative et efficace, il est nécessaire d'une part, d'observer et d'analyser une situation problématique, et d'autre part de choisir et mettre en œuvre une stratégie de résolution de problème adaptée et efficace, qui soit positive à la fois pour soi et pour les autres. Contrairement aux idées reçues, savoir résoudre un problème et savoir demander de l'aide ne sont pas des choses simples et innées. Que ce soit chez l'enfant, le jeune ou l'adulte, cette compétence nécessite de maîtriser plusieurs fonctions cognitives complexes (observation, analyse, prise de décision) ainsi que des compétences émotionnelles (identification des émotions) et sociales (prise de contact, communication efficace).

Face à un problème, il est nécessaire d'apprendre aux élèves à identifier les trois cas de figure possibles.

Cas 1 : je peux résoudre le problème seul

Les 4 étapes	Ce que je fais
1. Je m'arrête et j'observe la situation	J'observe. Quel est le problème ? Qu'est-ce que je ressens ? Quels sont mes besoins ?
2. J'imagine, je réfléchis et je ressens	J'imagine et laisse venir toutes les solutions possibles sans me censurer (<i>brainstorming</i>). J'analyse les conséquences de chaque solution (sur moi, sur autrui, sur l'environnement); je ressens l'effet de chaque solution à l'intérieur de moi (= est-ce que c'est une solution qui me convient).
3. Je choisis	Je choisis la meilleure solution (effets positifs pour moi, les autres et l'environnement) en m'appuyant sur mon analyse et sur mes ressentis internes.
4. Je mets en œuvre	Je mets en œuvre la solution choisie et observe si ça fonctionne. J'ajuste en fonction de ce que j'observe.

Cas 2 : je ne peux pas résoudre seul/seule le problème

Dans un certain nombre de situations, l'enfant, le jeune ou l'adulte a besoin de l'aide d'une tierce personne pour résoudre ses difficultés. Il est donc important d'apprendre à demander de l'aide. Cette capacité nécessite de (re)connaître les situations problématiques qui nécessitent de faire appel à quelqu'un, de savoir identifier les « personnes ressources » qui sont susceptibles d'apporter une aide sans conséquences négatives et de pouvoir formuler sa demande d'aide de façon claire (grâce à la communication efficace).

Cas 3 : je reconnais une situation de danger, d'urgence

Certaines situations particulièrement dangereuses ou risquées nécessitent de faire appel aux professionnels spécialisés dans l'aide, le secours ou le soin : 17 (police secours), 18 (pompiers), 15 (SAMU), 119 (allo enfant en danger), 112 (numéro d'appel d'urgence européen), 31 14 prévention suicide, 30 18 prévention harcèlement. Il est important que les enfants et les jeunes connaissent ces situations à risque ainsi que les numéros d'urgence et qu'ils puissent être capables de donner l'alerte (en lien avec la formation aux gestes de premiers secours).

Résoudre des problèmes génère deux principaux effets bénéfiques :

- la capacité à faire face aux difficultés de la vie ainsi que l'augmentation du pouvoir d'agir (empowerment) et de notre sentiment d'auto-efficacité, ce qui favorise notre équilibre et notre bien-être ;
- le renforcement des capacités cognitives (observation, analyse, créativité, esprit critique, flexibilité cognitive).

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Développer la capacité à « résoudre des problèmes de façon créative et efficace » donne aux élèves les moyens de trouver des solutions à des situations générant des expériences émotionnelles désagréables voire des conflits. Un élève mobilisant cette CPS peut trouver une issue à une situation problème, pour lui-même ou pour un autre. Il développe ainsi son empathie (auto-empathie et empathie pour l'autre). Son pouvoir d'agir et sa confiance en soi en sont accentués. En apprenant à résoudre les problèmes de façon positive, l'élève agit de manière plus efficace ; il se sent plus compétent et augmente ainsi sa confiance en soi et en la vie. Il est plus apaisé et peut appréhender les situations de façon plus sereine, ce qui a un effet à la fois sur sa réussite scolaire et sur le climat scolaire.

Une activité pour apprendre à résoudre des problèmes de façon créative et efficace - 1

Recherche de solutions aux problèmes de la vie quotidienne

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : mobiliser le langage dans toutes ses dimensions – L'oral – Échanger et réfléchir avec les autres

Objectif spécifique : apprendre à résoudre un problème à plusieurs

Durée : 20 min par séance

Modalités : activité en groupe en présence du professeur

Prérequis : rappel des activités sur les émotions et sur la régulation du stress

Matériel : marotte (appelée Félix), matériel selon situation.

Proposition de déroulé de l'activité

1 – Phase de mise en projet

Pour les élèves les plus grands : demander ce que signifie pour eux « un problème ». Arriver à la définition suivante : un problème, c'est une chose difficile que nous devons réussir à résoudre / à faire.

Présenter la situation : Félix a un problème. Il va nous le raconter. Nous allons l'aider à trouver une solution.

2 – Mise en activité

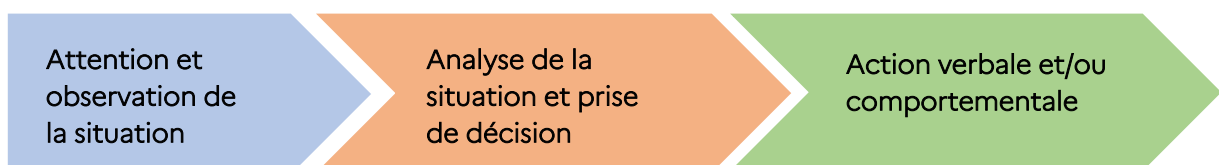
Étape 1 : les élèves sont en groupe pour faciliter les prises de parole.

L'adulte fait parler la marotte qui expose une situation.

Exemple de situation :

Félix est en salle de motricité. Il a voulu grimper tout en haut du tapis mais il est maintenant coincé.

Utiliser les différentes étapes de la démarche de résolution de problème pour questionner les élèves (sans utiliser les titres des étapes avec les élèves) :



- **Attention et observation** : quel est le problème ? Quel est le risque pour Félix ? Qu'est-ce qu'il ressent ? De quoi a-t-il besoin ?

Réponses attendues : Félix est coincé, il ne peut plus descendre seul, il risque de tomber, de se faire mal, il a peur, il a besoin qu'on l'aide, qu'on le rassure...

- **Analyse de l'information et prise de décision** : quelles sont toutes les solutions possibles que vous pouvez imaginer ?

Laisser les élèves proposer toutes les solutions possibles selon eux, même les plus improbables.

Discuter de toutes les solutions et choisir la solution qui paraît la plus adaptée à la situation (faisable, aidante, respectueuse et efficace).

Exemples de solutions : on prend une chaise pour l'aider, on appelle un adulte...

Lors d'un regroupement en classe entière à la fin des ateliers, il sera possible de confronter les solutions différentes qui ont été choisies pour en discuter.

- **Action verbale et/ou comportementale** : qu'allez-vous mettre en œuvre concrètement pour réaliser la solution choisie ?

Mettre en œuvre la solution choisie et observer si cela fonctionne. Ajuster en fonction de ce que l'on observe.

Cette première situation permet d'accueillir ses émotions, de réfléchir ensemble pour trouver une solution, de comprendre qu'il faut parfois demander de l'aide à un adulte (voir l'activité suivante : savoir demander de l'aide). Insister sur le fait que quand on est en danger et qu'on risque de se faire mal, il faut tout de suite prévenir un adulte.

Étape 2 (lors de la même séance ou lors d'une ou plusieurs séances ultérieures pour créer des habitudes) : d'autres situations peuvent être proposées aux élèves pour réinvestir ce qui vient d'être appris.

La marotte permet de décentrer la situation. Il est tout à fait possible de laisser un élève exposer une situation ou de faire inventer une situation par un groupe d'élèves (GS).

Exemples de situations :

- *Félix est triste. C'est sa fête d'anniversaire et son meilleur ami est malade. Il ne pourra pas venir. Que faire ?*

Exemples de réponses adaptées à la situation : il peut lui téléphoner. Il peut lui proposer une invitation lorsqu'il sera guéri. Il peut demander à sa maman de lui apporter une part de gâteau...

- *Félix est en colère. Son chien est entré dans sa chambre et a déchiré son livre préféré. Que faire ?*

Exemples de réponses adaptées à la situation : il peut réparer le livre. Il doit toujours fermer la porte de sa chambre pour que le chien n'entre pas.

- Prolongement vers le champ mathématique : *Pour sa fête d'anniversaire, Félix prépare des paquets de 3 bonbons pour lui et ses invités. Au total ils seront 6 enfants. Mais Félix s'est trompé et n'a fait que 5 paquets et il ne reste plus de bonbons. Que faire ?*

Exemples de réponses adaptées à la situation : ce n'est pas grave, il y aura sûrement un absent. Il faut rouvrir les paquets pour mettre deux bonbons par paquet. Félix doit renoncer à avoir des bonbons et les laisser à ses invités...

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce qu'ils ont appris lors de cette séance.
- En questionnant les élèves, établir l'importance de bien réfléchir quand on a un problème pour trouver des solutions. Rappeler qu'il existe souvent plusieurs solutions pour un même problème et qu'on peut demander de l'aide si c'est dangereux.

Modalités de différenciation

Variation de la configuration des groupes (groupes hétérogènes, groupes homogènes).

Variation de la complexité du problème et des solutions (résolution possible sans aide extérieure ou nécessité d'appeler à l'aide).

Pour la présentation de la situation avec la marotte, il est possible soit de raconter l'histoire, soit de placer la marotte en situation (par exemple en haut du tapis).

Utiliser des exemples de la vie quotidienne par l'écoute de podcasts de la série « les aventures de Toudou » de France Inter.

Exemple d'épisode : « [Toudou et la colère](#) ».

Une activité pour apprendre à résoudre des problèmes de façon créative et efficace - 2

Savoir demander de l'aide

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : mobiliser le langage dans toutes ses dimensions

Objectifs spécifiques : connaître les différents types de situations pour lesquelles il est nécessaire de demander de l'aide, identifier les personnes ressources, connaître les différentes étapes et savoir utiliser la démarche de résolution de problème

Durée : 20 minutes par séance

Modalités : en classe entière puis en groupe

Prérequis : gérer ses émotions, réguler son stress, communiquer de façon efficace

Matériel : un tableau ou une grande feuille

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : nous allons apprendre à résoudre des problèmes, à trouver des solutions quand c'est difficile.

2- Mise en activité

Étape 1 : en classe entière.

Présenter une situation problème aux enfants (idéalement, cette situation sera tirée d'une vraie situation en classe).

Exemple : à l'école, un élève a lancé le ballon trop fort pendant la récréation et le ballon est retombé dans la rue.

Rappeler aux élèves que pour résoudre un problème, il faut passer par trois étapes (qui peuvent être affichées pour s'y référer régulièrement) :



Puis, questionner les élèves selon les trois étapes :

- **J'observe** : quel est le problème ? Quel est le risque ? Qu'est-ce que je ressens ? Quels sont mes besoins ?

Réponses possibles : le ballon est dans la rue, c'est dangereux, il peut y avoir des voitures, on n'a pas le droit de sortir tout seul de l'école, mais on a très envie de récupérer notre ballon. On doit faire attention à ne pas se faire mal et à respecter les règles.

- **Analyse de l'information et prise de décision** : puis-je résoudre le problème seul ? Ai-je besoin d'aide ? La situation est-elle dangereuse ? Quelle « personne ressource » pourrait m'aider ou prendre le relai pour résoudre le problème ?

Réponses possibles : on peut demander à quelqu'un dans la rue de nous le renvoyer, on peut demander à un adulte de l'école d'aller le chercher...

Comment et à qui peut-on demander de l'aide ? Citer les adultes de l'école.

- **Action verbale et/ou comportementale** : par quels moyens puis-je demander de l'aide, de façon optimale, à une « personne ressource » ?

Faire verbaliser la demande d'aide : choisir les mots (éventuellement, les écrire sous forme de dictée à l'adulte pour s'en souvenir), aller demander à l'ATSEM, au directeur ou à la directrice s'il est déchargé... Parfois, on doit attendre si personne n'est disponible pour y aller tout de suite.

Étape 2 : en classe entière ou par groupe (ce questionnement peut être ritualisé)

Présenter d'autres situations problèmes et inviter les enfants à suivre le même cheminement interrogatif.

Exemples :

- le chien des voisins me fait peur quand il se promène au parc ;
- en venant à l'école ce matin, la roue de ta trottinette s'est détachée ;
- un autre élève a pris ton jouet ;
- à la sortie de l'école, une personne que tu ne connais pas te propose de t'accompagner jusqu'à chez toi ;
- la personne qui te garde fait un malaise (en lien avec apprendre à porter secours).

Étape 3 : synthèse en classe entière

Effectuer un bilan avec les élèves sur les différentes personnes ressources qui peuvent les entourer.

Exemples : la famille (les parents, les grands-parents, les frères et sœurs ...) ; les amis (les camarades de l'école...) ; le milieu scolaire (les enseignants, les personnels techniques, l'infirmière...) ; le milieu médical (les médecins, les pompiers...) ; les gendarmes, les policiers.

Questionner les élèves : quelles sont les personnes à contacter en fonction des problèmes rencontrés ?

Focus : une sensibilisation peut être effectuée en lien avec le dispositif « [Apprendre à porter secours](#) », continuum éducatif aux premiers secours du cycle 1 au cycle 3, pour développer les compétences des élèves à adopter une attitude de prévention, se protéger et protéger autrui, alerter et intervenir. Ainsi, le numéro du SAMU (15) peut être évoqué selon les situations proposées.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce qu'ils ont appris grâce à cette activité.
- En questionnant les élèves, établir l'importance de bien analyser une situation afin de déterminer si on a besoin d'aide pour apporter une solution et d'identifier les personnes sur lesquelles s'appuyer pour nous aider à résoudre le problème en cas de besoin.

Modalités de différenciation

Proposer aux élèves de mettre en scène la situation problématique par groupe (jeux de rôle).

Selon le temps imparti, les élèves peuvent prendre le rôle des différents personnages et la scène peut ainsi être jouée plusieurs fois. Un temps peut ensuite être pris pour faire le point sur les émotions et difficultés ressenties.

Les groupes peuvent aussi présenter leur scène aux autres groupes. Un bilan peut être effectué sur le choix des différentes personnes ressources et les moyens de demander de l'aide.

Un poster récapitulant les étapes de résolution des problèmes et rappelant les personnes ressources peut être créé avec les élèves à l'étape 3 et affiché sur l'un des murs de la classe.

Une activité pour apprendre à résoudre des problèmes de façon créative et efficace - 3

Une méthode pour résoudre ses problèmes

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : mathématiques – Résolution de problèmes

Objectif spécifique : élaborer une démarche pour résoudre un problème

Des liens peuvent être faits avec les CPS « s'autoévaluer positivement » et « réguler son stress ».

Durée : 30 min par séance

Modalités : activité en classe entière et en petit groupe

Prérequis : selon la situation problème proposée (choix de l'enseignant)

Matériel : papier affiche et des petits papiers

Proposition de déroulé de l'activité

1 – Phase de mise en projet

À l'occasion d'une séance de mathématiques lors de laquelle les élèves doivent résoudre un problème, leur demander ce que représente pour eux « la résolution de problèmes » : qu'est-ce qu'un problème ? Qu'est-ce qu'ils ressentent quand ils doivent résoudre un problème ? Est-ce qu'on ne résout des problèmes qu'en mathématiques ?

Laisser les élèves s'exprimer, notamment sur le stress que cela peut représenter si cela émerge, et aboutir à la conclusion que la vie quotidienne est pleine de problèmes à résoudre, de défis à relever, de difficultés auxquelles se confronter (lister quelques exemples : monter à l'étage quand on a des béquilles ou un fauteuil roulant, traverser une rue avec beaucoup de circulation, arriver devant chez soi et réaliser qu'on a oublié ses clés...)

Expliquer que la séance a pour objectif d'apprendre à s'organiser pour être efficace quand on doit résoudre un problème.

2 – Définition des étapes pour résoudre un problème

Demander aux élèves quelles sont, d'après eux, les étapes à suivre quand on a des problèmes. Quelles sont les choses à faire et les questions à se poser ? Cette

démarche peut servir pour tous les problèmes, que ce soient des problèmes mathématiques ou des problèmes de la vie quotidienne.

Noter dans un premier temps les propositions au tableau puis les classer ensuite sur une affiche selon les 3 étapes du schéma suivant et compléter éventuellement les éléments manquants. Il est possible de faire un tableau qui propose, pour chaque étape, les questions à se poser et en face, les conseils et/ou les exemples.



- **J'observe** : quel est le problème ? (Qu'est-ce que je cherche ?) Quels sont les besoins ? (De quoi ai-je besoin pour résoudre le problème ?) Quel est mon ressenti (je suis stressé, je suis confiant...) ? Conseils : bien prendre le temps de comprendre le problème (lire, écouter, regarder...) et de voir dans quel état d'esprit on se trouve.
- **Je réfléchis et je décide** : puis-je résoudre le problème seul ? Quels sont les risques ? (Prendre des exemples : en classe, quel est le risque de se tromper en faisant un exercice ? Ce n'est pas grave, au contraire, cela permet d'essayer et petit à petit de réussir. Quel est le risque de traverser la rue sans regarder ? C'est un risque grave pour sa vie). Quelles solutions sont envisageables ? Sont-elles respectueuses pour tous ? Ai-je besoin d'aide ? Quelle « ressource » pourrait m'aider pour résoudre le problème ? (Cette ressource peut être une personne, un outil, un livre...). Conseil : cette étape est importante, il faut évaluer le risque, comment on se sent, si on a besoin d'aide et réfléchir à plusieurs solutions avant de décider.
- **J'agis** : comment mettre en œuvre de la solution choisie ? Par quels moyens puis-je demander de l'aide, de façon optimale, à une « personne ressource » ? (Faire le lien avec les séances sur les émotions ou sur la communication efficace).

Demander aux élèves d'écrire sur les petits papiers, pour la séance suivante, des problèmes qu'ils ont ou qu'ils ont eu à résoudre (ex : j'ai une poésie à apprendre mais j'ai oublié mon cahier à la maison / alors que je joue au ballon dans la cour, mon copain envoie le ballon sur la route...).

3 – Mise en activité (lors d'une séance suivante)

Mettre les élèves par groupe de 4 à 6 élèves.

Expliquer : nous allons résoudre ensemble un problème en essayant d'appliquer notre démarche. Rappeler la démarche à l'aide de l'affiche.

Distribuer à chaque groupe une situation problème inventée par un élève après la séance 1. Demander aux élèves de compléter un tableau en commun avec les trois étapes de la démarche.

1. Observation de la situation : quel est le problème ? Quels sont les besoins ? Quel est mon ressenti ?

2. Étape de l'analyse de l'information et prise de décision : puis-je résoudre le problème seul ? Quelles solutions sont envisageables ? Sont-elles respectueuses pour tous ? Ai-je besoin d'aide ?

- Inciter les élèves à bien noter dans le tableau les informations dont ils disposent et à réfléchir ensemble à des solutions, via une ou plusieurs étapes. Les solutions trouvées sont-elles satisfaisantes, sont-elles respectueuses de tous ? Sont-elles possibles ?
- Puis : quelle solution vont-ils choisir ? Pourquoi ?

3. Étape sur l'action : rédiger comment mettre en œuvre ce qui a été décidé.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux groupes de présenter leur problème et d'expliquer comment ils l'ont résolu. Les élèves des autres groupes peuvent réagir et poser des questions.
- Demander aux élèves ce qu'ils ont appris lors de ces deux séances (à s'organiser pour résoudre un problème). Leur demander ce qu'ils ont ressenti en réalisant cette activité.
- En questionnant les élèves, faire émerger l'idée de ne pas se décourager devant la difficulté apparente d'une tâche. Établir l'importance de bien analyser la situation de départ, de suivre les étapes de résolution de problèmes pour arriver à une solution satisfaisante et de ne pas hésiter à demander de l'aide en cas de besoin.

Modalités de différenciation

Au cycle 3, on privilégiera la rédaction alors qu'au cycle 2, les activités pourront se faire à l'oral. La prise en note peut se faire en dictée à l'adulte avec une activité réalisée en grand groupe.

Varier la taille et la composition des groupes (homogènes avec présence de l'enseignant sur le groupe d'élèves en difficultés ou hétérogènes).

Les situations problèmes peuvent être proposées par l'enseignant.

L'enseignant pourra aider les groupes en relançant les échanges par des questions.

Ressource à imprimer

Tableau de résolution des problèmes

J'observe	Je réfléchis, je décide	J'agis

Une activité pour apprendre à résoudre des problèmes de façon créative et efficace - 4

Le défi

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : EPS

Objectifs spécifiques :

- rechercher des solutions à un problème donné en faisant appel à sa créativité ;
- choisir la ou les meilleures solutions en termes d'efficacité ;
- utiliser la coopération face à un problème.

Durée : 20 minutes par défi

Modalités : activité individuelle puis en petits groupes

Matériel : gymnase, préau, cour de récréation, 2 feuilles de papier par élève, ciseaux, colle, 1 cerceau par groupe de 6 élèves pour le passe-cerceau

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : nous allons apprendre à des résoudre des problèmes en étant créatifs et efficaces.

2- Mise en activité

Indiquer aux élèves qu'ils vont devoir résoudre un problème/défi en binôme en faisant preuve de créativité.

Exemple de défi : la tour de papier : construire la tour la plus haute avec 2 feuilles de papier, des ciseaux et un tube de colle en 15 minutes.

Dans un premier temps, demander aux élèves de réfléchir 5 minutes sans rien toucher et sans parler (faire référence à l'affiche avec les 3 étapes de la séance précédente : c'est l'étape 1 : j'observe).

Puis, demander aux élèves d'écrire toutes leurs idées sur une feuille ou d'en discuter pendant 10 minutes. Au bout du temps imparti, ils devront s'être mis d'accord sur la stratégie à effectuer.

Distribuer le matériel et leur demander de construire la tour selon la stratégie choisie pendant 15 minutes.

3- Bilan de l'activité

- Comparer les tours et faire le bilan avec les élèves : quelles stratégies ont-ils utilisées ? Quelles difficultés ont-ils rencontrées ?
- Faire émerger la nécessité d'avoir bien analysé le problème et d'avoir réfléchi à un plan avant de se lancer dans la réalisation de la tour.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté cette activité et ce qu'ils ont ressenti.
- Faire émerger l'idée que dans la vie quotidienne, résoudre un problème, c'est souvent imaginer une ou plusieurs solutions en faisant preuve de créativité.

Modalités de différenciation

- Ne pas donner de contrainte temporelle pour ne pas bloquer certains élèves ou leur faire ressentir un stress trop important.
- Modifier le nombre de feuilles de papier.
- Les différentes stratégies peuvent être discutées à l'oral ou écrites.

Réguler son stress

COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

Accroître sa compréhension des émotions

Accroître sa connaissance des émotions

Identifier ses émotions

Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)

Réguler son stress

Exprimer ses émotions de façon constructive

Éclairage scientifique

Réguler son stress nécessite à la fois une compréhension du stress au quotidien (mécanisme, rôles, stratégies de régulation possibles) mais aussi une connaissance de soi quant à son rapport au stress, (situations le déclenchant, réactions, stratégies efficaces à mettre en œuvre pour soi).

Comprendre le stress au quotidien

Le stress est une réponse de l'organisme à une situation qui éprouve les capacités adaptatives de l'individu. On peut identifier des « incontournables » aux différentes situations de stress.

- Il est déclenché par un événement externe (environnement) ou interne (pensées) appelé des stressors.
- Il provoque des réactions physiologiques mobilisant l'ensemble des fonctions de l'organisme. Ainsi, nous pouvons ressentir une accélération de la respiration et du rythme cardiaque mais aussi d'autres indices corporels plus ou moins intenses, plus ou moins durables, présentant des spécificités individuelles (par exemple : troubles digestifs, tensions musculaires, troubles du sommeil, maux de tête etc.). Ces mécanismes corporels préparent l'organisme à des réactions de fuite ou de combat (mobilisation des muscles, de la respiration et de l'activité cardiaque) dans une situation mettant en jeu notre intégrité physique.
- Il est également à l'origine de réactions psychologiques avec des pensées associées, des émotions, des modifications comportementales.

Le stress peut aussi être bénéfique en favorisant l'attention et la vigilance, en augmentant les performances (physiques et intellectuelles). Par contre il conduit à un épuisement physique et/ou psychologique quand il est trop fort ou qu'il se reproduit trop fréquemment.

En résumé, on peut dire que le stress provoque des tensions physiques, mentales et émotionnelles qui visent l'adaptation à la situation afin de favoriser le retour à l'équilibre de l'organisme et la satisfaction de besoins fondamentaux.

Connaître les stratégies efficaces pour le réguler

Réguler son stress (pour revenir à l'équilibre et satisfaire nos besoins) nécessite d'identifier en amont des stratégies efficaces adaptées à chaque type de situations.

Une stratégie efficace à long terme est une stratégie qui met en action l'individu en lui permettant d'agir soit directement sur le stress, soit sur les conséquences physiologiques et psychologiques du stress. On dit qu'il s'agit d'une stratégie active centrée « problème » ou centrée « émotions ». A contrario, les stratégies d'évitement (par exemple) sont des stratégies passives qui n'ont pas d'effet durable. Deux indices permettent d'identifier une stratégie active efficace : elle réduit le niveau de stress chez l'individu et elle ne nuit à personne, ni à l'individu, ni aux autres.

La connaissance de différentes stratégies actives efficaces permet ensuite d'identifier celle qui est le plus à même de réguler le stress chez un individu, dans une situation donnée.

Exemples de stratégies efficaces de gestion du stress

Stratégie centrée sur l'expérience émotionnelle	<ul style="list-style-type: none">• Reconnaître, accepter, observer son stress (état émotionnel, sensations physiques, pensées) en restant bienveillant envers soi-même• Mettre en mots son ressenti afin de diminuer l'intensité de l'expérience émotionnelle liée au stress, et ainsi solliciter les capacités empathiques de l'autre, ce dernier peut alors ajuster son comportement• Activités de relaxation musculaire, de respiration, de détente en mobilisant les 5 sens (prendre un bain, sentir une fleur...), activités physiques et sportives
Stratégies centrées sur le problème	<ul style="list-style-type: none">• Réévaluer la situation stressante et ainsi éviter les interprétations biaisées et inexacts des faits. Remplacer ces pensées par des pensées plus ajustées aux faits

Connaissance de soi et conscience de son stress

Pour réguler son stress, il est nécessaire d'en prendre conscience, d'accepter de le vivre au travers des indices corporels et des pensées associées, d'identifier les stressors auxquels on est sensible afin d'expérimenter des stratégies efficaces actives et adaptées aux situations qui nous impactent.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Réguler son stress en classe permet de construire, pour chaque élève, un contexte propice aux apprentissages. Elle permet à l'élève d'agir favorablement pour optimiser ses capacités lors des évaluations ou des examens et au-delà de favoriser les réussites éducatives et scolaires. La connaissance et l'expérimentation de stratégies efficaces sont aussi l'occasion de proposer aux élèves une régulation respectueuse pour eux et pour les autres, de diminuer les comportements inappropriés (notamment l'agressivité, souvent consécutive au stress) et de tendre vers des relations de qualité.

Une activité pour apprendre à réguler son stress - 1

Écouter de la musique pour s'apaiser

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques

Objectif spécifique : expérimenter une stratégie efficace pour s'apaiser de façon autonome : écouter de la musique

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « connaissance de soi », « identifier ses émotions », « réguler ses émotions »

Durée : deux séances de trente minutes, la première s'intègre dans une séance de motricité, la seconde au sein d'une séance d'éducation musicale

Modalités : en classe entière, en petit groupe ou en relation duelle pour accompagner certains élèves à ressentir et à exprimer leur ressenti

Prérequis : savoir situer le thorax, le cœur, avoir expérimenté les sensations d'une respiration plus ou moins rapide, les sensations associées à des battements plus ou moins rapides du cœur

Lieu : salle de motricité puis salle de classe

Matériel : extraits musicaux et pictogrammes associés, étiquettes représentant les élèves (prénoms par exemple ou toute autre représentation utilisée en classe)

Proposition de déroulé de l'activité (partie 1)

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler aux élèves ce qui a été fait précédemment, notamment concernant la gestion des émotions ou la respiration (activités « renforcer l'attention »).
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : nous allons observer et ressentir comment notre corps réagit quand on pratique une activité physique pour apprendre à se calmer.

2- Mise en activité

Étape 1 : l'intention est d'expérimenter les réactions du corps lors d'une activité physique.

Lors d'une séance de motricité, accompagner les élèves à prendre conscience des variations du rythme de la respiration, des battements du cœur :

- **Avant l'activité,** « Placez vos mains sur votre thorax, comment bouge-t-il quand vous respirez, est-ce qu'il se soulève rapidement, lentement, est-ce que vous

ressentez du calme, de l'agitation ? Placez ensuite vos mains au niveau de votre cœur, est-ce que vous sentez ses battements ? Peut-être que c'est difficile de le ressentir, peut-être qu'il bat lentement ou assez vite ? »

Remarque : des liens peuvent être faits avec l'activité « renforcer son attention à la respiration » cycle 1 (Kit volume 2 p. 25).

- Les élèves réalisent l'activité physique prévue lors de la séance de motricité (choisir une activité qui met beaucoup les élèves en mouvement).
- **Après l'activité :** « Arrêtons-nous : comment vous sentez-vous ? Placez vos mains sur votre thorax, comparez votre respiration de l'instant avec celle d'avant l'activité. Placez vos mains sur votre cœur, est-ce que vous sentez ses battements ? Qu'est-ce qui est différent d'avant l'activité ? ». Partir des observations et des verbalisations des élèves pour indiquer que, lors d'une activité physique, la respiration est plus rapide et plus forte, que l'on ressent son cœur battre plus vite, plus fort.

D'autres modifications corporelles peuvent émerger de la discussion : chaleur, transpiration.

Il peut être précisé aux élèves que ces modifications sont importantes pour le travail des muscles lors de l'effort.

- **Dix minutes après l'activité** (ou de retour en classe) : « Qu'en est-il de l'activité de votre cœur ? De votre respiration ? » Arriver à l'idée que leur corps est parvenu seul à modifier l'activité du cœur et la respiration parce qu'il est de nouveau au repos.

Un culbuto ou l'image du culbuto peuvent être utilisés : activité = le culbuto est déséquilibré par le mouvement qu'on lui impulse / arrêt de l'activité = le culbuto revient doucement à l'équilibre.

Étape 2 : l'intention est de relier les réactions du corps lors d'une activité physique avec les réactions du corps en situation de stress.

- « Est-ce que vous connaissez des situations, autres que l'activité physique, qui modifient l'activité de notre cœur (il bat plus vite et plus fort), l'activité de notre respiration (nous respirons plus vite et plus fort) ? ». Le professeur peut guider les élèves en évoquant des situations de tous les jours qui suscitent la peur.
- « Quand on a peur de quelque chose, ou que quelque chose nous stresse, le corps réagit de la même façon que lors d'une activité physique, même quand cette peur ou ce stress ne nous mettent pas en mouvement. Il s'agit d'un réflexe, nous ne pouvons pas l'empêcher. Par contre, nous pouvons aider notre corps à s'apaiser, à se calmer. »

Un culbuto ou l'image du culbuto peuvent être à nouveau utilisés : situation de peur (stress) = le culbuto est déséquilibré / on l'aide à se calmer = le culbuto revient doucement à l'équilibre.

Partager avec les élèves l'idée que le corps peut retrouver tout seul son équilibre après une activité et se calmer mais qu'il peut être important de l'aider en s'arrêtant.

Remarque : l'intervalle de temps doit être pensé en fonction de l'âge des élèves pour que les souvenirs du premier temps soient mobilisables pour le second temps. Sinon, utiliser des supports permettant la récupération de la mémoire.

Proposition de déroulé de l'activité (Partie 2)

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler aux élèves ce qui a été fait précédemment sur les modifications corporelles en lien avec une activité physique puis le stress.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : nous allons écouter ensemble des musiques différentes, ressentir ce qui se passe dans notre corps pour pouvoir ensuite choisir celle que l'on aimerait réécouter quand on a peur, quand on est stressé pour s'apaiser, se calmer. (Il est possible de faire le lien avec les fiches « Résoudre des problèmes de façon constructive » et « résoudre des conflits de façon constructive » dans ce volume 3 : l'apaisement est une première étape avant de chercher ensemble une solution favorable à tous.)

2- Mise en activité

L'intention est d'écouter de la musique et d'identifier les ressentis de la musique en soi.

- Le professeur choisit des extraits de musique différents : chanson, musique rythmée, musique classique, musique de film etc.
- S'asseoir dans un espace calme pour écouter. On peut fermer les yeux pour mieux écouter.
- Pour chaque extrait,
 - avant l'écoute, présenter et expliquer le pictogramme associé ;
 - pendant l'écoute, les élèves portent leur attention sur ce qui se passe dans leur corps, sur ce qu'ils ressentent ;
 - après l'écoute, demander aux élèves ce qu'ils ont ressenti, si cette musique les apaise, les met en joie, ou autre. Accueillir sans jugement la diversité des ressentis. Chaque élève choisit la musique qu'il l'aide le plus à retrouver du calme, de la joie etc. Il associera alors le pictogramme du ou des extrait(s) qui l'aide(nt) le mieux à s'apaiser, à vivre des émotions agréables.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité et ce qu'ils ont appris : à mieux connaître leur corps et à utiliser la musique pour se calmer.

- Établir l'importance de comprendre que le corps est sensible à ce que l'on ressent en particulier quand on a peur, que, pour le calmer, on peut écouter une musique qui nous fait du bien.

Modalités de différenciation

Pour accompagner le transfert au quotidien

Il est possible de prolonger l'activité et d'accompagner l'autonomie et le transfert dans le quotidien.

- Identifier des moments récurrents « chargés en stress » puis proposer à la classe de choisir une musique à réécouter. Le choix peut se faire après discussion en écoutant les besoins de chacun et en décidant collectivement de satisfaire soit ses propres besoins, soit les besoins des autres.

Situations pouvant générer du stress

Je ne comprends pas le travail que je dois faire.

Je n'arrive pas à faire le travail que le professeur me demande.

À la cantine, il y a beaucoup de bruit.

À la récréation, je n'ai jamais le droit d'avoir le vélo.

Dans ma classe, un élève/une élève crie beaucoup.

Le matin, j'ai peur quand papa et/ou maman me laissent à l'école.

Je dois me séparer de mon doudou pour le mettre dans la boîte à doudous.

- Proposer à chaque élève de demander à écouter la musique qui l'apaise à chaque fois qu'il en éprouve le besoin puis de choisir comment on peut répondre à sa demande et quand (immédiatement, à la fin de l'activité en cours, autre / avec toute la classe, seul-seule etc.)
- Offrir d'autres propositions pour faciliter l'apaisement dans une situation de stress : regarder des photos, regarder un album, s'allonger et écouter sa respiration...
- Identifier dans la classe un espace « je m'apaise ». Ainsi, chaque élève, en autonomie et après l'avoir demandé, pourrait y aller lorsqu'il en ressent le besoin. En fonction du matériel à disposition, il peut être pertinent de prévoir la possibilité d'y réécouter les musiques.

Ressources à imprimer

Extraits de musique et pictogrammes associés

Musiques engageantes, énergisantes

Pata pata, Miriam
Makeba, 1967

Happy, Pharrell
Williams, 2013

Summer, Joe
Hisaishi, 1999,
L'été de Kikujiro

Hakuna Matata,
Elton John, Tim
Rice, *Le roi lion*,
1994



*Le carnaval des
animaux*, Volières,
Camille Saint-
Saëns, 1886

*Il en faut peu pour
être heureux*, Terry
Gilkison (*The Bare
Necessities*), Le
livre de la jungle,
1967

Ma mère l'Oye,
Laideronette,
*impératrice des
pagodes*, Maurice
Ravel, 1911



Musiques classiques apaisantes

Le carnaval des animaux, Aquarium, Camille Saint-Saëns, 1886



Concerto pour clarinette en la majeur K622. II Adagio, Wolfgang A. Mozart, 1791



Clair de lune, Claude Debussy, 1890



Gymnopédie, Erik Satie, 1888



Piano Concerto N°. 21, Andante, Wolfgang Amadeus Mozart, 1785



Ma mère l'Oye, le jardin féérique, Maurice Ravel, 1911.



Une activité pour apprendre à réguler son stress - 2

Mieux comprendre le stress au quotidien

Niveau : cycles 2 et 3

Discipline support : questionner le monde

Objectif spécifique : comprendre ce qu'est le stress, ses conséquences sur l'organisme et son rôle

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « connaissance de soi », « renforcer son attention », « identifier ses émotions »

Durée : en amont, sur quelques jours, recueil de données puis 30 à 45 min d'activité

Modalités : en classe entière

Prérequis : savoir identifier ses émotions, avoir expérimenté des exercices permettant de renforcer son attention

Lieu : la salle de classe

Matériel : échelle de 0 à 10, tableau individuel pour noter les informations recueillies en amont

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment sur les émotions et l'attention à la respiration.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves. Il nous arrive de dire ou d'entendre : « Ça me stresse, je suis stressé- stressée, j'ai beaucoup de stress, quel stress ! etc. ». Ensemble, on va apprendre à comprendre ce qu'est le stress, son rôle, les effets sur notre corps. Cela nous permettra ensuite de choisir des méthodes adaptées et efficaces pour le gérer et pour continuer à réaliser les activités de la journée. Expliquer aux élèves qu'ils vont recueillir des informations sur ce qu'ils ressentent pendant quelques jours afin de mieux comprendre le stress et son rôle.

2- Mise en activité

Étape 1 : l'intention est de repérer ce qui se passe en nous lors de situations stressantes, de collecter des informations.

Pour cela, pendant quelques jours, avant ou pendant certaines activités, chacun va identifier l'intensité de la gêne liée au stress sur une échelle de 0 à 10 et porter son attention sur ses sensations, sur ce qui se passe, à ce moment-là, dans son corps et sur ce qui se passe dans sa tête. On écrira ensuite, dans le tableau, le chiffre, les

sensations que l'on aura vécues, les émotions et les pensées qui nous auront traversées.

Exemples pour expliquer l'échelle	Exemples de sensations	Exemples d'émotions	Exemples de pensées
<p>0 : je ne ressens pas du tout de stress.</p> <p>4 : j'identifie du stress mais qui ne m'empêche pas de réaliser l'activité.</p> <p>10 : je ressens beaucoup de stress et je n'arrive pas à réaliser l'activité.</p>	<p>Mon cœur bat plus vite.</p> <p>Je ressens de la chaleur sur mon visage ou au niveau de mon cou.</p> <p>Je respire plus vite.</p> <p>Je tremble.</p> <p>J'ai la gorge serrée.</p> <p>J'ai mal au ventre.</p> <p>Je dors mal.</p> <p>Je mange beaucoup de sucré.</p> <p>Etc.</p>	<p>La peur</p> <p>L'anxiété</p> <p>La tristesse</p> <p>L'appréhension</p> <p>L'impatience</p> <p>L'enthousiasme</p> <p>La surprise</p> <p>etc.</p>	<p>Je n'y arriverai pas.</p> <p>Je suis nul/nulle.</p> <p>J'ai hâte que cela soit fini.</p> <p>Je ne veux pas réaliser cette activité.</p> <p>Je n'aime pas l'école.</p> <p>Je n'ai pas envie d'essayer.</p> <p>Je ne veux pas y aller.</p> <p>Etc.</p>

Étape 2 : l'intention est de prendre conscience des incontournables d'une situation de stress et de la part spécifique à chaque individu.

Les différents tableaux servent de base pour :

- repérer des points communs dans le processus de stress : présence d'un déclencheur appelé « stresseur » (externe ou interne), des réactions physiologiques (modification du fonctionnement d'un ou plusieurs organes), une intensité plus ou moins forte ;
- souligner les différences : des sensibilités spécifiques pour un même déclencheur à l'origine d'une intensité de stress différente selon les individus, des pensées et des émotions multiples.

Chaque élève reprend son tableau de recueil d'expériences.

Expliquer aux élèves que l'intention est de trouver des points communs mais aussi de repérer des différences dans leur vécu individuel face à une situation.

Pour cela, on va essayer de répondre ensemble et à l'oral aux questions suivantes :

- Pour quelles activités avez-vous ressenti du stress (sur l'échelle, chiffre supérieur à 4 par exemple) ?
 - Écouter les réponses de ceux qui ont souhaité participer.
 - Leur faire remarquer que le stress est toujours déclenché par un événement (extérieur = activités versus intérieur = pensées associées) : c'est le déclencheur que l'on nomme aussi « stresseur » (le vocabulaire employé dépendra de la classe d'âge des élèves).
 - Leur faire remarquer ensuite que tous n'ont peut-être pas nommé les mêmes activités même si certaines sont communes.

Connaissance construite : le stress est déclenché par des événements. Ces événements sont différents d'une personne à l'autre même si certains sont communs.

- Pour une même activité particulière (à choisir parmi les activités génératrices de stress pour un plus grand nombre) :
 - Combien d'élèves ont noté les chiffres : 4, 5 ou 10 ?
Leur faire remarquer que l'intensité est différente selon les élèves pour un même déclencheur.
 - Quelles sensations corporelles avez-vous ressenties ?
 - Parmi les réponses, relever les points communs : en particulier les ressentis physiologiques concernant le fonctionnement du cœur (il bat plus vite et plus fort), le rythme de la respiration (elle s'accélère, elle est forte au niveau du thorax).
 - Relever ensuite les différences : autres sensations corporelles (gorge serrée, mal de ventre, mal à la tête, tremblements etc.) pensées, émotions, etc.

Connaissance construite : en situation de stress, les activités cardiaque et respiratoire sont modifiées.

Connaissances à ajouter : les battements du cœur et la respiration s'accroissent pour apporter de l'énergie aux muscles, afin qu'ils puissent rapidement se mettre en mouvement. Cela nous permet de fuir un danger, de combattre un ennemi. C'était important quand les êtres humains rencontraient dans leur environnement des animaux sauvages pouvant mettre en danger leur vie. Maintenant, dans notre vie, on rencontre d'autres dangers mais notre corps réagit toujours de la même façon.

Certaines activités ont déclenché du stress pour vous mais le comportement attendu n'était pas de fuir ou de combattre. Alors comment faire ?

Activité ultérieure à annoncer : on cherchera ensemble (dans une autre activité « Gérer le stress en moi ») des stratégies efficaces pour le gérer afin de se sentir mieux.

Étape 3 : l'intention est de montrer que le stress a un rôle important pour s'adapter aux différentes situations lorsqu'il n'est pas trop intense et qu'il ne se déclenche pas trop souvent.

Chaque élève reprend son tableau de recueil d'expériences.

Expliquer aux élèves que l'intention est d'identifier les conséquences du stress sur les activités qu'ils ont effectuées.

Pour cela, on va essayer de répondre d'abord chacun pour soi puis ensemble (à l'oral) aux questions suivantes :

- Quelles sont les activités pour lesquelles vous avez eu un sentiment de réussite ?

- Chaque élève fait une croix (couleur à choisir) dans son tableau dans la case des activités correspondantes.
- Parmi ces activités de réussite, repérer quel était votre intensité de stress.
 - Récolter les informations et les impressions des élèves.
 - Mettre en avant que l'on peut réussir même lorsque l'on est stressé-stressée.
- Avez-vous vécu des situations de stress dont l'intensité est supérieure à 7 ou 8 ?
 - Chaque élève fait une croix (couleur différente) dans son tableau dans la case des activités correspondantes.
- Parmi ces activités qui ont déclenché un stress fort s'il y en a, quel ressenti avez-vous vécu quant à la réussite de l'activité ?
 - Récolter les informations et les impressions des élèves.
 - Mettre en avant que c'est normal de se sentir moins performant lorsque l'on vit un stress très fort.
- Combien d'activités sont-elles le déclencheur d'un stress supérieur à 5 ?
 - Chaque élève note le chiffre obtenu en dessous du tableau.
 - Mettre en avant qu'il est normal de se sentir découragé-découragée lorsque ce chiffre est élevé (par exemple, plus de la moitié des activités).

Connaissance construite : il est normal de ressentir du stress lors de certaines activités qui sont importantes pour nous. Ce stress, s'il n'est pas ressenti trop fortement, est positif car il permet d'être plus attentif, par exemple, aux consignes de l'activité, d'être vigilant sur les réponses que l'on donne. Dans ce cas, il nous rend efficaces et performants. C'est comme les sportifs en compétition.

Mais pour qu'il ait un effet positif, il ne faut pas qu'il soit trop fort car alors il peut avoir un effet inverse, « paralysant », même si on a des capacités. S'il n'est pas trop fort mais s'il revient souvent, il peut aussi nous empêcher d'être efficaces.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité et ce qu'ils ont appris.
- Établir l'importance de connaître les situations qui déclenchent du stress en nous, les sensations qui apparaissent dans notre corps, les pensées et les émotions qui sont associées pour mettre en place des stratégies pour le gérer afin de se sentir bien, d'être en réussite dans notre vie quotidienne à l'école ou ailleurs.

Modalités de différenciation

Différenciations possibles pour la phase 1 si la collecte d'informations en amont n'est pas possible

- Pour l'étape 1 : l'échelle du stress peut être simplifiée pour le cycle 2 en trois étapes (éventuellement symbolisées par un feu vert/orange/rouge) ; il peut être demandé aux élèves de signaler au fil de l'eau des situations stressantes pour faire une collecte collective.
- Une liste de situations susceptibles de déclencher du stress chez les élèves peut leur être proposée. Les élèves remplissent le tableau avec les situations choisies. Cette liste peut être enrichie des expériences des élèves (fin cycle 2- cycle 3).
- La liste peut être construite, dans sa totalité, avec les élèves (cycle 3) ou proposée aux élèves (cycle 2). La question est alors posée aux élèves : « Dans quelles situations avez-vous l'habitude de dire : « ça me stresse ou je suis stressé-stressée ». La consigne est lister différentes situations génératrices de stress rencontrées par les élèves.
- Au cycle 2, il est possible de demander aux élèves de noter leur niveau de stress au fil de l'eau à différents moments de la journée (le matin en arrivant, avant une évaluation, au moment de réciter une poésie...).

Exemples

Situations stressantes liées aux activités scolaires	Situations stressantes liées aux activités hors temps scolaire
Lorsque je dois réciter ma poésie devant la classe et que je n'aime pas que l'on me regarde Quand une évaluation est prévue en classe sur une leçon que je n'ai pas bien comprise Quand j'ai sport Quand on va à la piscine avec la classe Quand il y a une sortie scolaire et que l'on prend le métro etc.	Quand j'ai une compétition sportive Lorsque je croise un chien dans la rue Quand je dois aller chez le dentiste Quand je dois me faire vacciner etc.

Adaptation de la durée de l'activité

Les phases 2 et 3 peuvent se faire sur des temps séparés. Il sera alors nécessaire de faire un rappel des acquis.

Activités complémentaires

Recherche lexicale à partir du mot « stress » : origine du mot – utilisation dans le langage courant

- Rechercher la ou les définitions du mot « stress » dans le dictionnaire.
- Faire produire, par les élèves des phrases contenant le mot « stress »

Exemples :

J'ai rencontré un gros chien sur le chemin, quel stress !

À l'idée d'aller à la piscine, je suis en stress.

Je n'aime pas parler à l'oral, cela provoque du stress.

Je ressens tout le temps du stress.

Quand je suis trop stressé, je réussis moins bien.

J'ai, à chaque retour de vacances, le stress de la rentrée.

Je dois apprendre ma poésie pour éviter le stress.

Lors d'un exercice de mathématiques, mon stress est au maximum.

Le stress me donne de l'énergie pour travailler.

etc.

Il est possible de faire remarquer aux élèves que l'on emploie le même mot « stress » pour décrire la situation qui le déclenche et pour décrire les conséquences corporelles de la situation.

- S'intéresser à l'origine du mot stress (fin cycle 3) au travers d'un travail de recherche, de découverte de la culture latine, d'un cours d'anglais, d'un cours de français sur l'évolution de son sens et de son utilisation etc.

Recherche sur le fonctionnement du corps : respiration, circulation, muscles, effort physique

Le stress provoque des réactions physiologiques en modifiant le fonctionnement de l'appareil circulatoire, dont le cœur, et de l'appareil respiratoire. Il prépare l'organisme à un effort physique. Le parallèle peut être fait avec l'effort physique fourni lors d'une activité sportive.

- Prendre conscience de l'accélération du cœur et du rythme respiratoire lors d'une séance d'activité physique.
- S'initier à la démarche scientifique en analysant des documents montrant l'évolution de la consommation en nutriments et en dioxygène, par les muscles lors d'une activité physique (cycle 3).
- Découvrir l'anatomie et le fonctionnement du cœur, des poumons ou l'organisation de circulation sanguine.

Ressources à imprimer



Tableau d'expérimentation et de collecte d'informations (étape 1)

Date	Mes activités	L'intensité de mon stress (entre 0 et 10)	Mes sensations corporelles	Mes émotions	Mes pensées

Une activité pour apprendre à réguler son stress - 3

Gérer le stress en moi

Niveau : cycles 2 et 3

Discipline support : questionner le monde

Objectif spécifique : connaître des stratégies efficaces pour gérer son stress

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « connaissance de soi », « identifier ses émotions », « réguler ses émotions »

Durée : 30 à 45 min

Modalités : en petits groupes et en classe entière

Prérequis : connaître ce qu'est le stress, ce qui peut le déclencher pour soi, les sensations physiologiques associées, son rôle

Lieu : la salle de classe

Matériel : selon la production choisie (tableau, affiche carte mentale), prévoir feuilles A3, feutres etc.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler aux élèves ce qui a été fait précédemment, sur le stress notamment. Nous avons vu dans l'activité « comprendre le stress » qu'il nous permettait de nous adapter aux différentes situations de la vie quotidienne, en nous rendant attentifs et vigilants. Mais, lorsqu'il est trop intense ou qu'il se répète trop souvent, il peut nous empêcher d'agir et de réussir.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves. Nous allons donc chercher ensemble des stratégies adaptées et efficaces pour mieux le gérer et construire une boîte à outils commune qui nous permettra ensuite de les expérimenter.

2- Mise en activité

Étape 1 : l'intention est d'établir une liste de toutes les stratégies utilisées par les élèves pour gérer les situations de stress.

- Proposer ou construire une liste de situations génératrices de stress.

Exemples de situations pouvant générer du stress

Je dois réciter ma poésie devant la classe et je n'aime pas que l'on me regarde.

J'ai une évaluation sur une leçon que je n'ai pas bien comprise.

J'ai une compétition sportive.

Je dois pratiquer une activité sportive dans laquelle je ne me sens pas à l'aise.

Je trouve une araignée dans ma chambre.

C'est le jour de la rentrée des classes et cela me fait peur, etc.

- Mettre les élèves en petits groupes de 4 ou 5 et leur associer une ou deux situations potentiellement « stressantes » par groupe.
- Par groupe, les élèves listent toutes les stratégies possibles qu'ils imaginent ou qu'ils ont expérimentées pour gérer le stress de la situation. Ils peuvent ensuite identifier le moment le plus propice pour les mettre en œuvre : avant - pendant - après la situation.
- Garder une trace écrite de leurs idées. Selon l'âge des élèves : écrire leurs idées, remplir un tableau, une carte mentale, etc.

Étape 2 : l'intention est de comprendre ce qu'est une stratégie efficace et pourquoi certaines ne le sont pas.

- Chaque groupe reprend sa liste de stratégies. Leur demander d'indiquer, à côté de chaque stratégie, par un signe (+) ou (-) ou par tout autre signe explicite si, pour eux, cette stratégie est plutôt efficace ou pas.
- Discuter avec les élèves des critères permettant de classer une stratégie dans la catégorie des stratégies efficaces.
- Mettre en avant le fait que pour qu'une stratégie de gestion de stress soit considérée comme efficace, il faut qu'elle remplisse deux conditions :
 - elle doit diminuer les effets du stress en agissant sur les sensations, les pensées et/ou les émotions ressenties ;
 - elle ne doit nuire à personne, ni à soi ni aux autres.
- Reprendre la liste et barrer les stratégies qui ne remplissent pas ces deux conditions.

Connaissances construites : les stratégies efficaces sont des stratégies qui réduisent les conséquences du stress sur l'organisme et qui lui permettent de revenir à l'équilibre, de se sentir bien ou mieux. Elles ne doivent pas nuire à soi ou aux autres.

Un culbuto ou l'image du culbuto peuvent être utilisés : situation de stress = le culbuto est déséquilibré par le mouvement qu'on lui impulse / stratégie efficace de gestion du stress = le culbuto revient doucement à l'équilibre.

Étape 3 : l'intention est de construire une « boîte à outils » des stratégies efficaces pour chaque situation.

- Commencer par une ou deux situations parmi la liste précédente pour s'entraîner.

- En classe entière, demander aux élèves de mettre en commun les stratégies efficaces déjà identifiées (étape 2), prolonger les réflexions avec d'autres idées en vérifiant qu'elles remplissent les conditions construites en étape 2 et qu'elles sont réalisables.
- Construire la boîte à outils des stratégies efficaces au fur et à mesure sous la forme d'un tableau, d'une affiche, d'une carte mentale, au choix et selon l'âge des élèves.

Exemples

Situations	Stratégies possibles
J'ai une évaluation sur une leçon que je n'ai pas bien comprise	<p>Pendant les leçons, je peux poser des questions si je n'ai pas bien compris, je peux demander de l'aide à un de mes camarades ou à l'enseignant.</p> <p>Je n'apprends pas au dernier moment ma leçon, pour ne pas être dans l'urgence : je prends du temps pour le faire.</p> <p>Juste avant l'évaluation, je peux respirer profondément.</p> <p>Je peux être fier- fière d'avoir tout fait pour réussir.</p> <p>Je peux parler de mon stress avec des amis ou des adultes.</p>
C'est le jour de la rentrée des classes et cela me fait peur	<p>Je peux en arrivant respirer tranquillement et profondément.</p> <p>Je peux chercher des yeux mes camarades et me sentir joyeux de les voir.</p> <p>Je peux m'appuyer sur mon expérience des autres rentrées en me disant que c'est normal d'avoir un peu d'appréhension et que cela ira mieux quand je serai dans mes activités de classe.</p> <p>Je peux exprimer mon ressenti à un camarade, un adulte, un enseignant.</p>
Je croise un chien qui aboie dans la rue	<p>Si je le vois à l'avance, je peux changer de trottoir.</p> <p>Je peux observer s'il est tenu en laisse et si son maître est là. Je peux alors me dire qu'il ne pourra pas m'attaquer.</p> <p>Si je le découvre au dernier moment, je peux ensuite me dire que c'est normal que mon cœur batte très vite, que mon corps va se calmer, que je peux l'aider en expirant profondément etc.</p>

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité et ce qu'ils ont appris.
- Établir l'importance de connaître des stratégies efficaces pour gérer son stress dans différentes situations afin de les mettre en œuvre de façon active et adaptée lorsqu'on les rencontre dans notre vie quotidienne.

Modalités de différenciation et prolongements

Après l'étape 3 : pour prolonger les réflexions (cycle 3)

Connaissances à ajouter : les stratégies efficaces sont des stratégies qui nous mettent en activité, nous « redonnent du pouvoir » sur la situation ou sur ses conséquences. Mais selon les situations, nous n'avons pas le même « pouvoir » pour agir. Il y a des situations que l'on peut changer au moins en partie, il y a des situations que l'on ne peut pas changer mais sur lesquelles il est possible d'agir en régulant nos émotions, nos pensées.

Proposer aux élèves d'identifier, parmi la liste de situations de la phase 2 :

- d'une part celles pour lesquelles on peut trouver une solution, les modifier pour les rendre moins stressantes ;
- et d'autre part, celles pour lesquelles on ne peut rien modifier quant aux conditions et pour lesquelles on doit mettre en œuvre des stratégies de régulation de nos émotions, de nos pensées.

Quelques exemples

Situations que l'on peut modifier au moins en partie	Situations où l'on n'a que peu de choix
<p>Je dois réciter ma poésie devant la classe et je n'aime pas qu'on me regarde.</p> <ul style="list-style-type: none">• Je peux me préparer par des techniques d'apprentissage adaptées pour bien maîtriser ma poésie.• Je peux utiliser ma respiration avant et pendant la situation pour réguler mon stress et diminuer le débit de mes paroles. <p>J'ai une évaluation sur une leçon que je n'ai pas bien comprise.</p> <ul style="list-style-type: none">• Je peux demander des explications dès que je ne comprends pas.• Je peux demander de l'aide avant l'évaluation.	<p>J'ai une compétition sportive.</p> <ul style="list-style-type: none">• Je me suis entraîné - entraînée en amont mais j'ai peur de ne pas atteindre mon objectif.• Je peux mettre en place des stratégies d'attention, de régulation de mes émotions et de mes pensées. <p>Je croise un chien dans la rue.</p> <ul style="list-style-type: none">• Je peux me mettre à distance lorsque je le croise.• Je peux mettre en place des stratégies de régulation des émotions, de mes pensées. <p>C'est le jour de la rentrée des classes.</p> <ul style="list-style-type: none">• Je peux mettre en place des stratégies de régulation des émotions, de mes pensées.

Expérimenter une ou des stratégies de régulation du stress – après la phase 3 et au quotidien

Si les activités de régulation des émotions ont été expérimentées par les élèves, il est possible de les réinvestir lors de cette activité.

Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de se questionner, de façon informelle, lorsqu'une activité en classe déclenche ou risque de déclencher du stress chez des élèves :

- Quel est mon niveau de stress présent ou par anticipation vis-à-vis de l'activité à venir ?
- Quelles stratégies je peux mettre en œuvre pour en diminuer les effets ?
- Quand dois-je mettre en œuvre ces stratégies ? Etc.

Pour les élèves de cycle 2, les stratégies peuvent être élaborées collectivement au moment de vivre les situations (exemple : le jour d'une évaluation).

Certains élèves peuvent avoir du mal à évoquer ce qu'ils ressentent. L'enseignant pourra apporter du vocabulaire ou donner des exemples.

Une activité pour apprendre à réguler son stress - 4

Se sentir accompagné(e) du regard des autres.

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : questionner le monde

Objectifs spécifiques :

- s'exprimer de façon claire et formuler des phrases précises ;
- être attentif aux différentes expressions (verbales et corporelles) de ses camarades ;
- lire l'état émotionnel d'autrui et apprendre à réguler son stress avec l'aide d'un camarade.

Durée : 45 minutes

Modalité : travail de groupe

Prérequis : savoir identifier ses émotions et celles des autres

Matériel : salle de motricité, tenue de sport, petit matériel (cerceaux, marches, plots, bandeaux, chasubles...), les cartes des différentes émotions (p. 46 du volume 1 du kit empathie), les cartes – idées (dans Ressources)

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment sur la compréhension et la régulation des émotions et du stress.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : il s'agit de réciter une poésie, en classe, en limitant les manifestations du stress.

2- Mise en activité

Étape 1 : identification des indices révélant une situation de stress

« Je vous distribue la prochaine poésie à apprendre. Chacun la récitera en classe dans 15 jours. Que ressentez-vous à l'annonce de ce travail ? Que ressentirez-vous le jour de la récitation ? Quelles pensées surgissent (celles adressées par votre petite voix intérieure, qui peut parfois manquer de bienveillance) ? Quelles sensations ou impressions identifiez-vous dans votre corps au moment de l'annonce et pendant la récitation ? Quelles émotions ressentez-vous ? »

Les pensées : je ne vais jamais y arriver, je vais me tromper, cette poésie est trop longue, j'aurai des trous de mémoire. Mais aussi j'arrive bien à apprendre les poésies, je me sens capable de la réciter, j'arrive à me concentrer pour la réciter...

Les sensations : j'ai la gorge serrée, je transpire, je tremble, j'ai mal au ventre, je ressens des picotements... Mais aussi : je me sens excité(e), je ne ressens rien...

Les émotions : la peur, la colère, l'inquiétude, l'anxiété, la panique, l'énervement, la tristesse, la peine, l'embarras, la préoccupation... Mais aussi : l'excitation, la joie, être en alerte, la confiance, la satisfaction...

Arriver à l'idée que nous réagissons tous différemment face à cette situation : certains sont stimulés et contents de cette expérience, d'autres moins... Et l'expérience peut varier en intensité, notamment en ce qui concerne les émotions ou les manifestations physiques.

Rappeler ou faire rappeler aux élèves que le stress est nécessaire pour s'adapter à toute situation. Cependant, il doit juste permettre d'être plus attentif, plus performant. Il doit donc rester modéré.

Étape 2 : recherche de solutions par petits groupes

Comment faire pour que le stress reste uniquement un stimulant ?

Les élèves sont répartis au sein de groupes de 4 élèves et réfléchissent à ce qui pourrait faciliter la réussite de ce défi. Les élèves qui sont à l'aise avec l'exercice de la récitation peuvent partager leurs solutions. Les élèves en difficulté peuvent échanger sur ce qui les stresse. Les élèves écrivent sur une feuille leurs différentes idées.

Regrouper ensuite les élèves et partager les idées de chacun. Le professeur les liste sur une affiche, au fur et à mesure du dialogue. Le professeur guidera les échanges pour organiser ces idées : les différents moments d'actions possibles, les différentes modalités, ce qui convient à tous ou ce qui relève de la décision de chacun...

- **Apprendre à mémoriser la poésie, comment apprendre plus efficacement et gagner en confiance.**

Nous pourrions apprendre cette poésie en classe, en groupes. Si nous maîtrisons bien la poésie, nous serons plus sereins pour la réciter.

- Transformer la mise en page de la poésie :
 - la transformer en dessins (un petit dessin évocateur par strophe par exemple) ;
 - la transformer en carte mentale ;
 - la réécrire en jouant sur les couleurs, les polices, en oubliant les lignes...
- Enregistrer vocalement la poésie à plusieurs voix et l'apprendre à partir de cet enregistrement
- Avoir la possibilité de l'apprendre en mouvement
- L'apprendre ensemble en petits groupes
- Faire des jeux autour de la poésie pour qu'elle soit plus facile à apprendre après
- Nous pourrions décider ensemble d'un programme pour s'organiser pendant 15 jours

- Nous pourrions également décider d'un programme de récitation, pour la réciter petit morceau par petit morceau.
- Nous pourrions concevoir un aide-mémoire pour nous rassurer le jour J (des mots, des dessins, des couleurs...)
- **Favoriser la détente, le bien-être.**
Nous pourrions faire en sorte d'arriver plus détendus pour la séance de récitation, en utilisant à bon escient le temps juste avant :
 - Faire du sport et de l'exercice physique
 - Prendre l'air, marcher dans la nature (un parc, un jardin...) respirer une fleur...
 - Faire un exercice de respiration lente et profonde
 - Être à l'écoute des modifications de mon corps en stress afin de pouvoir calmer l'agitation intérieure.
 - Faire un temps calme et choisir une activité qui nous fait du bien, qui permet de se changer les idées, seul ou à plusieurs (lire, écrire, dessiner, discuter avec quelqu'un, faire un jeu, écouter une musique relaxante...)
- **Vivre le moment de la récitation avec sérénité.**
Nous pourrions imaginer des aménagements pour le moment de la récitation.
 - Ne pas réciter devant tout le monde mais juste devant quelques élèves (éventuellement choisis par le récitant, la récitatrice)
 - Réciter la poésie en restant à sa place dans la classe
 - Changer de lieu : la réciter dans un lieu plus convivial (espace lecture, espace regroupement, dehors sur l'herbe...)
 - Réciter la poésie à plusieurs, chacun choisit sa partie
 - Réciter la poésie avec un élève qui apporte son aide quand un trou de mémoire arrive
 - Avoir à notre disposition un aide-mémoire personnalisé (le premier mot de chaque strophe, les petits dessins...)
 - Ceux qui écoutent pourraient adopter une attitude bienveillante (regard, sourire, geste de la tête ou de la main), afin d'encourager le récitant/la récitatrice
 - Savoir qu'après la récitation, les élèves offriront en cadeau, au récitant, à la récitatrice, tous les points positifs de sa prestation

La discussion peut aussi évoluer vers la nécessité de porter un regard positif sur ce défi :

- Se dépasser
- Réussir ce défi en travaillant ensemble
- Être fier d'avoir atteint un objectif difficile
- Appliquer les solutions trouvées à d'autres situations stressantes (faire un exposé, les évaluations, les situations nouvelles...)

Étape 3 : ma recette pour gérer le stress lors de la prochaine récitation de poésie

- Au sein du groupe classe, lister les solutions qui sont possibles à mettre en place et adaptées à tous. Construire ainsi une recette commune de la gestion du stress pour la prochaine récitation de poésie.
- Dans un second temps, chaque élève construit à l'écrit sa recette personnelle pour limiter son stress lors de la prochaine récitation de poésie.
- Enfin, un échange aura lieu entre le professeur et l'élève afin de déterminer ce qu'il sera possible de mettre en place.
- Cette recette pourra être modifiée d'une récitation à l'autre au fur et à mesure de l'année. L'élève verra alors évoluer ses besoins.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. Qu'ont-ils appris ?
- Établir l'importance de chercher des solutions puis de les mettre en place quand cela est possible, afin de diminuer l'intensité du stress, sans pour autant le faire disparaître. Ainsi la performance est améliorée et le défi devient plaisir.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

Si les élèves ne parviennent pas à trouver de solutions pour aider à gérer leur stress, le professeur peut les guider en leur proposant des cartes-idées (cf. Ressources à imprimer). Plusieurs axes peuvent être abordés : améliorer l'apprentissage de la poésie, favoriser la détente avant la récitation, aménager les conditions de la récitation, demander de l'aide.

Un adulte peut également être présent avec le groupe, questionner plus précisément leurs ressentis et leurs émotions pour interroger leurs besoins.

Les cartes – idées

COMMENT
POURRIONS-NOUS
APPRENDRE PLUS
FACILEMENT LA
POÉSIE ?

COMMENT
POURRIONS-NOUS
NOUS AIDER LES UNS
LES AUTRES ?

À QUOI POURRAIT
RESSEMBLER LE TEMPS
DE LA RÉCITATION ?
COMMENT POURRAIS-
JE ARRIVER
RASSURÉ(E),
DÉTENDU(E) ?

À QUOI POURRAIT
RESSEMBLER LE TEMPS
AVANT LA
RÉCITATION ?
COMMENT POURRAIS-
JE ARRIVER
DÉTENDU(E),
RASSURÉ(E) ?

Exprimer ses émotions de façon constructive



Éclairage scientifique

Développer cette compétence implique de pouvoir formuler à l'autre ses émotions, qu'elles soient agréables ou bien désagréables. Cela peut se faire à l'écrit ou à l'oral, au moment du ressenti de l'émotion ou bien en différé. La formulation doit être ajustée au(x) destinataire(s), à la situation et au contexte, tant au niveau de sa forme que de son contenu. Il est possible d'utiliser un « message-je » comportant trois éléments : le pronom personnel sujet à la première personne du singulier, un groupe verbal exprimant un état, un sentiment (sans utiliser le verbe être pour bien différencier ce que je suis et ce que je ressens) et l'émotion sous la forme d'un nom.

Ex. : J'éprouve de l'inquiétude.

Ce message-je peut être enrichi et devenir un message-je complexe pour formuler ses émotions désagréables et résoudre des problèmes.

- **Le message-je de besoin** : il contient le message-je et une phrase formulant son besoin.

Ex. : J'éprouve de l'inquiétude car je dois présenter un exposé devant la classe, j'ai besoin de parler pour être rassuré.

- **Le message-je de colère** : il permet d'exprimer ses émotions de colère et son désaccord de façon appropriée et constructive. Il est constitué de trois parties : (1) une phrase explicitant les faits qui posent problème, (2) un message-je de base exprimant son émotion de colère et (3) la formulation du besoin qui n'a pas été respecté.

Ex. : Face à toutes ces disputes (1), j'éprouve de l'énervement (2), j'ai besoin de calme pour me reposer quand je rentre à la maison (3).

- **Le message-je de résolution de problème** : il permet d'exprimer son émotion de colère, son désaccord et vise à trouver une solution pour résoudre la situation problématique. Au message-je de colère est ajoutée une phrase ou une question pour trouver une issue constructive.

Ex. : Face à toutes ces disputes, j'éprouve de l'énerverment, j'ai besoin de calme pour me reposer quand je rentre à la maison. Comment pouvez-vous faire pour parler calmement ?

Développer la compétence « Exprimer ses émotions de façon constructive » génère **deux principaux effets bénéfiques.**

- **La réduction des états de mal-être émotionnel et de problèmes relationnels** par l'expression adaptée des émotions désagréables.
En effet, cette mise en mots oblige à en prendre conscience, évite d'agir en se laissant emporter par l'émotion ou au contraire d'ignorer ses propres ressentis. Cela permet aussi à l'autre de mieux appréhender notre vécu.
- **L'augmentation des états de bien-être émotionnel et des relations de qualité,** par l'expression adaptée des émotions agréables.
La mise en mots des émotions agréables accentue l'expérience émotionnelle. Quand elle est partagée avec quelqu'un, cette expression verbale permet de prendre conscience et de faire durer ces émotions, elle améliore le climat relationnel et favorise le phénomène de contagion des émotions agréables.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

L'expression adaptée des émotions, notamment désagréables, est un préalable pour que le ressenti de l'élève soit entendu et compris par autrui, par un groupe. La communication empathique entre élèves est ainsi favorisée. Des relations interpersonnelles apaisées et constructives améliorent le climat scolaire. En effet, l'expression constructive des émotions permet d'éviter les conflits, mais aussi d'apprendre aux élèves à mieux s'exprimer oralement.

Une activité pour apprendre à exprimer ses émotions de façon constructive - 1

Je reconnais mes émotions !

Niveau : cycle 1 (à partir de la moyenne section)

Domaine d'apprentissage : agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Objectif spécifique : exprimer une émotion ressentie à partir d'une histoire courte

Durée : 20 à 30 minutes par séance

Modalités : activité en groupe

Prérequis : maîtriser les CPS « Accroître sa connaissance des émotions » et « Identifier ses émotions »

Matériel/dispositif : salle de motricité, affiches avec le nom des émotions et des pictogrammes associés, aménagement d'un espace par émotion (plots, cerceaux, etc.), histoires courtes

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Faire rappeler aux élèves quelles sont les différentes émotions : joie, peur, colère, tristesse, surprise, dégoût, en appui sur des affiches émotions. Il est possible d'utiliser :
 - les cartes émoticônes proposées dans « Ressources à imprimer » à la fin de cette fiche ;
 - les cartes émotions (p. 34 à 36 du volume 1 du kit empathie) ;
 - les visages créés par les élèves lors de l'activité « Comment te sens-tu maintenant ? » (p 41 du volume 2 du kit empathie) ;
 - des extraits d'un album de jeunesse étudié en classe.
- Positionner sur le sol à différents endroits de la pièce ces affiches émotions (de taille A3) puis présenter aux élèves l'espace dédié à chacune des émotions.

2- Mise en activité

Étape 1 : les élèves sont rassemblés au centre de la salle de motricité.

Expliciter la consigne : « Je vais vous raconter plusieurs histoires. À mon signal, vous irez dans l'espace de l'émotion que vous ressentez. Si aucune émotion ne vient à vous, vous pouvez rester ici. »

Lire une première histoire (plusieurs histoires sont proposées ci-dessous dans les « Ressources pour l'enseignant »), offrir aux élèves un petit temps de silence, donner le signal puis laisser les élèves se diriger (ou non) vers l'espace émotion choisi. Les élèves peuvent ressentir des émotions différentes.

Étape 2 : une fois dans leur espace, demander aux élèves de se regrouper par deux ou trois. Chacun exprime, soit par une mise en mots soit par un mime, l'émotion ressentie devant son ou ses camarades.

L'enseignant commence par aider les élèves qui n'ont pas réussi à rejoindre un espace émotion, en s'appuyant sur ce que ces élèves ont compris de l'histoire.

Certains élèves peuvent ressentir plusieurs émotions. Ils se dirigent alors vers l'émotion de leur choix, l'émotion la plus forte ou bien la première émotion ressentie.

L'enseignant passe ensuite d'espace émotion en espace émotion et observe les élèves s'exprimer.

- Si certains n'y parviennent pas, il interroge l'émotion choisie afin de s'assurer que l'élève a bien cerné son émotion puis l'invite à regarder ses camarades et à imiter l'expression qui lui semble la plus proche de ce qu'il ressent. Pour les prochains passages, l'enseignant veillera à ce que ces élèves passent de l'imitation à leur propre expression.
- L'enseignant guide la verbalisation en posant des questions : quelle est l'émotion qui a été ressentie ? Pourquoi est-ce qu'on ressent cette émotion et qu'est-ce qui l'a provoquée ? Quel besoin pourrait venir suite à l'expression de cette émotion ? Éventuellement, quelle solution possible pourrait être envisagée ? (À la façon du message-je enrichi).

Recommencer ensuite l'activité avec une autre histoire.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves :
 - s'ils ont réussi à reconnaître leurs émotions ;
 - s'ils ont réussi à exprimer leurs émotions.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- En questionnant les élèves, établir l'importance de savoir exprimer et mettre des mots sur les émotions ressenties afin de mieux les identifier pour soi-même et ainsi mieux les faire comprendre aux autres.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

- Pour les élèves de petite section, on proposera uniquement quatre émotions : joie, peur, colère, tristesse. En moyenne section, on pourra ajouter la surprise et en grande section le dégoût.

- Pour les plus jeunes, utiliser des histoires tirées du quotidien de la classe que les élèves ont vécues (ex. : ce matin, on a appris à faire du tricycle, qu'avez-vous ressenti ?).
- Dans la classe, aménager des coins dédiés aux émotions travaillées et y poser des outils de régulation. Par exemple :
 - colère → coussin pour avoir de la douceur, feuilles de dessins, crayons
 - joie → feuilles de dessin, paillette, crayons, etc.
 - tristesse → coin resserré avec des doudous, etc.
 - peur → petite lampe (de type lanterne magique), images rassurantes, albums avec un gentil fantôme, un gentil chien, loup, etc.
- L'activité peut également être réalisée, avec la même consigne, avec une œuvre d'art ou un extrait musical ou à partir d'une histoire issue d'un album de littérature de jeunesse.

Ressources pour l'enseignant

Exemples d'histoires courtes

Ploum est la mascotte de la classe. C'est un ours en peluche. La semaine, il est avec les enfants à l'école : certains lui font un câlin, d'autres lui racontent des secrets, d'autres l'installent avec eux pour jouer. Chaque week-end, il s'installe dans la maison d'un enfant. Ce week-end, c'est ton tour.

Que ressens-tu ?

Le samedi, Jonas propose à sa petite sœur Marion de jouer ensemble au ballon dans le jardin. C'est une journée avec du soleil. Ils jouent à se lancer le ballon le plus loin et le plus haut possible. Après plusieurs tentatives, Marion réussit un très beau tir mais le ballon arrive dans les rosiers plein d'épines. Marion et Jonas courent chercher le ballon.

Marion et Jonas te demandent de les aider à récupérer le ballon. Que ressens-tu ?

Aujourd'hui, en classe, la maîtresse demande à chaque élève chanter une chanson tout seul devant les autres. Tous les élèves te regardent et t'écoutent.

Que ressens-tu ?

Tu es en train de jouer dans le sable avec un seau et une pelle, mais un autre élève arrive et te prend la pelle.

Que ressens-tu ?

Les affiches - émotions

LA
COLÈRE



LA JOIE



LA
SURPRISE



LA
TRISTESSE



LE
DÉGOÛT



LA PEUR



Une activité pour apprendre à exprimer ses émotions de façon constructive - 2

Exprimer ses émotions à travers l'art et le corps

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques (observer les effets produits par ses gestes)

Objectif spécifique : exprimer une émotion par la peinture

Durée : 20 minutes par séance

Modalités : activité en petit groupe

Prérequis : savoir identifier et reconnaître ses émotions

Matériel : un album de jeunesse sur les émotions, gouaches ou peinture pour doigts, feuilles de papier épais, outils ou objets divers pour peindre (pinceaux, rouleaux, éponges...)

Proposition de déroulé de l'activité

1 – Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment sur les émotions. Rappeler, si besoin, leur caractère passager.
- Présenter l'objectif de la séance aux élèves : comprendre la nécessité d'exprimer ses émotions afin d'être compris par les autres et garder une trace des émotions par la peinture.

2 – Mise en activité

Les élèves sont en groupes de 6 au maximum.

Étape 1 : à partir des différents supports disponibles sur les émotions (les émoticônes proposées dans « Ressources à imprimer » à la fin de cette fiche, les cartes émotions p. 34 à 36 du volume 1 du kit empathie, les visages créés par les élèves lors de l'activité « Comment te sens-tu maintenant ? », p. 41 du volume 2 du kit empathie ou des extraits d'un album de jeunesse étudié en classe, demander aux élèves de choisir une émotion, de la verbaliser, puis de fermer les yeux et d'imaginer la/les couleur(s) que cette émotion représente pour eux. Il n'y a pas d'attendu de correspondance couleur / émotion. Il y a lieu d'accepter toutes les propositions.

Demander ensuite aux élèves de faire des gestes pour exprimer cette émotion (ex. : taper du pied, lever les bras, danser...). Les élèves justifient leurs choix avec leurs mots.

Ne pas hésiter à accompagner et encourager les élèves qui s'expriment peu à l'oral ou qui ont besoin d'être rassurés.

Étape 2 : avec l'aide de l'adulte, les élèves choisissent d'utiliser la partie de leur corps qui leur semble la plus adaptée pour ce geste.

Avec la peinture de la couleur choisie, les élèves s'expriment sur la feuille en s'inspirant des mouvements qu'ils ont associés à l'émotion (le support doit être assez grand pour permettre une amplitude du geste).

Par exemple le geste de repousser avec la main peut donner lieu à une impression de la paume de la main sur la feuille, un geste « virevoltant » peut s'exprimer avec un doigt qui se déplace, le geste du « non » peut s'exprimer avec un index qui se déplace de droite à gauche, la colère peut s'exprimer par le fait de taper du pied sur la feuille.

Les élèves « bloqués » peuvent être guidés dans leurs choix (parler de couleurs qui rendent gai ou triste par exemple).

Les productions des élèves peuvent former une œuvre collective en graduant les émotions vers les plus positives, par exemple.

3- Bilan de l'activité (5 minutes)

- Demander aux élèves s'ils ont trouvé facile de représenter l'émotion avec de la peinture et un geste, ce qu'ils ont ressenti quand ils ont réussi à bien représenter leur émotion.
- Demander aux élèves ce qu'ils ont appris au travers de cette activité. Faire émerger l'idée que les émotions, agréables comme désagréables, peuvent s'exprimer de différentes manières, en fonction des personnes et de leurs ressentis, et notamment de manière constructive par l'art.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

Exprimer et garder une trace des émotions peut s'effectuer de manières différentes :

- par la voix (crier, fredonner, etc.), à travers les enregistrements des élèves, qui peuvent être autonomes selon leur âge et le matériel disponible (pincés enregistreuses, dictaphone, tablette, etc.) ;
- par le corps (mime, danse, etc.), à travers des photos ou de courtes vidéos ;
- par la musique, faire écouter aux élèves différents types de musique et indiquer aux élèves de dessiner les émotions ressenties.

Une activité pour apprendre à exprimer ses émotions de façon constructive - 3

Les émotions s'expriment dans l'art

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : arts visuels

Objectif spécifique : formuler une expression juste de ses émotions

Durée : 45 minutes

Modalité : travail de groupe

Prérequis : connaître et identifier les émotions

Matériel : reproductions ou projection des œuvres étudiées (fiches œuvres)

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, sur les émotions notamment.
- Discuter avec les élèves de ce que veut dire « exprimer quelque chose (une pensée, une émotion...) de manière constructive ».
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves. Il s'agit d'identifier les émotions exprimées par des personnages d'une œuvre et de travailler la compréhension des émotions d'autrui.

2- Mise en activité

Étape 1 : description et analyse de l'œuvre

Répartir les élèves par groupe de 4.

Chaque groupe choisit une œuvre (les élèves peuvent procéder à un vote).

L'enseignant distribue la fiche-œuvre correspondante à compléter au fur et à mesure des échanges et réflexions.

- Au sein de chaque groupe, il s'agit de bien observer l'œuvre et de la décrire.
« Que voyez-vous sur cette œuvre ? Que font les personnages ? Pourquoi selon vous ? Quelle est l'ambiance que vous imaginez ? Que peut-il y avoir autour ? »
- Ensuite, les élèves échantent afin de déterminer la ou les émotions qui se dégagent des personnages de l'œuvre.

« Quelle(s) émotion(s) l'artiste a-t-il cherché à représenter ? Respectez les avis et idées de chacun. Indiquez cette ou ces émotions sur la fiche-œuvre. ».

- Chacun leur tour, les élèves partagent un indice permettant de justifier l'émotion choisie. « Quels sont les indices que vous relevez, par exemple sur le visage, sur le corps, dans les couleurs, dans les mouvements... ? Comment le peintre a-t-il réussi à faire exprimer une émotion à ses personnages ? ».
- Par des flèches judicieusement placées et une explication au bout de chacune, les élèves inscrivent chacun leur tour les arguments trouvés.

Étape 2 : expression de l'émotion de manière constructive (chaque élève propose une formulation, puis le groupe se met d'accord pour une formulation commune à inscrire sur la fiche œuvre).

« Dessinez une bulle (comme dans les bandes dessinées) et écrivez la parole que peut prononcer le personnage pour exprimer son émotion de manière constructive. »

Étape 3 : oral collectif, retour sur l'activité

Les fiches-œuvres sont alors affichées dans la classe et les paroles sont lues. Les échanges portent ensuite sur la manière dont on peut exprimer ses émotions de manière constructive :

- Ne pas faire de reproche à l'autre personne (ne pas dire « tu es méchant, c'est de ta faute... »).
- - Exprimer ce que l'on ressent en disant « je » (je ressens de la tristesse, de la colère...).
- - Exprimer ses besoins (j'aurais besoin d'être un peu tranquille, j'aurais besoin qu'on soigne ma douleur...).

En cas de conflit, proposer des solutions (la prochaine fois, nous pourrions partager le ballon...).

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance d'utiliser tous les indices possibles pour mieux comprendre ce que ressent l'autre : le visage, les yeux, la posture, les gestes, mais aussi la voix...
« Comment le peintre parvient-il à faire exprimer une émotion à ses personnages ? Étiez-vous tous d'accord sur l'émotion identifiée ? »
- Transfert de ce travail au sein de la vie quotidienne : « Quand j'exprime une émotion, je peux utiliser tout mon corps. Mieux j'exprime mes émotions, mieux je communique avec ceux qui peuvent alors m'aider à me sentir mieux. »
- En classe, à la maison, si j'exprime mes émotions de manière constructive, je peux éviter les conflits et me sentir mieux.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ».
Insister sur le fait qu'il est parfois difficile d'identifier une émotion chez l'autre. Nous pouvons nous appuyer sur de nombreux indices pour y parvenir. Il est aussi possible d'échanger avec la personne sur l'émotion qu'elle ressent, ainsi nous pouvons lui proposer un soutien ou une aide ajustée.

Modalités de différenciation et de prolongement

- Selon le niveau des élèves, les questions sur l'analyse de l'œuvre peuvent se faire à l'écrit ou à l'oral, individuellement ou en groupe, avec ou sans l'aide de l'adulte. Pour les plus jeunes, cette partie pourra être simplifiée en utilisant une seule œuvre d'art, en oral collectif.
- Des cartes émotions peuvent être mises à disposition des groupes afin de guider leur réflexion.
- L'activité peut être réalisée dans un musée, à partir d'une œuvre identifiée en amont par l'enseignant.
- Ce travail peut se poursuivre en lecture compréhension en invitant et en entraînant systématiquement les élèves lors de lecture d'albums de jeunesse par exemple à se mettre à la place des personnages de fiction afin de mieux comprendre et percevoir leurs émotions et leurs intentions.
- Des prolongements en histoire de l'art peuvent être proposés, principalement pour les élèves de cycle 3. L'activité peut être l'occasion de livrer aux élèves des informations sur la vie des peintres, le courant pictural auquel ils appartiennent ou encore la période historique abordée. Tous ces contenus peuvent faire l'objet d'une trace écrite à la manière d'un carnet d'« artiste » après chaque séance.

Ressources pour l'enseignant

Des exemples de reproductions d'œuvres libres de droits

Œuvre 1 : *Folie de la fiancée de Lammermoor*, Émile Signol, 1850 (Musée des Beaux-Arts de Tours, [photographie tirée du domaine public](#))

Œuvre 2 : *Rachel dans Lady Macbeth*, Charles Louis Müller, 1849 (musée d'Art et d'Histoire du Judaïsme à Paris, [photographie tirée du domaine public](#))

Œuvre 3 : *Le désespéré*, Gustave Courbet, 1845 (collection privée, [photographie tirée du domaine public](#))

Œuvre 4 : *Teatro Solis Montevideo Comision municipal de fiestas*, Achille Mauzan, 1923 (affiche, [photographie tirée du domaine public](#))

Œuvre 5 : *Le joueur de Rommel-Pot*, Frans Hals, 1630 (Art Institute of Chicago, [photographie tirée du domaine public](#))

Œuvre 6 : *Never Morning Wore to Evening but Some Heart Did Break*, Walter Langley, 1894 (Birmingham Museum and Art Gallery, [photographie tirée du domaine public](#))

Ressources à imprimer

Fiche de l'œuvre n° 1

L'émotion est ...



Fiche de l'œuvre n° 2

L'émotion est ...



Fiche de l'œuvre n° 3

L'émotion est ...



Fiche de l'œuvre n° 4

L'émotion est ...



Fiche de l'œuvre n° 5

L'émotion est ...



Fiche de l'œuvre n° 6

L'émotion est ...



Une activité pour apprendre à exprimer ses émotions de façon constructive - 4

Une émotion peut en cacher une autre

Niveaux : cycles 2 et 3

Disciplines supports : français - Production d'écrits & arts visuels

Objectifs spécifiques :

- comprendre ce qui se cache derrière l'expression d'une émotion (son origine, autres émotions liées) et la nécessité de communiquer pour éviter toute erreur d'interprétation
- être capable d'écouter
- être capable d'empathie

Durée : 45 minutes

Modalités : classe entière puis petits groupes

Prérequis : savoir identifier une émotion et communiquer de façon efficace et positive

Matériel : projeter ou fournir une version papier du tableau présent dans les ressources

Proposition de déroulé de l'activité

1 – Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler aux élèves ce qui a été fait précédemment, sur l'expression des émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : comprendre ce qui se cache derrière l'expression d'une émotion.

2 – Mise en activité

Mettre à la disposition des élèves une œuvre représentant une émotion désagréable.

Étape 1 : observons...

« Que se passe-t-il sur ce tableau ? Que fait chaque personnage ?

Quelle est l'ambiance de ce tableau ? Comment le peintre a-t-il réussi à nous décrire cette ambiance ? Quelles sont les couleurs utilisées ? »

Leur demander d'identifier l'émotion de l'un des personnages : « Que ressent le personnage du tableau ? Quelle est l'émotion qui le traverse ? Quels indices vous permettent de le penser ? Selon vous, quelle est l'intensité de cette émotion ? Qu'est-ce qui vous fait dire cela ? »

Étape 2 : imaginons...

Répartir les élèves par 3 ou 4. Leur demander d'imaginer ce qui s'est passé avant la scène représentée sur le tableau.

« Imaginez ce qui a pu se passer avant et qui a pu provoquer cette scène, cette émotion. Dans votre petit groupe, proposez des idées. Veillez à écouter et respecter les idées de chacun. Chacun peut apporter une idée nouvelle ou compléter l'idée d'un camarade. Puis, ensemble, faites des choix et construisez une histoire, la fin de celle-ci correspond au tableau ».

En cycle 2, ce travail se déroulera à l'oral, avec l'aide d'un adulte. En cycle 3, les élèves produiront un écrit. Le professeur viendra en appui aux groupes qui ont des difficultés à trouver des idées ou bien à collaborer.

Étape 3 : échangeons...

Regrouper les élèves et proposer à quelques élèves volontaires de raconter l'histoire qu'ils ont imaginée.

Au fur et à mesure des narrations, échanger avec les élèves autour des idées suivantes.

- Identifier les différences d'interprétations des uns et des autres, sources possibles ensuite de mauvaise interprétation des émotions des autres et donc parfois de conflit.
« Quand une personne exprime une émotion, on ne l'interprète pas tous de la même façon, on peut même se tromper. »
- Identifier les différentes émotions présentes dans l'histoire inventée, et peut-être l'émotion qui serait à l'origine de l'émotion de départ.
Comprendre qu'une émotion peut parfois s'exprimer par une attitude violente (des cris, des gestes...) : la personne semble en colère. C'est l'émotion visible dans un premier temps. Mais pourquoi est-elle en colère ? Une autre émotion peut se cacher derrière. Une colère peut cacher une grande tristesse par exemple.

Recentrer le dialogue sur les élèves : *Et vous, confondez-vous parfois tristesse et colère ? Qu'est-ce qui est plus facile : exprimer de la colère ou exprimer de la tristesse ?*

3 – Bilan de l'activité

Demander aux élèves ce qu'ils pensent devoir retenir de cette séance et formuler avec eux une trace écrite.

Exemple de trace écrite possible : « Il peut être difficile de comprendre ce qui provoque une émotion chez une autre personne. Nous pouvons réagir de manière différente. Il est important d'identifier les émotions des autres pour pouvoir leur

proposer de l'aide si nécessaire. C'est aussi important pour éviter les conflits. Quand on échange, on peut vérifier ce que ressent l'autre pour mieux le comprendre.

Savoir exprimer ses émotions de façon juste permet de recevoir un soutien, une aide adaptée.

Par exemple, il est important de laisser la tristesse s'exprimer car si elle n'est pas entendue, elle peut se transformer en colère. Si un camarade est en colère, je peux commencer par lui demander si quelque chose ou quelqu'un lui a fait de la peine ces derniers temps. »

Modalités de différenciation et prolongements possibles

Un objet de parole peut aider les groupes qui ont des difficultés à s'écouter les uns les autres (activité « le tour de parole » p. 81 du volume 2 du kit empathie).

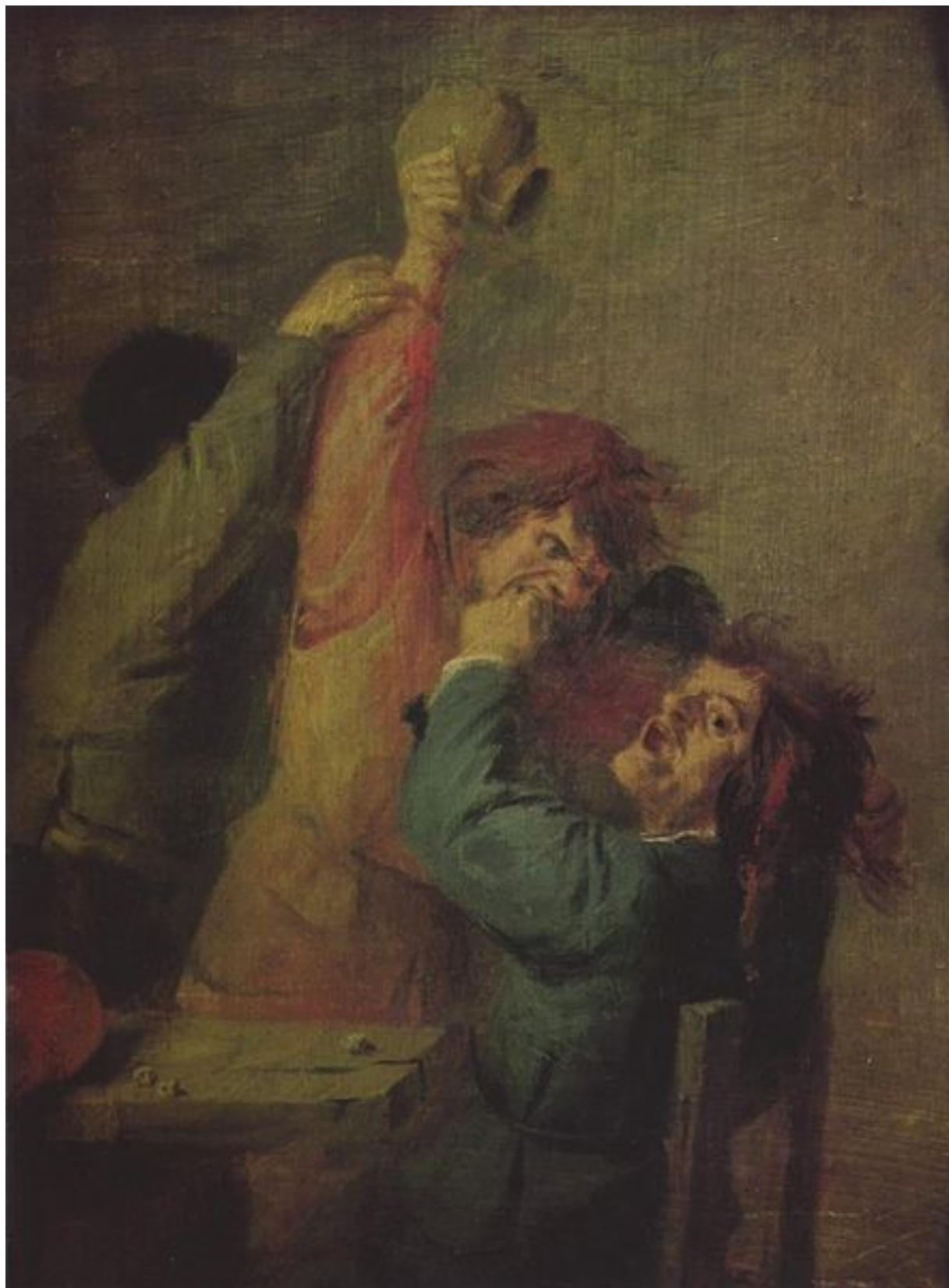
L'œuvre peut être remplacée par une illustration ou une photographie mettant en jeu des enfants dans la vie quotidienne afin de faciliter l'identification aux personnages et donc l'imagination.

Pour faciliter l'imagination, il est possible de faire jouer la scène et ce qui précède.

En prolongement, proposer aux élèves d'imaginer une suite à la scène du tableau. Comment résoudre ce conflit ? (Faire chercher plusieurs solutions). Ou demander aux élèves s'ils connaissent d'autres tableaux ou photographies qui pourraient aussi servir de support à ce type d'activité.

Ressources à imprimer

Rixe de paysans jouant aux dés, Adriaen Brouwer, 1630-1640 (Collections d'Art d'État de Dresde, [photographie tirée du domaine public](#))



Développer des liens et comportements pro-sociaux

COMPÉTENCES SOCIALES

Communiquer de façon constructive

Communiquer de façon empathique

Communiquer de façon efficace

S'affirmer par le consentement et le refus

Développer des liens sociaux

Résoudre des conflits de façon constructive

Développer des attitudes et comportements pro-sociaux

Éclairage scientifique

Les liens sociaux représentent l'ensemble des relations affectives entre les individus. Tout au long de la vie, ils occupent une place essentielle dans la survie physique et le développement psychosocial de la personne. Ces liens se construisent par l'observation et l'expérience, ils s'appuient sur la communication verbale et non-verbale. Un lien social désigne une relation durable, engendrant des effets favorables au développement de la personne (ex. : socialisation) ou bien des effets défavorables pour les individus (ex. : domination, exclusion). Les liens et comportements sont considérés comme pro-sociaux quand ils permettent de développer des interactions et des relations sociales de qualité.

Ainsi, un comportement pro-social est un comportement volontaire ayant un effet bénéfique pour autrui (c'est-à-dire répondant aux besoins physiques et/ou psychologiques), que ce soit à l'échelle individuelle, de la société, de l'humanité ou du vivant au sens large. Il existe plusieurs types de comportements pro-sociaux : matériels (don, partage...) ou psychologiques (réconfort, soutien affectif, soutien social...); altruistes (impliquant un coût pour l'acteur) ou coopératifs (entraide et partage avec un but commun et des bénéfices pour le destinataire comme l'acteur). Ces comportements et modalités relationnelles peuvent se développer et s'entraîner à tous les âges de la vie.

Comment développer des liens et comportements pro-sociaux ?

- Savoir entrer en relation et développer des relations de qualité favorise le bien-être et l'harmonie du groupe. Cela implique de :
 - savoir initier des interactions ;
 - savoir construire des échanges cordiaux et respectueux ;
 - parvenir à construire des relations dans la durée, afin de satisfaire les besoins de chacun (notamment les besoins affectifs), et avec une diversité de personnes ;

- savoir interagir de manière appropriée selon les différentes situations sociales, chaque interaction nécessite une analyse fine des personnes, des rôles et de leur contexte social.
- Les comportements altruistes sont facilement utilisés au sein de son groupe d'appartenance sociale. La capacité à les mettre en œuvre au-delà de ses proches est le socle du bien-être personnel et collectif et aussi de la sécurité de chacun dans le groupe social.

L'action pro-sociale peut être renforcée par :

- l'aide aux personnes plus éloignées socialement, elle-même facilitée par le sentiment de faire partie du genre humain ;
- la connexion à la nature, qui favorise une meilleure prise en compte de ce et ceux qui nous entourent, augmente le bien-être et donc la disponibilité mentale à autrui ;
- le renforcement du sentiment de compassion, qui comprend la reconnaissance de la souffrance d'autrui, la compréhension que la souffrance est un sentiment universel, le sentiment de préoccupation pour celui ou celle qui souffre et la motivation à agir pour diminuer cette souffrance ;
- la mise en place dès le plus jeune âge d'une routine pro-sociale (entraide, solidarité, bénévolat) ;
- le sentiment et l'expression de la reconnaissance.
Exprimer, ressentir et recevoir de la reconnaissance encourage la solidarité et l'attention aux personnes avec lesquelles on interagit. Cela favorise l'adoption de comportements altruistes et coopératifs. De plus, ces comportements diffusent en dehors des personnes concernées par la relation, ce qui soutient la solidarité.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Développer les comportements et liens pro-sociaux au sein de l'école permet la satisfaction des besoins affectifs et relationnels de toutes et de tous. Satisfaire ces besoins fondamentaux augmente le bien-être, individuel et collectif, et réduit les symptômes anxieux et dépressifs. Cela constitue également un facteur de maintien d'une bonne santé physique et mentale et permet d'augmenter la confiance en soi, le sentiment de lien social et d'appartenance. Ces comportements pro-sociaux permettent des relations apaisées, de qualité et réduisent les conflits et les situations de harcèlement. En favorisant la collaboration, la solidarité est renforcée, le climat de la classe devient favorable aux apprentissages et soutenant.

Une activité pour apprendre à développer des liens et comportements pro-sociaux - 1

Le jeu du radeau

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Objectif spécifique : apprendre à s'organiser pour atteindre un objectif

Durée : environ 20 minutes

Modalités : travail par groupe de quatre

Matériel : deux cerceaux par équipe, quelques plots

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ce qui a été appris précédemment concernant les relations entre élèves (selon les séances mises en œuvre).
- Présenter l'objectif de l'activité aux élèves : il s'agit d'un défi, que l'on relève à deux, et qui nécessite d'être une équipe ; nous allons apprendre à réfléchir ensemble, à faire ensemble, à s'entraider.

2- Mise en activité

- Les enfants sont répartis en équipe de deux et forment un équipage.
- Les équipes sont alignées sur une rive de la rivière, matérialisée par des plots par exemple.
- Chaque équipage est positionné sur son radeau (le cerceau).
- L'équipage devra naviguer sur la rivière et atteindre l'autre rive, matérialisée par des plots situés plus loin.
- La rivière est profonde, les équipages ne doivent pas quitter leur radeau et donc ne doivent pas poser un pied en dehors du cerceau, ils ne doivent pas tomber en dehors du cerceau.
- Ces équipages sont alignés et doivent atteindre « l'autre rive » (ligne représentée par des plots quelques mètres plus loin) sans poser un seul pied en dehors du cerceau.
- Pour cela, chaque équipage dispose d'un deuxième cerceau qu'ils doivent placer devant le premier, ils se positionnent dedans, récupèrent l'autre et ainsi de suite.

- Ils traversent ainsi la rivière et le jeu se termine lorsque tous les équipages sont arrivés sur l'autre rive.

3- Bilan de l'activité

- Les enfants peuvent expliquer par groupe ce qui les a mis en difficulté ou, au contraire, ce qui les a fait réussir dans ce jeu de coordination et de collaboration.
- Féliciter les enfants pour leur participation et leur créativité.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? » Insister sur l'intérêt de pouvoir s'aider pour réussir. Faire le lien avec d'autres moments dans la classe ou dans la cour où on peut s'aider.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

- Le jeu coopératif permet notamment aux enfants qui ont des difficultés à entrer en interaction avec les autres ou à gérer leurs émotions de s'intégrer plus facilement dans le jeu. L'émotion n'est pas gérée seule mais partagée avec le groupe. Dans ce processus d'« imitation », l'enfant joue un rôle qui l'aide à rentrer en interaction avec les autres.
- Pour les GS, la rivière peut être parsemée d'îlots, on peut ajouter au parcours des obstacles à contourner ou faire un parcours plus ou moins long selon les élèves.
- On peut également ajouter une contrainte de temps avec un chronomètre ou, pour les élèves de GS, restreindre la mobilité en attachant les deux membres d'une même équipe avec un ruban (par les bras par exemple).

Une activité pour apprendre à développer des liens et comportements pro-sociaux - 2

Tempête de puzzles

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : acquérir les premiers outils mathématiques

Objectif spécifique : apprendre à partager, échanger, coopérer pour répondre à des besoins affectifs et relationnels

Durée : 30 minutes

Modalités : atelier avec un groupe de 4 à 6 élèves

Matériel : 4 puzzles de 4 pièces chacun

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : mise en place

Les élèves sont répartis par groupe de 4.

Dans les ressources à imprimer, vous trouverez 4 puzzles de 4 pièces chacun, représentant un animal. Mélanger les 4 puzzles et répartir leurs pièces dans 4 enveloppes.

Les élèves d'un même groupe sont disposés en cercle. Chaque élève reçoit une enveloppe, découvre son contenu et cherche à assembler les pièces en leur possession.

Étape 2 : phase de discussion puis réalisation des puzzles

Un adulte échange avec le groupe d'élèves :

« Qu'avez-vous trouvé dans votre enveloppe ? Était-ce facile de reconstituer le puzzle ? Pourquoi ? »

Arriver à l'idée que les pièces de puzzles semblent appartenir à des puzzles différents. Les élèves identifient des couleurs différentes, des parties de corps différentes, les retrouvent peut-être parmi les pièces d'un autre élève.

Les élèves émettent alors l'idée qu'avec les pièces de tout le monde, il est sans doute possible de reconstituer un ou plusieurs puzzles.

« Comment pourrait-on s'organiser pour réaliser ce défi ? » Laisser les élèves s'organiser et observer.

Réponses possibles :

- mettre toutes les pièces au milieu pour bien les voir ;
- chacun son tour, proposer deux pièces qui vont bien ensemble, voire qui s'accrochent :
 - regrouper les pièces par couleur ;
 - tenter de reconnaître les animaux et reconstituer les parties du corps des animaux (les deux parties d'une tête par exemple).

Étape 3 : discussion

Faire verbaliser aux élèves ce qui a bien fonctionné et ce qui pourrait être amélioré, ce qu'ils ont ressenti en faisant cette activité en insistant sur les relations entre élèves et le lien avec leurs émotions.

- Il faut bien regarder la pièce et la poser près des pièces qui semblent correspondre au même puzzle.
- Quand cela est possible, il faut accrocher la pièce à celles déjà placées sur la table.
- Il faut intervenir chacun son tour pour prendre les pièces, pour se partager le travail et ne pas tous parler en même temps...
- Parfois ce n'est pas facile, car on n'est pas d'accord.
- Il faut laisser chacun / chacune prendre le temps de regarder et de participer.
- On peut s'aider les uns les autres. Ensemble, c'est plus facile.

3- Bilan de l'activité (5 minutes)

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité sur leur manière de travailler ensemble et en particulier ce qu'ils ont aimé et ce qui les a aidés.
- Faire émerger l'idée qu'à plusieurs, c'est plus facile / agréable de relever un défi, mais que cela nécessite de respecter certaines règles : s'écouter et que chacun ait une place.

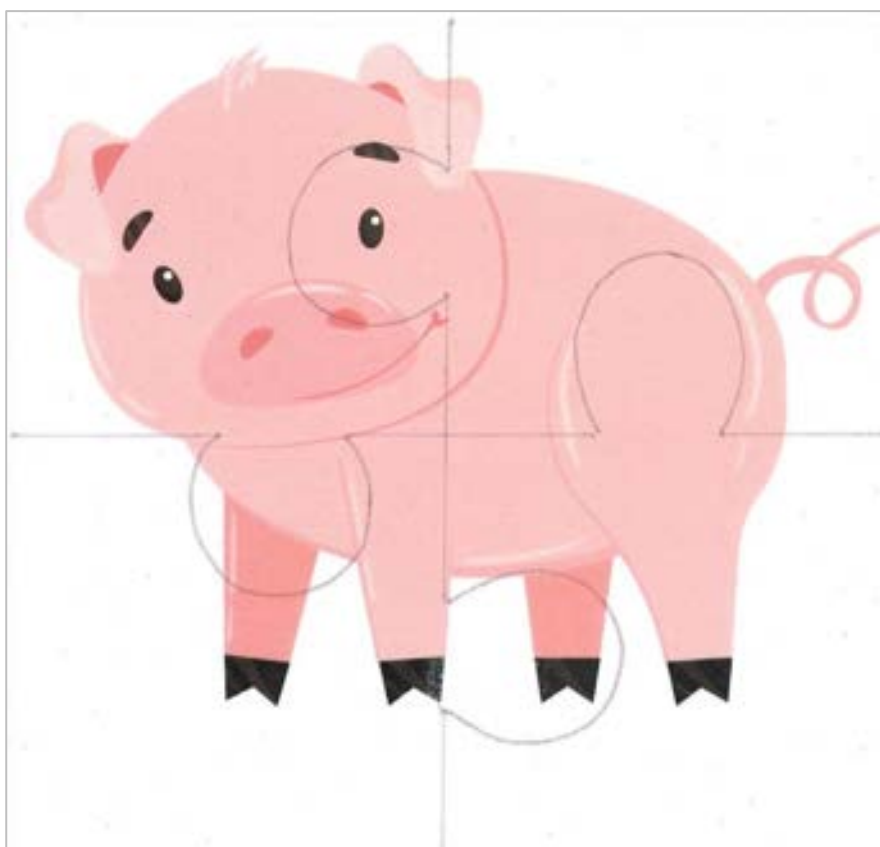
Modalités de différenciation

- Pour les plus petits, proposer un seul puzzle, les pièces sont réparties entre les élèves du groupe.
- Adapter le nombre de pièces par puzzle à l'âge des élèves.
- Le puzzle peut être découpé en pièces rectangulaires ou bien en pièces avec encoches, selon le niveau de motricité fine des élèves.

Ressources à imprimer

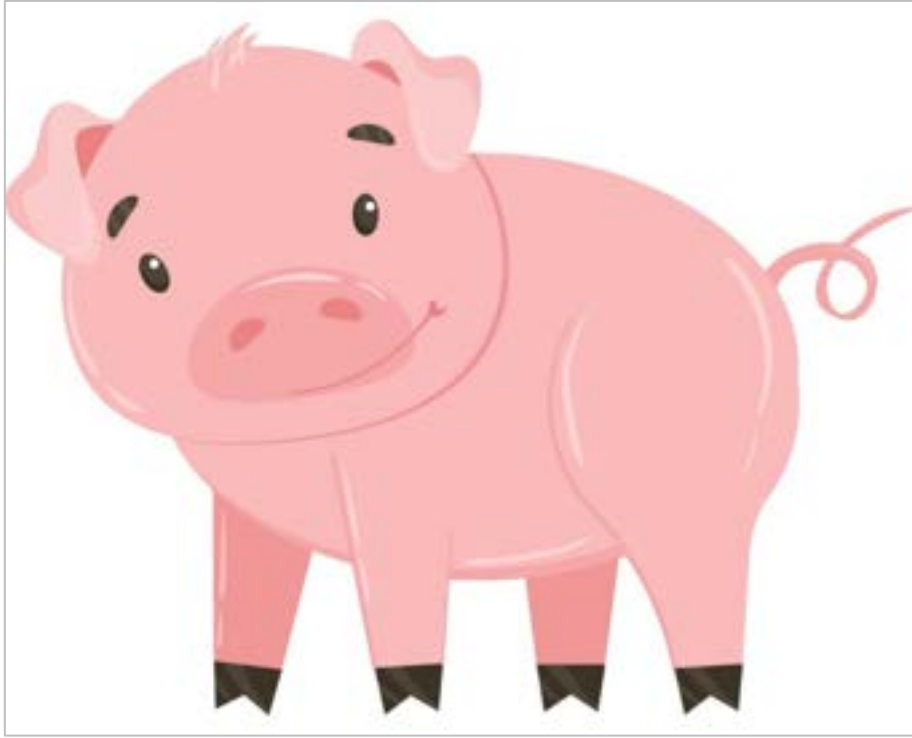
Proposition de puzzles à 4 pièces, avec emboîtements





Les images vierges pour construire vos propres puzzles





Une activité pour apprendre à développer des liens et comportements pro-sociaux –3

Le jeu du mime empathique

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : mobiliser le langage dans toutes ses dimensions

Objectif spécifique : apprendre à aider, reconforter et protéger

Durée : 2 x 20 minutes (cette séance est découpée en deux parties : être capable d'identifier les sensations désagréables ou douleur d'un camarade pour ensuite le reconforter ou trouver de l'aide). Les deux parties peuvent être réalisées à la suite ou en deux séances distinctes.

Modalités : activité en commun

Matériel : salle de motricité, préau, cour de récréation ou zone enherbée

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment dans le cadre des séances d'empathie, notamment sur l'identification des émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : comprendre ce que ressent un camarade et réagir ensuite de manière adaptée.

2- Mise en activité

Étape 1 : j'identifie ce que ressent mon camarade

Au sein d'un petit groupe d'élèves, l'enseignant raconte une petite histoire qui lui est arrivée (ou utilise une situation issue d'un album de littérature de jeunesse). Par exemple : « Un jour, j'ai voulu me dépêcher, car j'étais en retard et je me suis cogné le pied dans la porte. » Il demande alors à un élève de mimer l'histoire. Les échanges avec les élèves portent sur ce que le professeur a ressenti (= de la douleur).

Plusieurs situations sont alors proposées. À chaque fois, les élèves doivent mimer et expliquer ce que ressent la personne (ou le personnage si les situations sont issues d'un album).

Exemples de situations :

- *Un enfant prend un jouet à un autre enfant sans lui demander (émotions à repérer : la colère, la surprise, la tristesse, etc.).*
- *Un enfant réalise un beau dessin pour faire une surprise à son ami et le lui offre (émotion à repérer : la joie, la surprise, etc.).*
N.B. : être vigilant aux élèves en situation vulnérable ou qui vivent des situations familiales difficiles afin qu'ils ne se sentent pas exclus par ce type d'exercice.
- *Un enfant a perdu son doudou (émotion à repérer : la tristesse, la peur, etc.).*
- *Un enfant a perdu de vue ses parents dans un magasin (émotion à repérer : la peur, la tristesse, la surprise, etc.).*

Cette activité a pour objectif de permettre aux élèves de s'approprier la représentation mentale d'autrui en développant leur sensibilité aux vécus des autres (sensations et émotions intérieures à travers un comportement visible de l'extérieur). Cela permet également de voir qu'une même situation peut provoquer différentes émotions.

Étape 2 : j'apporte du réconfort à mon camarade

Le jeu précédent a permis d'identifier les sensations et les émotions de l'autre mais cela ne permet pas d'aider notre camarade à aller mieux, quand il éprouve une émotion désagréable. C'est ce que l'on va chercher à apprendre avec le jeu du réconfort.

- Expliquer que le réconfort, c'est ce qui nous console dans une situation douloureuse, pénible où l'on ressent des émotions désagréables. Indiquer que pour cela, on a souvent besoin d'être aidé par quelqu'un d'autre, un adulte ou un enfant.
- Partir d'une situation de l'étape 1 et proposer à un élève de la mimer devant les autres (les autres élèves ne savent pas de quelle situation il s'agit). Demander aux autres d'expliquer de quoi il s'agit et ce que ressent leur camarade.
- Leur poser la question : « Comment peut-on reconforter (consoler, aider à aller mieux) un élève qui est triste (ou en colère, ou qui a mal... selon la situation choisie) ? ». Chaque élève du groupe peut verbaliser voire mimer. L'adulte peut aussi aider à la verbalisation.

Veiller à ce que soit questionnée la nécessité du consentement de l'élève reconforté, en cas de contact physique notamment. « Je vois que tu es triste, est-ce que je peux te prendre dans mes bras ? » « Est-ce que tu es d'accord pour que je te prenne la main ? »

Mime de la tristesse : exemples de réponses attendues.

On peut :

- lui parler gentiment ;
- rester près de lui et appeler un adulte qui pourra l'écouter, l'aider ou le soigner si c'est grave ;

- essayer de lui faire ressentir une émotion agréable (en lui faisant penser à autre chose, en jouant à un nouveau jeu tous ensemble...);
- s'il est d'accord, le serrer dans nos bras, lui faire un bisou, lui donner la main ;
- lui faire un dessin ...

Mime d'une douleur au genou : exemples de réponses attendues.

« Je vois que X a mal au genou : il se tient le genou très fort en pleurant. Je mets une main sur son épaule et je lui dis que je vais l'aider. Je regarde son genou qui saigne. Je lui dis que je sais que cela fait mal, que ça pique. Je vais appeler la maîtresse (ou le maître) pour le soigner. Et je reste tout près de lui pour le réconforter, pour qu'il ne se sente pas seul, pour le protéger jusqu'à ce qu'il/elle arrive. »

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité, ce qu'ils ont ressenti, ce qu'ils ont appris.
- Établir l'importance de savoir reconnaître les situations où nos camarades ressentent une douleur ou une sensation désagréable, pour pouvoir ensuite les réconforter.
- Pour répondre à leur besoin de réconfort, il faut trouver seul ou à plusieurs les gestes et les mots pour les rassurer, comme dans le jeu du réconfort. Il s'agit de chercher le comportement qui aide l'autre avec l'intention de faire disparaître les sensations ou émotions désagréables.
- Demander de l'aide si la situation demande l'expertise d'un adulte, dans le cas d'une blessure par exemple.
- Terminer en précisant que ce comportement permet de mieux vivre ensemble car on veille les uns sur les autres pour que chacun se sente bien autour de nous et on réconforte celui qui ne va pas bien. C'est aussi agréable de partager un moment de joie avec une autre personne. On peut être heureux de voir que quelqu'un est content.

Modalités de différenciation

- **Pour les plus petits...**
 - Lors de l'étape 1, il est possible d'utiliser une marotte ou une peluche avec un pansement ou un bandage par exemple. L'enseignant peut également proposer un scénario ayant pour conséquence une douleur (par exemple : en cuisinant, Théo s'est brûlé). Un adulte, au sein d'un petit groupe d'élèves, aide voire procède à la verbalisation et à la reformulation.
 - Le groupe sera accompagné d'un adulte (enseignant ou ATSEM). L'adulte peut se mettre en situation pour montrer ce qui est attendu. Un élève peut aussi être sollicité pour raconter comment il a été consolé récemment (dans un délai très court pour les plus petits).
- Le jeu du réconfort (étape 2) peut impliquer de se rapprocher des autres élèves physiquement et de les regarder sans pour cela ressentir une gêne

d'ordre psychologique. Selon leur répertoire pro-social, les élèves identifient plus ou moins bien les émotions de l'autre et elles ne résonnent pas forcément en eux, notamment pour les élèves vulnérables. Laisser les élèves gênés observer le jeu sans y participer directement.

- La répétition de cette activité bénéficiera aux élèves pour mieux identifier les situations où le réconfort et l'aide qu'ils peuvent apporter sont nécessaires pour le bien-être de leur entourage.
- Selon l'âge et le niveau d'attention des élèves, cette activité pourra être fractionnée en deux séances distinctes.
- L'acquisition des comportements altruistes (aider, réconforter, protéger, donner/offrir, encourager) et pro-sociaux (partager, coopérer, échanger, inviter à jouer) étant un processus graduel et continu, ils gagneront à être soutenus durablement et de façon significative dans les interactions quotidiennes de la classe au fur et à mesure que les occasions se présentent.

Une activité pour apprendre à développer des liens et comportements pro-sociaux - 4

La carte de son humeur

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : arts visuels

Objectifs spécifiques : apprendre à identifier ce que ressentent les autres et à agir de manière adaptée pour leur apporter du soutien

Durée : deux séances de 30 min puis 15 min

Modalités : travail individuel puis collectif

Matériel : une feuille par élève (si possible un papier un peu épais). Prévoir autant de feuilles que d'élèves et quatre couleurs différentes (une couleur par groupe).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ce qui a été vu précédemment dans le cadre des séances d'empathie, en particulier concernant les émotions et la communication efficace.
- Présenter l'objectif de l'activité aux élèves. Il s'agit d'apprendre à comprendre ce que ressentent les autres et à réagir de manière adaptée.

2- Mise en activité

Première partie individuelle (20 à 30 min)

- Distribuer une feuille par élève en les répartissant en quatre groupes (une couleur de feuille par groupe). Expliquer aux élèves qu'ils vont fabriquer individuellement la carte de leur humeur du moment qui va mêler des mots et des dessins, des collages... L'œuvre ainsi réalisée doit refléter leur état d'esprit pour répondre à la question « Comment je me sens en ce moment ? ». L'enseignant explique que chacun est libre d'écrire ou de dessiner ce qu'il souhaite partager avec les autres (on n'est pas obligé de tout dire, écrire, dessiner). Il est possible de mettre plusieurs émotions sur la même feuille. Les élèves ne doivent pas mettre sur leur carte de signes permettant de les identifier (pas de nom...).

Deuxième partie collective par groupe de cinq à six élèves

- Les cartes sont mélangées et distribuées aux groupes (chaque groupe se retrouve avec les cartes d'un autre groupe, donc d'une couleur différente de la sienne).
- Les élèves discutent entre eux de ce qu'ils comprennent de l'état d'esprit / de l'humeur de celles et ceux qui ont fait chaque carte. Au dos de chacune, ils écrivent ce qu'ils ont compris : cet élève est triste, joyeux, il se sent seul... Si c'est une émotion désagréable, ils cherchent ensemble et écrivent comment ils pensent pouvoir apporter du soutien à l'élève.

3- Bilan de l'activité

- Féliciter les enfants pour leur participation et leur créativité et montrer quelques cartes en présentant les idées proposées pour soutenir les élèves qui en ont besoin. Si les élèves qui ont fait les cartes souhaitent se manifester, ils peuvent le faire et dire s'ils acceptent la proposition de soutien et si elle répond à leurs besoins.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? »

Modalités de différenciation et prolongements possibles

- Pour les élèves de cycle 2 : la part de dessin, collage, pourra être plus importante ;
- Pour les élèves qui auraient des difficultés à se lancer dans l'activité, il est possible de prévoir en amont un temps d'échanges pour les aider à verbaliser la manière dont ils se sentent. Expliquer qu'il est tout à fait possible de se sentir à la fois calme et heureux, mais un petit peu triste par exemple et les productions peuvent donc mélanger différentes émotions, humeurs et sentiments.
- Pour les plus jeunes ou les élèves qui auraient du mal à se lancer, il est possible de réfléchir ensemble aux différents moyens plastiques qui permettent de s'exprimer : les couleurs, les formes (pointues, rondes...), les tailles, les matières... On peut enrichir la séance en montrant des reproductions de tableaux ou des dessins issus de la littérature de jeunesse.

Une activité pour apprendre à développer des liens et comportements pro-sociaux - 5

Un pour tous et tous pour un

Niveaux : cycles 2 et 3

Disciplines supports : EPS et français

Objectifs spécifiques :

- comprendre l'intérêt de relations interpersonnelles positives (fondées sur la communication, l'écoute, l'entraide, l'acceptation de l'autre, la confiance, le respect) comme source de bien-être social ;
- développer des relations solidaires entre pairs ;
- expérimenter la coopération dans un jeu nécessitant une interdépendance positive, un engagement de chacun.

Durée : 45 minutes

Modalité : activité en commun

Matériel : texte imprimé à lire

Pour le défi sauvetage : 2 tapis de gymnastique par équipe de 4 élèves (ou 6 selon la taille et la masse du tapis)

Pour le défi radeau : 1 tapis fin d'environ 2 x 1 m par équipe de 6 élèves

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait lors de la séance précédente pour apprendre à comprendre ce que ressent l'autre et apprendre à lui proposer du soutien.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : découverte de la notion de solidarité

Proposer la lecture du texte suivant (à imprimer pour chaque élève – voir dans « Ressources à imprimer »).

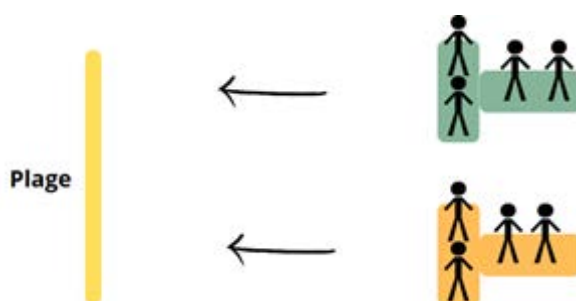
Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Demander aux élèves d'expliquer ce qu'ils ont compris de l'histoire. Noter les mots-clés et idées principales au tableau (éventuellement, apporter du vocabulaire) pour faire ressortir les notions de solidarité, de partage, ainsi que des proverbes du type « L'union fait la force » ou « Un pour tous et tous pour un ». Leur demander ce qu'ils en pensent puis organiser des échanges sur le sujet.

Leur indiquer qu'ils vont maintenant mettre à l'épreuve ce nouveau mot au cours de deux défis.

Étape 2 :

- **Défi 1 - Le sauvetage en mer :** le défi consiste à ramener tout l'équipage sain et sauf à la plage.



L'équipage est constitué de 4 élèves placés sur un radeau représenté par 2 tapis. Il est interdit de toucher le sol. Ce n'est pas une compétition entre équipes, toute équipe complète qui arrive sur la plage gagne.

Solution : pour y arriver, l'équipe au complet doit se mettre sur un tapis pour libérer le deuxième tapis. Celui-ci est ensuite porté et mis devant le premier tapis pour pouvoir avancer jusqu'à la plage.

Faire le bilan de cette activité : « Comment avez-vous réussi à résoudre le défi ? Existe-t-il un lien avec le mot "solidarité" découvert auparavant ? »

- On se serre tous sur le tapis le plus près de la plage puis ensemble on porte l'autre tapis au-dessus de nous pour le faire passer devant le premier.
- Il faut se parler et s'écouter activement.
- Comme on doit réussir ensemble, il est nécessaire de s'entraider.
- Il faut être solidaire, coopérer, être tous reliés, être unis les uns aux autres pour y arriver, c'est « Un pour tous et tous pour un » ...
- **Défi 2 - Le radeau retourné :** indiquer qu'ils vont devoir réussir à retourner « le radeau » (tapis) sur lequel se trouve leur équipage sans en sortir.

Laisser les élèves expérimenter différentes approches et tentatives puis les faire verbaliser sur leurs réussites et leurs difficultés. Faire le lien avec le premier défi.

Solution : pour y arriver, l'équipe au complet doit procéder en deux temps, elle doit se placer à une extrémité du tapis, tourner le tapis à l'extrémité libre, rejoindre cette extrémité libre puis tourner la partie du tapis libérée.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté cette activité, ce qu'ils ont ressenti en étant solidaires, comme dans l'histoire.
- Leur demander s'ils ont déjà vécu des situations où ils ont fait preuve de solidarité. Lister des situations de la vie quotidienne dans lesquelles la solidarité peut s'exprimer.
- Terminer en leur disant que la solidarité pourra être mise en œuvre à nouveau dans d'autres activités, scolaires ou non.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

- Construire une trace écrite individuelle, elle sera adaptée à l'âge des élèves. Cette trace, qui pourra prendre la forme d'une carte mentale avec au centre SOLIDARITÉ, pourra articuler plusieurs contenus :
 - les mots énoncés dans l'étape 1 explicitant ce mot nouveau ;
 - deux dessins, réalisés par l'élève, représentant chacun l'un des deux défis ;
 - les stratégies pour relever ces deux défis.
- Pour aider les élèves qui ne voient pas quelle stratégie utiliser pour résoudre les deux défis, leur proposer de s'observer entre groupes.
- Possibilité d'ajouter des contraintes comme des obstacles à franchir.
- Possibilité d'utiliser des cerceaux plus maniables et plus légers, dans ce cas, réduire l'équipe à deux élèves.

Ressources à imprimer

Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Résoudre des conflits de façon constructive et savoir demander de l'aide



Éclairage scientifique

Les conflits interpersonnels proviennent d'un désaccord entre deux ou plusieurs personnes et sont fréquents, normaux dans les relations humaines. En effet, toute rencontre implique des personnes porteuses de besoins, de valeurs, de représentations du monde qui leur sont propres et qui sont susceptibles d'entrer en divergence, voire en opposition. En revanche, la façon dont sont appréhendées ces divergences varient selon les modalités de réponses choisies : le conflit peut se transformer en rencontre constructive ou bien en expérience douloureuse.

Résoudre des conflits de façon constructive désigne la capacité à gérer les difficultés relationnelles en trouvant une issue favorable pour tous les protagonistes. Il s'agit donc de mobiliser ses capacités d'attention, d'analyse et de prise de décision afin d'être moins dans la réaction mais davantage dans la réflexion et la prise de décision éclairée.

Les clés de la résolution de conflit

- **S'apaiser** : en situation de conflit, les émotions sont intenses, elles peuvent induire en erreur ou nous pousser à commettre des actes ou dire des paroles que nous regrettons ensuite. Il s'agit donc de réduire leur intensité avant toute action, toute décision (voir fiche « réguler ses émotions »). Un temps de pause (au sein par exemple d'un espace aménagé pour cela) est nécessaire.
- **Observer la situation conflictuelle**, avec les personnes concernées : chacun porte son attention sur son propre ressenti, puis l'exprime. Il est essentiel que le vécu de chacun soit accueilli et compris grâce à une écoute empathique. Chacun prend alors sa part de responsabilité dans le conflit.

- **Analyser la situation problématique** : est-ce un désaccord de forme et donc un malentendu ? Est-ce un désaccord de fond ? Le désaccord nécessite-t-il de demander de l'aide et donc l'intervention d'une tierce personne ? Quels besoins (psychologiques et/ou physiques) non satisfaits sont à l'origine du désaccord ? Il est essentiel de distinguer deux types de conflits : lorsque les besoins d'une seule personne sont mis en difficulté et lorsque les besoins de toutes les personnes sont mis en difficulté.
- **Agir lorsque les besoins d'une seule personne sont mis en difficulté** : son malaise peut s'exprimer de différentes façons (une mise en mots claire et ajustée, une mise en mots imprécise ou inexacte, une mise en acte, le silence). L'expression (maladroite) du malaise peut déranger mais il est important, pour celui ou celle qui souhaite accompagner la personne en difficulté, de garder une position « d'aidant ». Il s'agit alors d'accueillir et de comprendre la difficulté de l'autre grâce à l'écoute empathique puis, si cela est pertinent d'utiliser la technique de résolution de problèmes détaillée dans la fiche « Résoudre des problèmes de façon constructive ».
- **Agir lorsque les besoins de toutes les personnes sont en difficulté** : il s'agit alors de mettre en œuvre un processus de négociation afin que chacun en sorte grandi. La démarche de négociation implique de travailler ensemble à la recherche d'un accord commun constructif (consensus) où toutes les personnes concernées en ressortent satisfaites (« gagnantes »). Cette méthode favorise les relations équilibrées, en dehors de tout pouvoir ou domination. Les comportements seront constructifs en s'affirmant, en écoutant, en comprenant et en recherchant une solution ensemble. Quatre étapes sont nécessaires :
 - *apaisons-nous, observons et analysons la situation conflictuelle ;*
 - *imaginons, réfléchissons et ressentons ;*
 - *choisissons la solution consensuelle la plus avantageuse ;*
 - *mettons en œuvre et ajustons.*

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Résoudre des conflits de façon constructive (et savoir demander de l'aide) offre à l'élève :

- une diminution des rapports de force, de domination et donc des situations de harcèlement ;
- la satisfaction des besoins affectifs et relationnels, et donc un bien-être favorable aux apprentissages ;
- le renforcement de compétences utiles pour la réussite scolaire telles que les capacités d'observation, d'analyse, de créativité, d'esprit critique et de flexibilité, la confiance en soi et en l'autre.

Une activité pour apprendre à résoudre des conflits de façon constructive - 1

Un conflit ? Que faire ?

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : mobiliser le langage dans toutes ses dimensions, apprendre à vivre ensemble

Objectifs spécifiques :

- comprendre ce qu'est un conflit
- apprendre à exprimer ses sentiments et ses besoins en vue de résoudre un conflit

Durée : environ 30 minutes

Modalités : travail de groupe

Prérequis : compréhension du vocabulaire associé

Matériel : images ou illustrations représentant des situations de conflits en maternelle, éventuellement albums de jeunesse présentant des situations de conflit

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ce qui a été vu précédemment, notamment sur les émotions, la communication efficace.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : comprendre de ce qu'est un conflit (= quand on n'est pas d'accord) et apprendre à le résoudre de manière positive ensemble.

2- Mise en activité

Étape 1 : discussion guidée

- À partir d'un album de jeunesse ou d'une image, proposer plusieurs situations illustrant différents types de conflits. Par exemple :
 - *Leïla est contente, elle a réussi à faire le puzzle toute seule. Leïla appelle l'institutrice ou l'instituteur mais Jules arrive et défait le puzzle.*
 - *Naël choisit un livre dans la bibliothèque, Pauline veut le même et le lui prend des mains.*

- Les élèves jouent dans la cour. Un petit groupe de garçons décident de jouer au ballon. Elsa et Sarah souhaitent se joindre à eux. Ils refusent.
- Poser des questions ouvertes pour encourager la réflexion :
« Que voyez-vous dans cette image. Que comprenez-vous dans l'histoire ?
À votre avis, comment se sentent les enfants dans cette situation ? »
- Guider les enfants à réfléchir à des solutions qui pourraient être justes et respectueuses des besoins de chacun.

Étape 2 : finalement, qu'est-ce qu'un conflit ?

- Définir le terme « conflit » de manière simple et accessible pour les enfants :
« Un conflit, c'est quand des personnes sont en désaccord, soit parce qu'elles veulent la même chose en même temps, soit parce qu'elles veulent des choses différentes, soit parce qu'elles n'ont pas le même avis, et qu'elles finissent par se fâcher ou se disputer. »

Focus pour les professeurs : le nom « conflit » tire son origine du latin *conflictus* « choc, lutte, combat (au sens propre et au sens figuré) », lui-même tiré du verbe *confligere* « combattre ».

Étape 3 : activité pratique

- Les enfants sont répartis par petits groupes. Chaque groupe choisit un scénario de conflit parmi ceux présentés en étape 1 ou ceux présents dans les « Ressources à imprimer ».
- Chaque groupe doit jouer la situation proposée, pour la comprendre, puis discuter et décider de solutions possibles pour résoudre le conflit de manière juste et respectueuse. Il peut les représenter sous forme de dessin ou les dicter à l'adulte.
- Un adulte sera présent pour les aider et les guider dans leur réflexion.

Exemples de solutions aux conflits :

Les différentes phases pour arriver à une issue positive du conflit peuvent être abordées. Il faut pouvoir :

- retrouver le calme face à la tempête des émotions
- comprendre le besoin de chacun
- imaginer des solutions et choisir la meilleure pour tous
- Proposer à Jules de refaire le puzzle avec Marie.
- Proposer à Pauline et Marc de s'installer ensemble dans l'espace lecture pour lire le livre ensemble.
- Proposer à Elsa et Marie de constituer leur propre équipe pour jouer au ballon.

Étape 4 : pratique de la résolution de conflits

- Chaque groupe d'enfants présente le scénario du conflit et ses idées de solutions devant la classe.
- Encouragez la discussion et la rétroaction constructive de la part des autres enfants.
- Mettez en évidence les idées qui favorisent la collaboration et le respect mutuel.

Étape 5 : conclusion

- Résumez les idées principales de la séance : comprendre les conflits, exprimer ses sentiments et ses besoins, et trouver des solutions ensemble.
- Un affichage peut être créé suite à ces séances reprenant ainsi les situations de conflits et les solutions proposées.
- Félicitez les enfants pour leur participation et leur créativité dans la résolution de conflits.
- Encouragez-les à utiliser les compétences apprises lorsqu'ils sont confrontés à des conflits à l'avenir.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui grâce à cette activité » ?

Modalités de différenciation et prolongements possibles

- La définition peut être construite à partir de la lecture d'albums de jeunesse.
- Pour des élèves très émotifs ou en grande difficulté dans la gestion de leurs émotions, il sera préférable d'utiliser des situations qu'ils n'ont pas vécues.
- Pour les élèves les plus jeunes, avec l'adulte :
 - soit décrire l'image, faire identifier ce qui pose problème, guider par des questions ;
 - soit faire jouer les situations par un élève (ex. : donner un puzzle à un élève et demander à un autre de venir le lui prendre) puis arrêter le jeu au moment qui pose problème, comme un « arrêt sur image ». Engager un échange (guidé par les questions de l'adulte) pour montrer ce qui pose problème, ce que ressentent les élèves, comment on peut faire « autrement » pour ne pas arriver au conflit ou pour le résoudre.

Ressources à imprimer

Exemples de situations de conflits



Une activité pour apprendre à résoudre des conflits de façon constructive - 2

Le message des émotions

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : mobiliser le langage dans toutes ses dimensions

Objectif spécifique : exprimer son ressenti dans le cas d'un conflit, apprendre à apaiser la situation

Durée : environ 10 minutes

Modalités : travail individuel, à l'occasion d'un conflit

Prérequis : compréhension du vocabulaire associé, avoir réalisé la séance « Un conflit ? Que faire ? ».

Matériel : feuille, crayons, pâte à modeler...

Proposition de déroulé de l'activité

Cette activité se déroule au cœur de la vie de la classe, à l'occasion d'un conflit, et vise à être régulièrement répétée avec les enfants concernés.

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ce qui a été vu précédemment, notamment ce qu'est un conflit.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : savoir exprimer son ressenti dans le cas d'un conflit puis le partager avec l'élève concerné par le conflit afin d'apaiser la situation.

2- Mise en activité

- Suite à un conflit entre deux élèves, chacun peut exprimer la colère qu'il a perçue chez son camarade ou qu'il a lui-même ressentie sur une feuille à travers un dessin, des mots, des images, un modelage... Pour les plus jeunes, cette activité peut s'effectuer à travers la mise en mots et la dictée à l'adulte.
- Lorsque la colère est apaisée (il peut être nécessaire de laisser passer un temps), l'élève peut réaliser une autre production pour illustrer la nouvelle émotion.
- Un échange des productions (qui peuvent être montrées ou données) peut ensuite être organisé, avec la médiation de l'adulte, pour aider les élèves à

mettre des mots de manière apaisée sur ce qu'ils ont ressenti et pour acter de la fin du conflit. Cette partie s'effectue avec l'accord des élèves concernés et lorsqu'ils se sentent prêts.

3- Bilan de l'activité

- Félicitez les enfants pour leur participation et leur créativité.
- Encouragez-les à utiliser les compétences apprises lorsqu'ils sont confrontés à des conflits à l'avenir.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? »
- Proposer aux élèves qui le souhaitent de montrer leur production à la classe lors d'un temps de regroupement et de raconter, avec l'aide de l'enseignant, comment le conflit est né et comment il a été réglé.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

- L'élève peut également représenter les émotions qu'il a ressenties dans ce conflit et les « donner » à l'autre élève à travers ce dessin.
- L'activité peut être réalisée seul ou avec l'aide de l'adulte.
- Un coin peut être organisé dans la classe, pour permettre ce retour au calme.

Une activité pour résoudre des conflits de façon constructive – 3

Les médiateurs

Niveau : cycles 2 et 3

Discipline support : français

Objectifs spécifiques :

- développer des compétences en résolution de conflits au travers de jeux de rôles : écoute active, négociation, communication positive ;
- manifester le respect d'autrui dans son attitude et dans son langage ;
- favoriser l'empathie et la compréhension ;
- encourager la résolution pacifique des conflits sans violence et sans confrontation.

Durée : 45 minutes

Modalités : activité en commun

Prérequis : savoir ce qu'est un conflit

Matériel : préau, cour de récréation

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment sur la gestion des émotions et la communication efficace.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : le protecteur (10 minutes)

Expliquer aux élèves qu'ils vont jouer à un jeu à deux durant lequel il leur sera interdit de parler et qui va leur apprendre à faire confiance et à communiquer autrement que par la parole.

En binôme, les élèves sont disposés l'un derrière l'autre. L'élève de devant ferme les yeux et le second pose une main sur l'épaule de son camarade afin de le guider. Ce dernier est invité à se déplacer les yeux fermés et à faire confiance à son protecteur. Dès qu'il aperçoit un obstacle, le protecteur enlève sa main du dos de son protégé

qui s'arrête alors. Il peut faire pivoter doucement son binôme pour le faire changer de direction. Après quelques minutes, les rôles sont échangés.

En groupe classe, questionner les élèves sur les émotions qu'ils ont ressenties au cours de ce jeu et sur ce qu'ils ont éprouvé du fait de la contrainte de ne pas pouvoir parler.

- *« Il fallait communiquer uniquement par les mouvements du corps, sans pouvoir se parler.*
- *Avec les yeux fermés, j'avais peur de me cogner mais je devais avoir confiance en mon protecteur.*
- *Comme protecteur, je devais être attentif aux mouvements de mon protégé et comprendre ses émotions... »*

Indiquer aux élèves que ce jeu, avec le protecteur qui veille sur son protégé, permet effectivement de faire preuve de respect et d'empathie, de se faire confiance les uns les autres et de communiquer par des gestes plutôt que par la parole.

Étape 2 : les médiateurs (30 minutes)

Le second jeu va être un jeu de rôles en groupe. Les élèves devront prendre le rôle de médiateurs lors d'un conflit. Ils seront donc amenés à faire preuve de respect, d'empathie et à adopter une communication positive pour résoudre des situations conflictuelles, à l'image des gardiens de la paix ou des gendarmes qui portent aide et assistance aux personnes en difficulté.

Faire rappeler aux élèves ce qu'est un conflit. Les inciter à donner des exemples de conflits qu'ils ont déjà rencontrés à l'école et à donner quelques raisons pour lesquelles il est important de les résoudre.

- *Un conflit, c'est quand on n'est pas d'accord, qu'on se dispute, qu'on se fait mal...*
- *Exemples de conflits : autour d'un objet que tout le monde veut posséder, pour savoir qui est le meilleur, qui est leur ami, quand ils se moquent des autres ou qu'ils leur font mal, quand ils manifestent des opinions différentes...*
- *Il faut résoudre ces conflits car ils provoquent des émotions négatives et fortes (colère, tristesse, peur...), on ne se sent pas bien...*

Former ensuite des groupes de trois ou quatre élèves. Chaque groupe reçoit une carte différente présentant un scénario de conflit parmi ceux proposés en annexe ou provenant de situations vécues à l'école. Leur objectif est de mettre en scène ce scénario en cherchant une solution possible à ce conflit. L'important est que cette solution convienne à tout le monde.

Après une dizaine de minutes de préparation, chaque groupe présente devant la classe (sous forme de saynète ou d'une présentation orale) la situation de conflit avec le ou les scénarios de solution adoptés.

Lors de cette présentation :

- encourager les échanges et retours constructifs des autres élèves de la classe sur les solutions proposées ;

- être attentif à la communication verbale, para-verbale (rythme, volume, mélodie de la voix) et non verbale (gestes, respiration, position). Y sensibiliser les élèves.

3- Bilan de l'activité (5 minutes)

Demander aux élèves ce qu'ils ont appris au cours de cette activité et le formaliser sur une affiche, qui pourra être complétée au fil de l'année, en essayant de distinguer « ce que je peux faire seul / ce que je peux faire avec l'autre ».

« Pour résoudre un conflit, je peux... »

- Identifier mes émotions pour mieux réagir (par exemple en cherchant un coin pour me calmer quand je suis en colère).
- Aider mes camarades à mieux se comprendre et se parler.
- Chercher à comprendre les sentiments, les émotions et les points de vue de l'autre, faire preuve d'empathie.
- Parler de façon calme et respectueuse.
- Exprimer clairement ses besoins et essayer de comprendre ceux des autres.
- Écouter activement en montrant que je tiens compte de ce que l'autre me dit.
- Parler de ce que je ressens plutôt que d'accuser les autres.
- Essayer de ne pas juger les autres, respecter les différences.
- Trouver un terrain d'entente qui convient à tout le monde, négocier.

Modalités de différenciation

- Pour le jeu du protecteur, si certains élèves sont réticents à l'idée du contact physique, il est possible de le remplacer par un bruit (ex. : une clochette, un claquement de doigts...).
- Choisir des scénarios de conflits adaptés à la constitution des différents groupes, certains scénarios demandant une réflexion critique plus poussée que d'autres.
- Améliorer la communication entre les joueurs en encourageant la collaboration par des questions : « À ton avis, que ressent ton camarade ? »...
- Si des élèves ne parviennent pas à jouer le scénario, ils peuvent avoir le rôle de metteur en scène.
- Le travail sur le scénario peut se faire à l'oral ou à l'écrit.

Ressources à imprimer

Exemples de scénarios de conflit à utiliser

Scénario de conflit n° 1

Les élèves se disputent un jouet qu'ils veulent tous utiliser au même moment.

Scénario de conflit n° 2

Un élève est en colère après un autre parce qu'il l'a accidentellement blessé pendant la récréation.

Scénario de conflit n° 3

Un élève est jaloux de l'attention que son ami/amie reçoit des autres élèves.

Scénario de conflit n° 4

Les élèves se disputent sur le terrain de jeu à propos des règles de jeu.

Scénario de conflit n° 5

Les élèves veulent créer un jardin pédagogique dans la cour de l'école mais ils ne sont pas d'accord sur les plantes à cultiver et la manière de les entretenir.

Scénario de conflit n° 6

Un élève se sent blessé ou humilié par les mots ou les actions d'un autre élève.

Scénario de conflit n° 7

Les élèves doivent travailler ensemble pour construire une structure avec des matériaux recyclés mais ils ne sont pas d'accord sur la manière de s'y prendre.

Scénario de conflit n° 8

Un élève veut jouer à un jeu mais les autres élèves ne sont pas d'accord.

Scénario de conflit n° 9

Les élèves ne parviennent pas à s'entendre sur la façon de décorer la salle de classe.

Scénario de conflit n° 10

Les élèves doivent décider comment se répartir les rôles dans une pièce de théâtre, mais ils ne sont pas d'accord.

Une activité pour apprendre à résoudre des conflits de façon constructive - 4

Conflit ou pas conflit ?

Niveau : cycles 2 et 3

Disciplines supports : français – Étude la langue, construire le lexique & Éducation Morale et Civique – Respecter autrui

Objectif spécifique : être capable d'identifier une situation conflictuelle et savoir y remédier

Durée : 45 minutes

Modalités : collectif puis petits groupes

Matériel : étiquettes « conflits/pas conflits », deux feuilles A3, l'affiche « étapes de régulation des conflits »

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment ;
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : savoir identifier une situation de conflit et trouver ensemble des solutions pour y remédier.

2- Mise en activité

Étape 1 : collecte autour de la notion de conflit

- Au cours d'une séance de vocabulaire, le mot « conflit » est écrit au tableau.
- L'enseignant demande à chaque élève d'écrire, sur son ardoise, 2 à 5 mots lui évoquant le nom « conflit » et précise que chacun devra être capable de justifier ses choix. Il s'agit d'un travail autour du champ lexical du nom « conflit », on ne recherche donc pas uniquement des synonymes, mais tous les mots qui ont un lien sémantique avec le nom « conflit » (un exemple de liste est proposé dans les ressources à imprimer ci-dessous).
- Une mise en commun est effectuée. Si les élèves sont d'accord pour retenir le mot annoncé, il est écrit au tableau : un nuage de mot est ainsi constitué. En cas de désaccord, les élèves débattent entre eux de la pertinence du mot proposé puis choisissent de le retenir ou non. Si besoin, une liste de critères peut être établie afin d'aider à déterminer le choix des mots à conserver.

Étape 2 : conflit ou pas conflit ?

- Chaque groupe de 3 à 4 élèves reçoit une série d'étiquettes (cf. ressources à imprimer).
- Une classification est effectuée : conflit ou pas conflit ? Pour chaque cas, les élèves au sein d'un groupe devront être capables de communiquer entre eux pour que chacun puisse exprimer son point de vue et se mettre d'accord au sein du groupe.
- À la fin de ce temps de réflexion, une mise en commun est effectuée. Lorsqu'il y a désaccord entre les groupes, une discussion est mise en place afin de trouver un terrain d'entente. Les étiquettes sont réparties sur deux affiches distinctes. Certaines situations proposées prêtent à discussion. L'essentiel est que les élèves puissent échanger des arguments.

Étape 3 : apprendre à discuter pour résoudre des conflits

L'enseignant demande aux élèves comment ils font, quand ils ne sont pas d'accord, pour se décider. Les échanges servent de base à une trace écrite (sur une affiche par exemple) qui pourra être enrichie au fil de l'année.

Exemple de trace écrite possible

Comment discuter quand on n'est pas d'accord :

- expliquer sereinement son idée ;
- trouver des arguments (savoir justifier pourquoi on pense ainsi) ;
- écouter attentivement les idées et arguments des autres ;
- accepter de changer d'avis si les arguments des autres nous semblent convaincants ;
- faire une liste avec tous les arguments (pour et contre) pour décider ;
- si la situation est bloquée, on peut voter ;
- accepter que l'idée choisie par le groupe ne soit pas forcément la sienne, ni forcément la bonne : c'est la démocratie.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité, ce qu'ils ont ressenti.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui grâce à cette activité ? »

Prolongement pour de la régulation de conflits, tout au long de l'année.

Lors d'un conflit entre plusieurs élèves de la classe, prévoir un temps de discussion dans le coin regroupement avec le groupe classe. En début d'année, c'est l'adulte qui gère et régule les conflits.

Quelques règles doivent être respectées et sont à rappeler aux élèves :

- il s'agit de discuter d'un conflit qui n'a pas encore été réglé ;
- un élève ne prend part à la discussion que s'il est directement concerné par le conflit, on ne peut pas témoigner en faveur ou contre un camarade. Les élèves non concernés écoutent.

⇒ Première question : qui est concerné par le conflit ?

Ensuite, l'adulte guide la discussion :

- « Que s'est-il passé ? » → Les élèves concernés doivent exprimer les faits, leur vision des choses, chacun leur tour, sans se couper la parole ;
- « Qu'as-tu ressenti ? » → Les élèves expriment ce qu'ils ont ressenti dans la situation évoquée ;
- « Es-tu prêt à faire la paix ? » → Les élèves expriment s'ils sont prêts à faire la paix, à gérer leurs émotions. S'ils ne sont pas prêts, leur laisser du temps. Expliquer que faire la paix ne veut pas forcément dire qu'on devient de très bons amis ;
- « Que peux-tu proposer pour réparer ? Ou de quoi as-tu besoin pour faire la paix ? » → Chacun propose une façon de résoudre la situation (par exemple : s'écrire une lettre d'excuse, jouer ensemble à la prochaine récréation, aider à faire les devoirs...).

L'adulte qui gère le conflit donne la parole aux élèves concernés à tour de rôle, il peut s'aider d'un bâton de parole pour bien faire respecter le tour de parole de chacun. Il demande à chaque étape si ce qui a été dit convient à chacun (« Tu as fini, tu as tout exprimé, tu es d'accord avec la réparation, etc. ? »)

En milieu d'année scolaire, lorsqu'on sent des progrès dans la régulation de conflits, les élèves prennent en charge ce processus. Un élève est nommé responsable du temps de régulation de conflit chaque semaine.

Rappeler aux élèves son rôle et les étapes à suivre par oral et sur une affiche apposée dans le coin regroupement. Le temps est cette fois limité (15 minutes). L'adulte est extérieur au cercle et n'intervient pas, sauf exception.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

Pour les élèves non scripteurs, les étapes 1 et 2 seront réalisées à l'oral, de manière collective.

Pour le prolongement sur la régulation de conflits, il est possible de mettre à disposition une boîte « En cas de conflit » avec une fiche à remplir par les élèves pour signaler qu'ils sont impliqués dans un conflit. En début d'année, présenter aux élèves la boîte et la fiche (comment la remplir, à quel moment...). Les conflits signalés dans cette boîte peuvent ensuite être traités lors du temps de régulation.

Réaliser, à plusieurs moments de l'année (octobre, février et juin par exemple) un recueil du climat de classe à travers une grille à remplir (annexe 1) afin de mesurer son évolution.

Ressources à imprimer

Exemples de mots ayant un lien sémantique avec « conflit » pour l'étape 1

Dispute, guerre, rivalité, clash, médiation, résolution, conflictuel, harcèlement, violence, divergence, éclater, paix, hostilité, cause, désaccord, crise, entente, conciliation, tension, querelle, arbitrage, colère, triste, coup...

Exemples de situations à utiliser pour l'étape 2

Situation 1 - Un enfant trouve un stylo et décide qu'il devient le sien.

Situation 2 - Des enfants bousculent un enfant qui était en train de refaire ses lacets ; ils ne s'excusent pas.

Situation 3 - Les élèves choisissent chacun un jeu ou un livre lors d'un temps calme en classe.

Situation 4 - Lors d'une séance orale, un élève coupe systématiquement la parole des autres.

Situation 5 - Lors d'un travail de groupe, un élève ne participe pas du tout au travail.

Situation 6 - Un élève a oublié son matériel scolaire et demande à son voisin de lui prêter un stylo.

Situation 7 - Un élève reçoit un coup lors d'une bousculade et renvoie un coup à un élève au hasard.

Situation 8 - Pendant la récréation, un petit groupe d'élèves jouent au ballon et poussent les autres élèves pour avoir plus de place.

Rappel des étapes de régulation de conflit pour l'étape 3

- ⇒ Qui est concerné ?
- ⇒ Que s'est-il passé ?
- ⇒ Qu'as-tu ressenti ?
- ⇒ Es-tu prêt à faire la paix ?
- ⇒ Que proposes-tu pour réparer ? De quoi as-tu besoin pour faire la paix ?

Annexe 1

Grille de climat de classe à remplir à plusieurs moments de l'année

	Oui tout à fait	Oui un peu	Non pas vraiment	Non pas du tout
Mes apprentissages				
Arrives-tu à être attentif quand le professeur donne la consigne ?				
Réussis-tu à te concentrer quand tu travailles à l'écrit ?				
Réussis-tu à réfléchir quand tu es seul devant une tâche ?				
Réussis-tu à retenir tes leçons ou tes poésies ?				
Le climat de la classe				
Te sens-tu bien dans la classe ?				
Te sens-tu bien dans la cour ?				
As-tu repéré un conflit ?				
As-tu participé à un conflit ?				