

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 ? ».

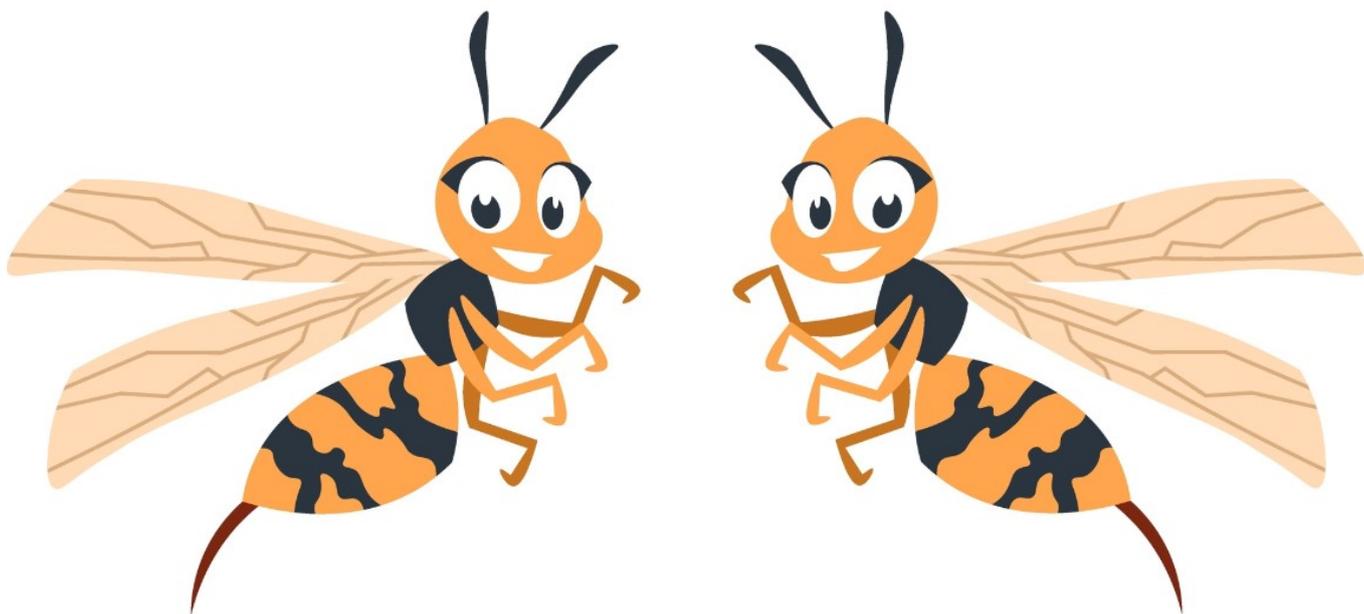
Modalités de différenciation

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 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

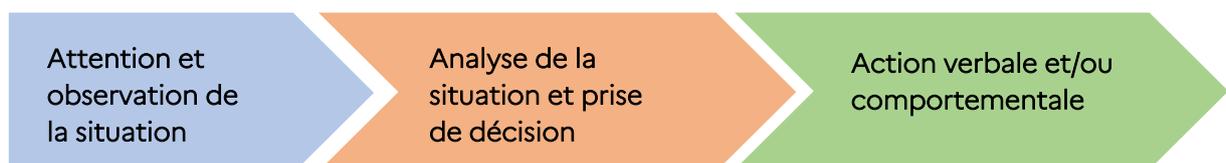
Étape 1 : les élèves sont en groupe pour faciliter les prises de parole.

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.

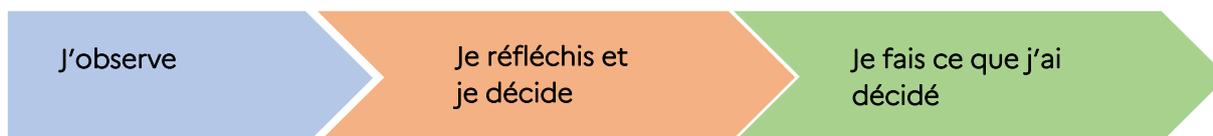
2- Mise en activité

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 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

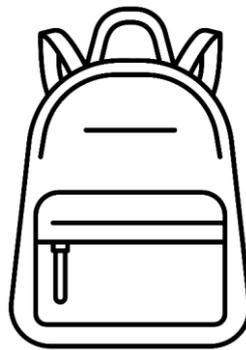
Musiques engageantes, énergisantes

Pata pata, Miriam
Makeba, 1967

Happy, Pharrell
Williams, 2013

Summer, Joe
Hisaishi, 1999,
L'été de Kikujiro

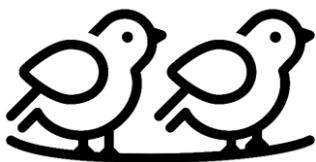
Hakuna Matata,
Elton John, Tim
Rice, *Le roi lion*,
1994



*Le carnaval des
animaux*, Volières,
Camille Saint-
Saëns, 1886

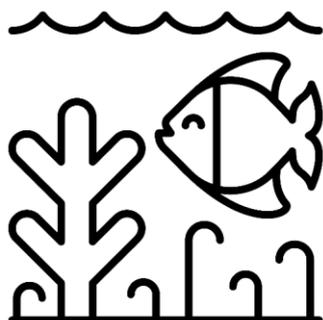
*Il en faut peu pour
être heureux*, Terry
Gilkison (*The Bare
Necessities*), Le
livre de la jungle,
1967

Ma mère l'Oye,
Laideronette,
*impératrice des
pagodes*, Maurice
Ravel, 1911



Musiques classiques apaisantes

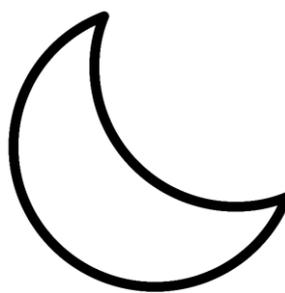
Le carnaval des animaux, Aquarium, Camille Saint-Saëns, 1886



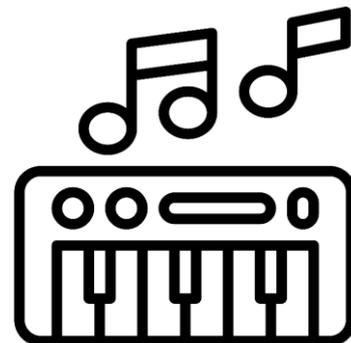
Concerto pour clarinette en la majeur K622. II Adagio, Wolfgang A. Mozart, 1791



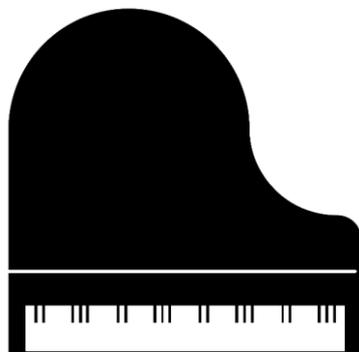
Clair de lune, Claude Debussy, 1890



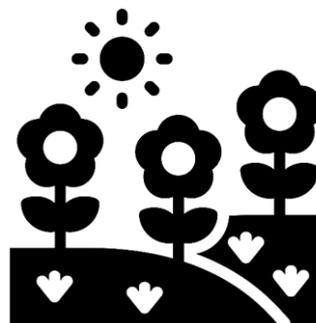
Gymnopédie, Erik Satie, 1888



Piano Concerto N°. 21, Andante, Wolfgang Amadeus Mozart, 1785



Ma mère l'Oye, le jardin féérique, Maurice Ravel, 1911.



Une activité pour apprendre à 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.

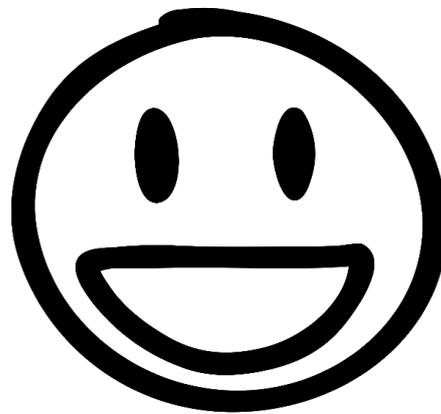
Que ressens-tu ?

Les affiches - émotions

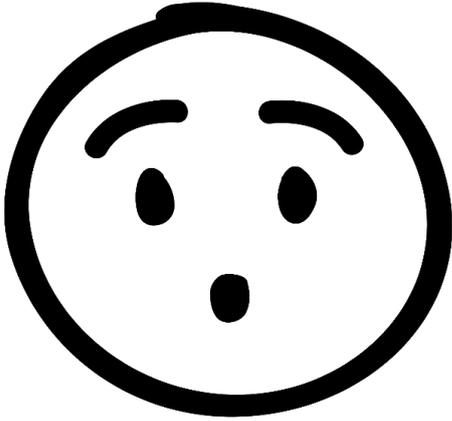
LA
COLÈRE



LA JOIE



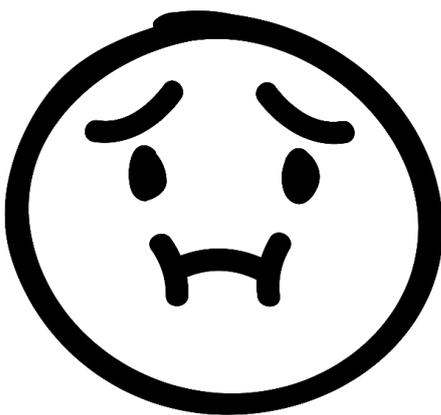
LA
SURPRISE



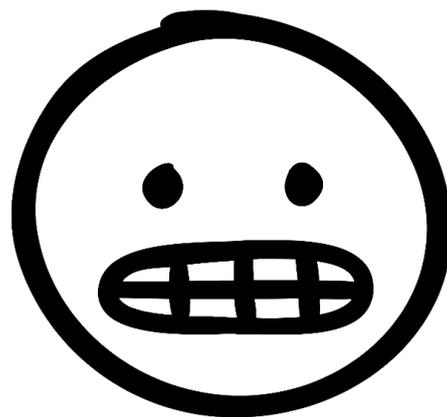
LA
TRISTESSE



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 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.

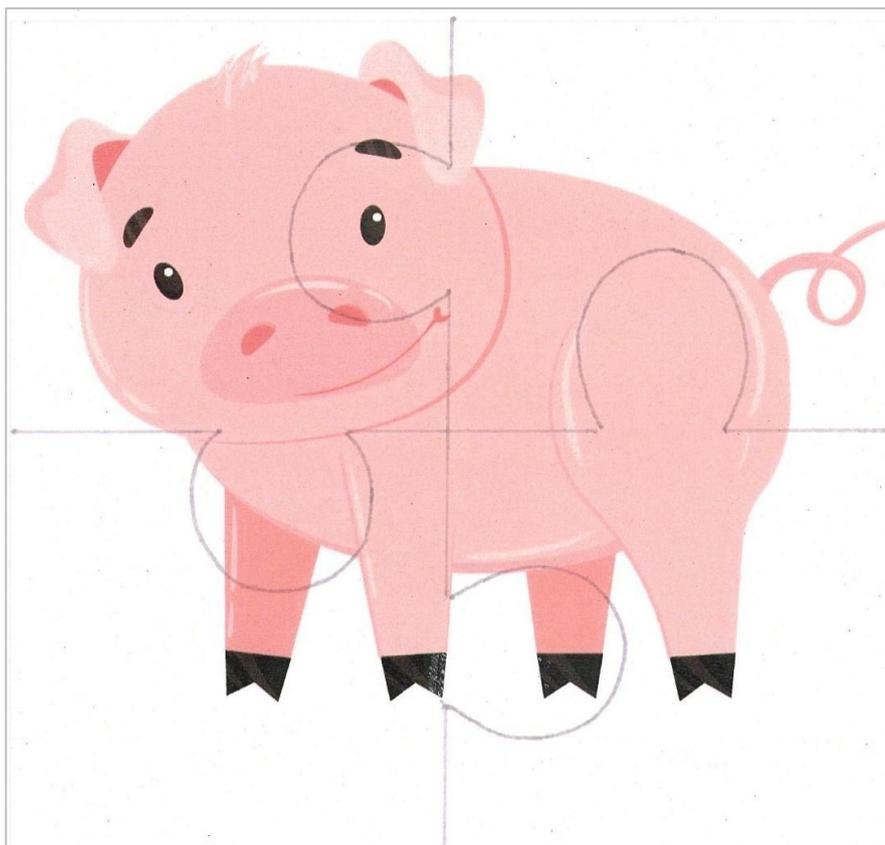
Modalités de différenciation

- 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

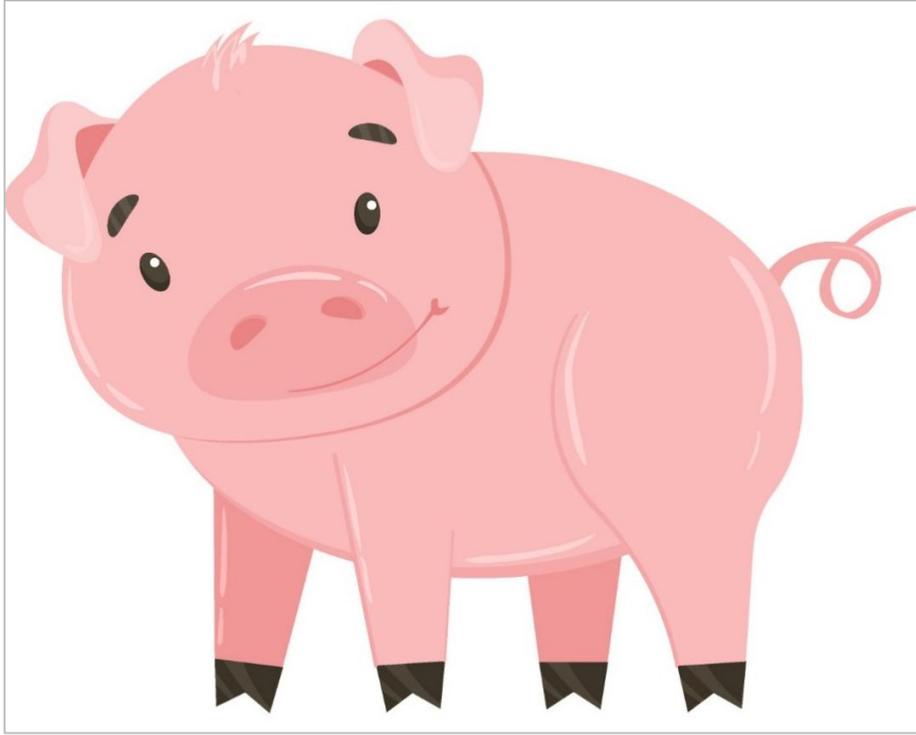
Proposition de puzzles à 4 pièces, avec emboîtements





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 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 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 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).

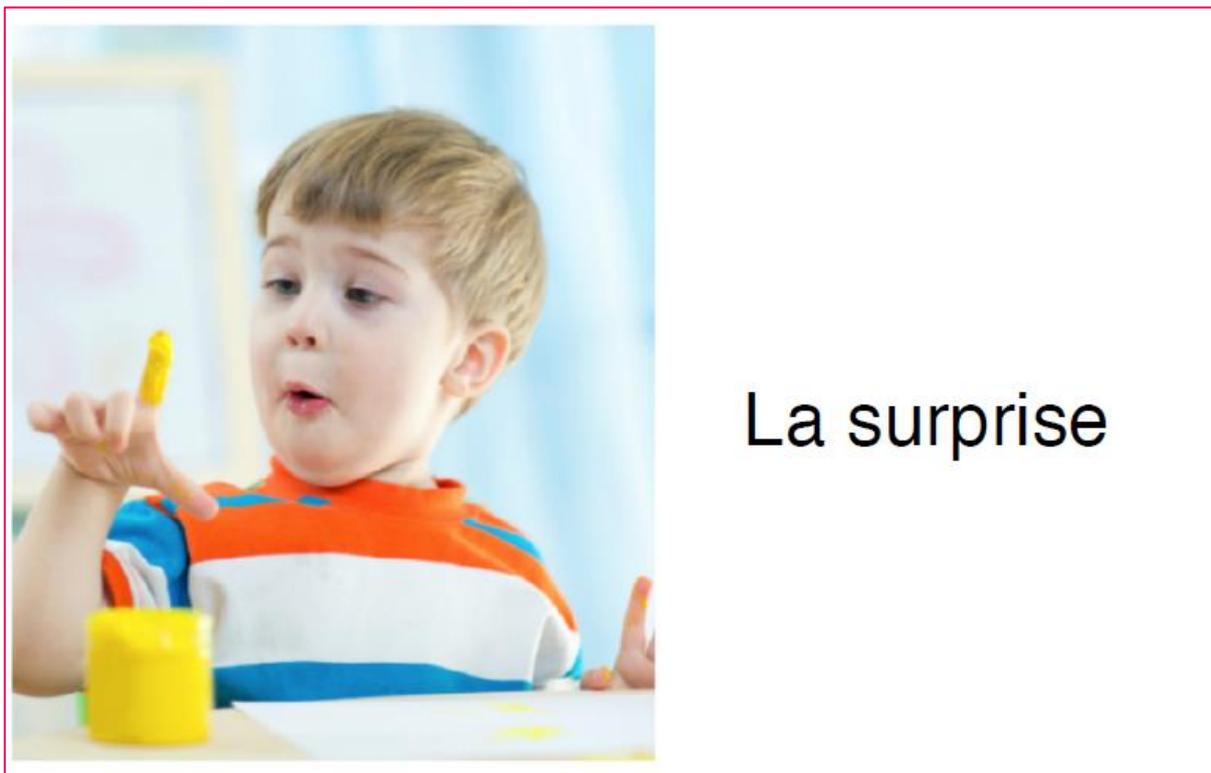
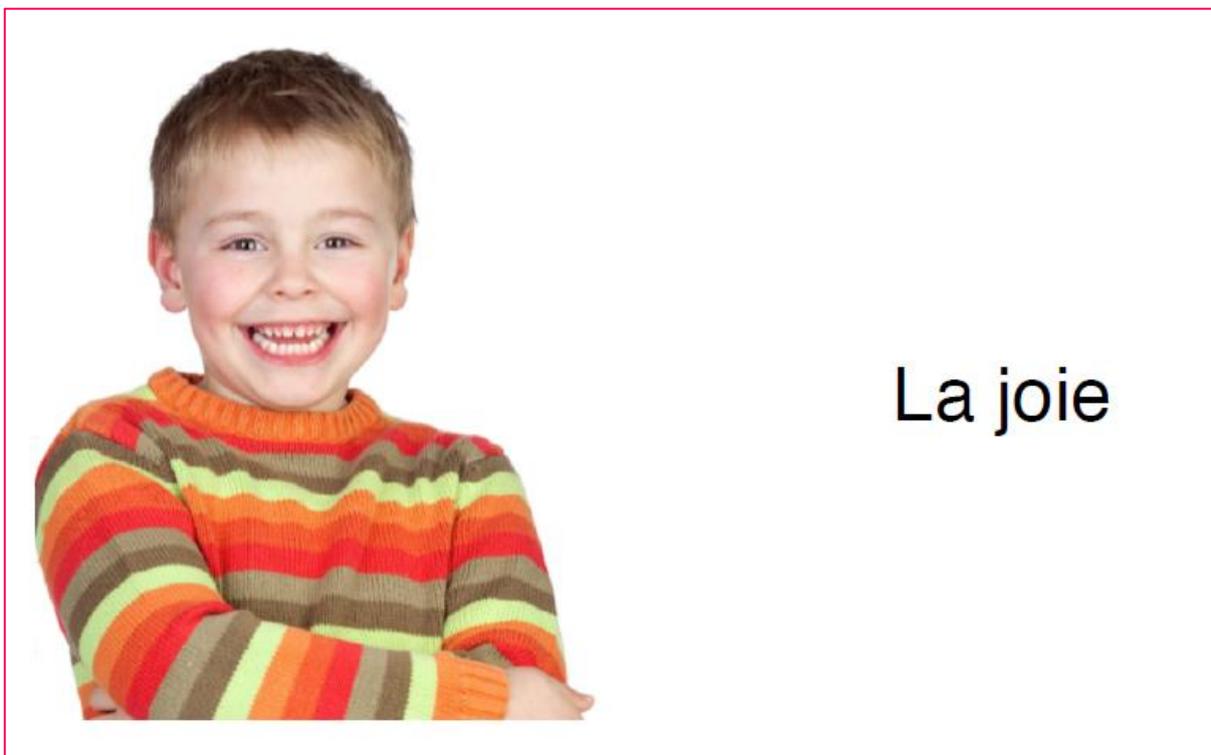
Pour les grandes sections ou les élèves les plus à l'aise à l'oral, poser des questions supplémentaires :

- 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

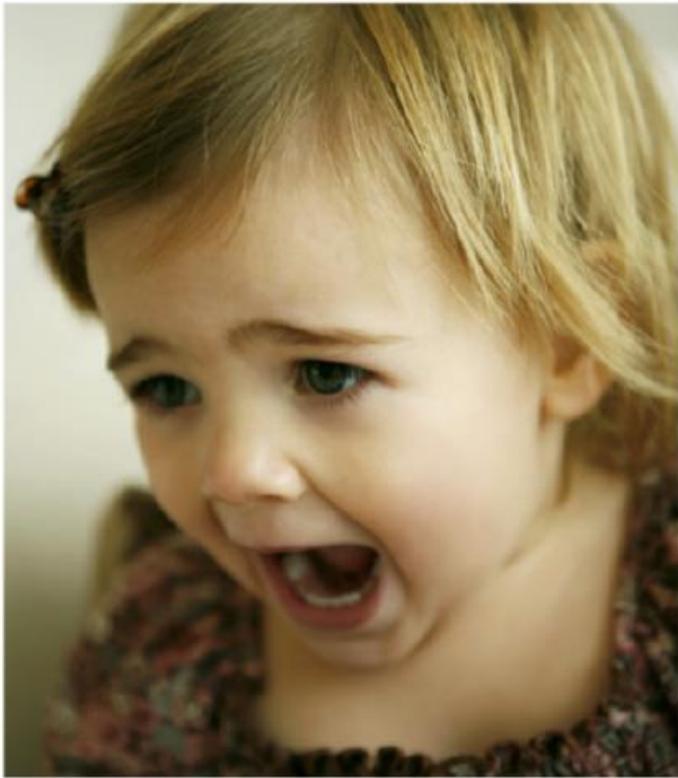




La colère



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 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 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 pourrons 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 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 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).

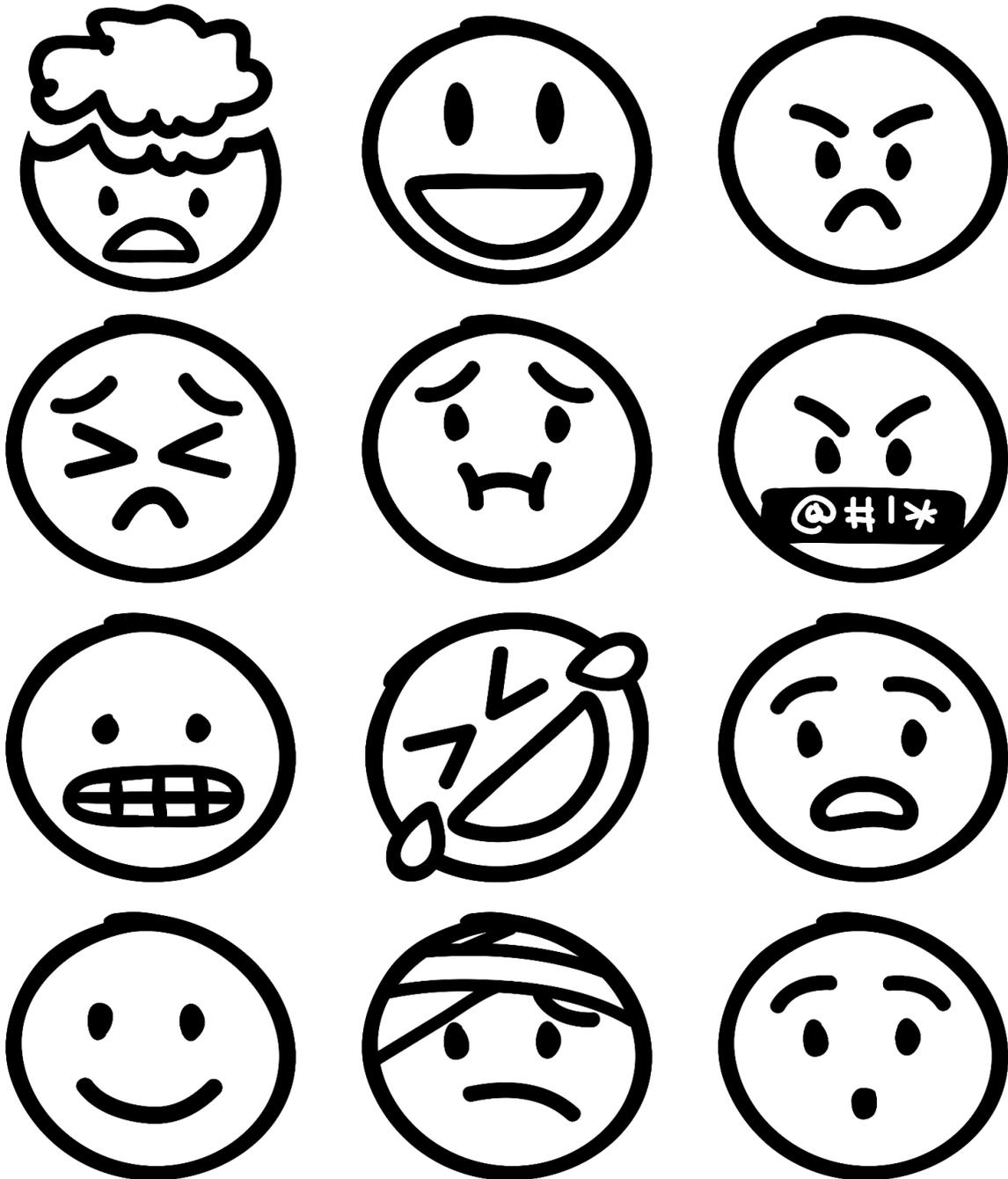
Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de questionner l'état émotionnel des élèves de façon ritualisée ou informelle.

- 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.

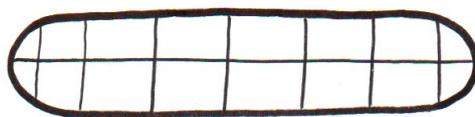
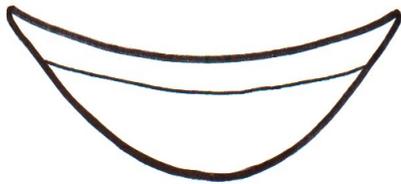
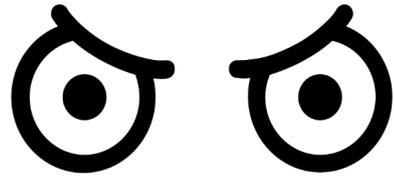
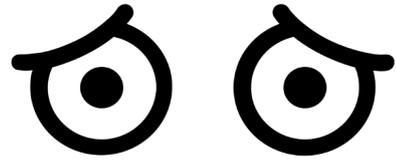
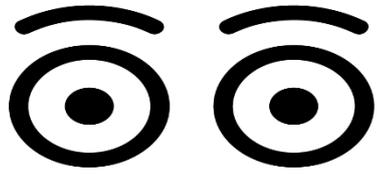
- Lorsque des situations du quotidien de la classe déclenchent des émotions chez un ou des élèves (réflexions en groupe ou en individuel) :
- quelle est l'émotion (ou les émotions) qui est vécue à cet instant ?
- Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion ?
- Qui ressent ou pourrait ressentir la même émotion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

Ressources à imprimer

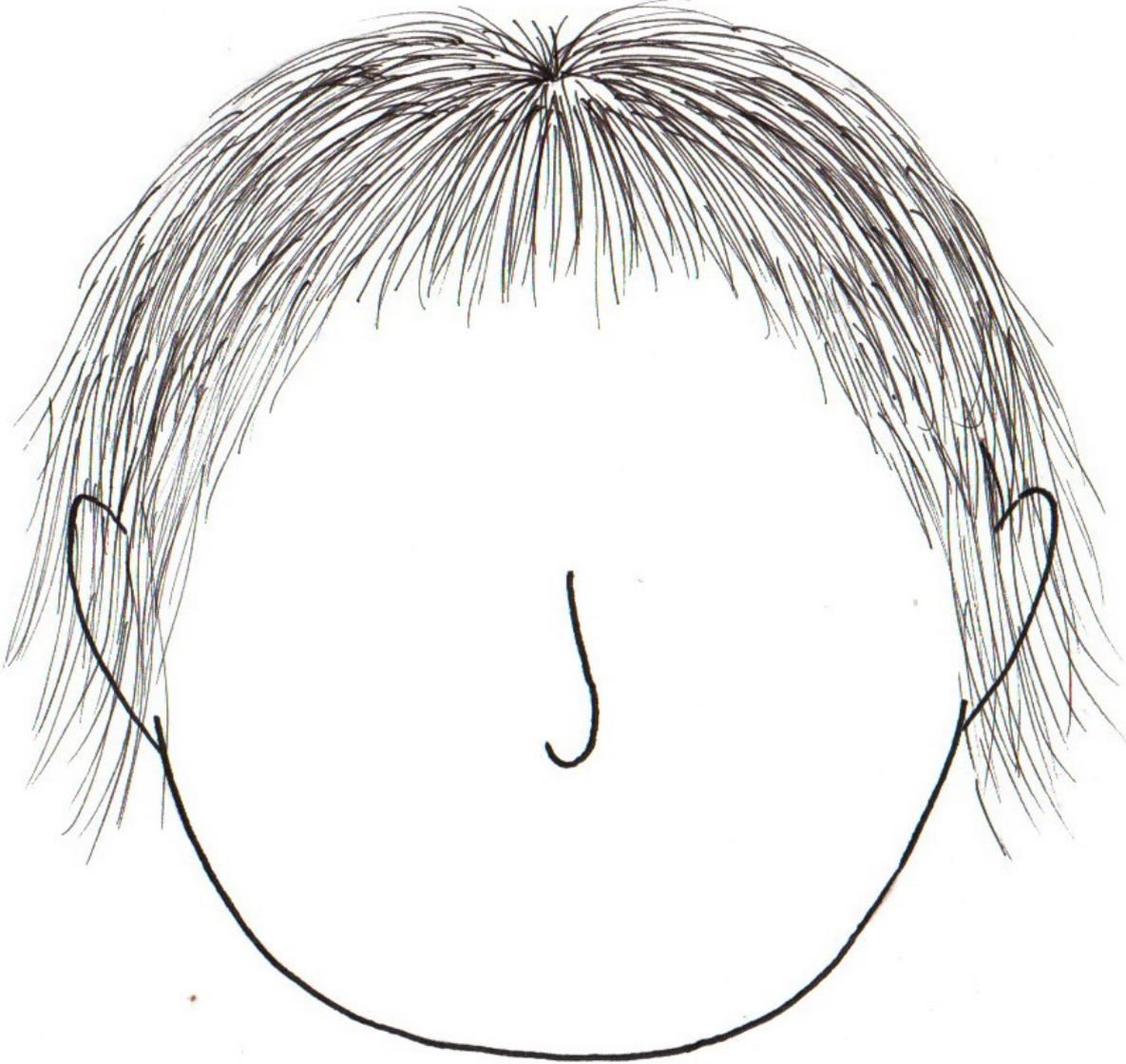
Exemples d'émoticônes à afficher ou à utiliser sous forme de cartes pour utiliser au quotidien



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 :

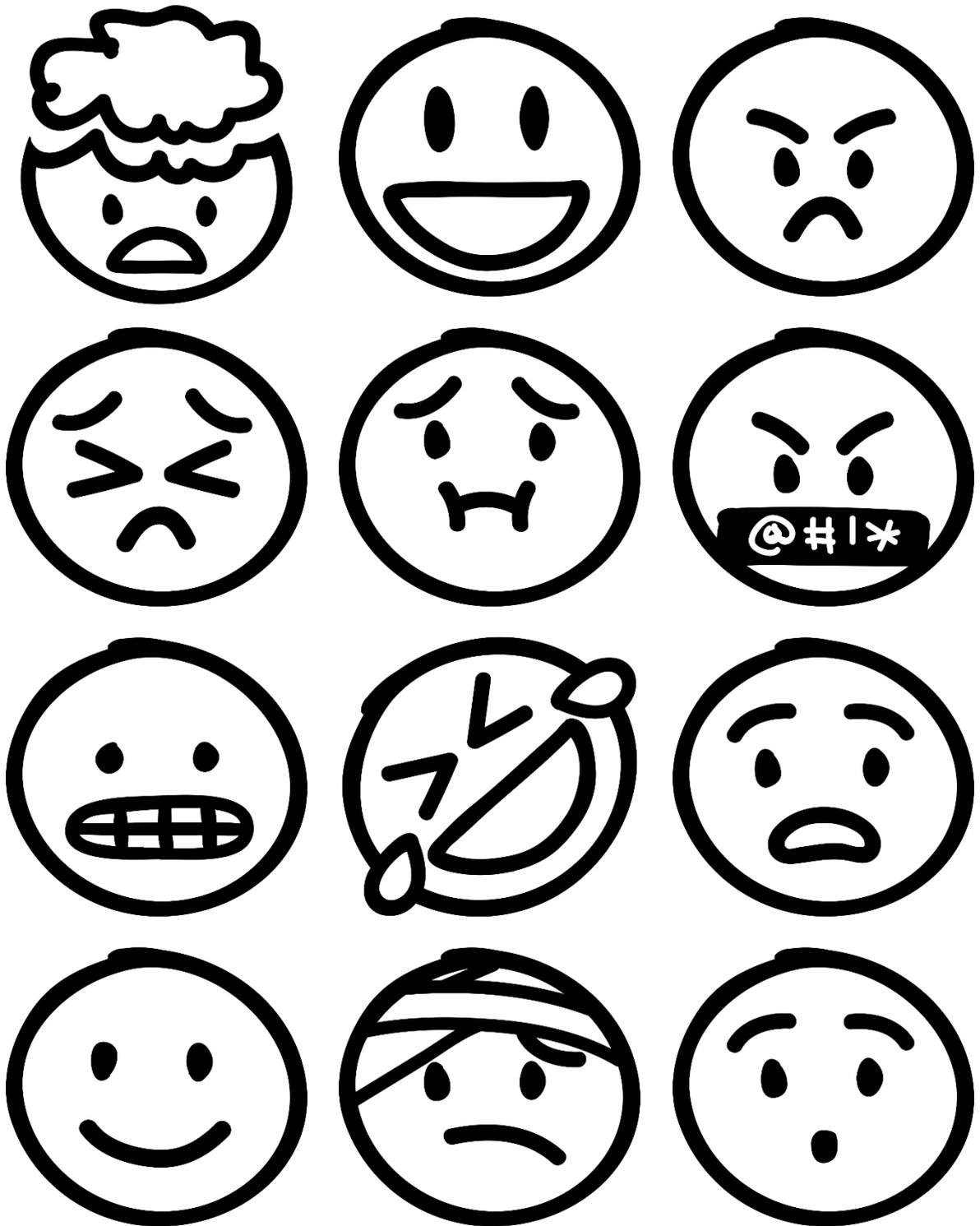
- réaliser un livre des émotions avec les appariements effectués et/ou une affiche ;
- créer des étiquettes des mots découverts et utilisés.

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 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 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 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 ? ».

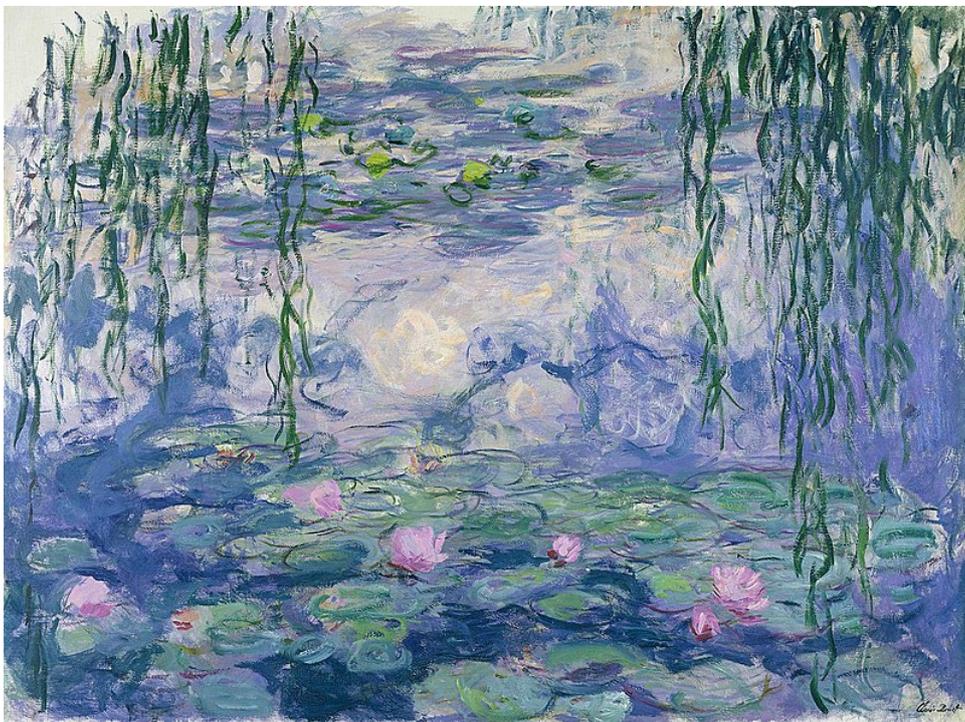
Modalités de différenciation

- 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](#)