

Une activité pour connaître ses buts personnels – 3

Prendre en compte son besoin de repos

Niveaux : cycles 2 et 3.

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

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

Durée : 15 minutes.

Modalités : activité en commun.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

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

Quand je suis fatigué :

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

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

Cela me donne envie :

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

- d'être un peu seul, etc.

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

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

3- Bilan de l'activité

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

Modalités de différenciation

S'adapter aux espaces.

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

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

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

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

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

Une activité pour connaître ses buts personnels – 4

Mes héros - Mes valeurs

Niveaux : cycles 2 et 3.

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

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

Durée : 30 à 40 minutes.

Modalités : alternance de temps individuels et de temps communs.

Prérequis : choisir des héros connus des élèves.

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

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

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

Exemples :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3- Bilan de l'activité

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

Modalités de différenciation

Construire la liste de mes héros :

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

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

Se lancer un défi :

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

Inscrire cette activité au sein d'une séquence pédagogique :

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

Étiquettes de héros

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

Listes de quelques valeurs collectives

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

Une activité pour renforcer son attention – 4

Renforcer l'attention à sa respiration

Niveaux : cycles 2 et 3.

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

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

Durée : 20 minutes.

Modalités : activité en groupe.

Prérequis : connaissances des différentes parties du corps.

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

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

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

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

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

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

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

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

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

3- Bilan de l'activité

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

Modalités de différenciation

Variante en position assise

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

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

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

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

Une activité pour renforcer son attention – 5

Renforcer l'attention à ses sensations

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à diriger son attention vers ses sensations.

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

Durée : 15 minutes.

Modalités : activité en groupe.

Prérequis : connaissance des différentes parties du corps.

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

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

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

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

3- Bilan de l'activité

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

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

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

Modalités de différenciation

Pour parcourir les différentes parties du corps :

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

Pour accompagner à l'observation des sensations :

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

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

Ressource pour l'enseignant

Nommer les différentes parties du corps.

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

Une activité pour renforcer son attention – 6

Renforcer son attention au monde extérieur au travers des cinq sens

Niveaux : cycles 2 et 3.

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

Durée : 15 à 20 minutes.

Modalités : activité en groupe.

Prérequis : connaissance des différents sens.

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

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

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

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

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

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

3- Bilan de l'activité

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

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

Modalités de différenciation

Pour parcourir les différents sens avec un support

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

En y associant des mouvements

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

Pour accompagner le transfert dans les activités du quotidien

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

Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 3

L'étoile des mots des émotions

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : nommer ses émotions.

Durée : 45 minutes en quatre temps de 15 min.

Modalités : travail individuel, de groupe, travail collectif.

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

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

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

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

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

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

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

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

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

3- Bilan de l'activité

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

Modalités de différenciation

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

- tableau des émotions avec une classification grammaticale

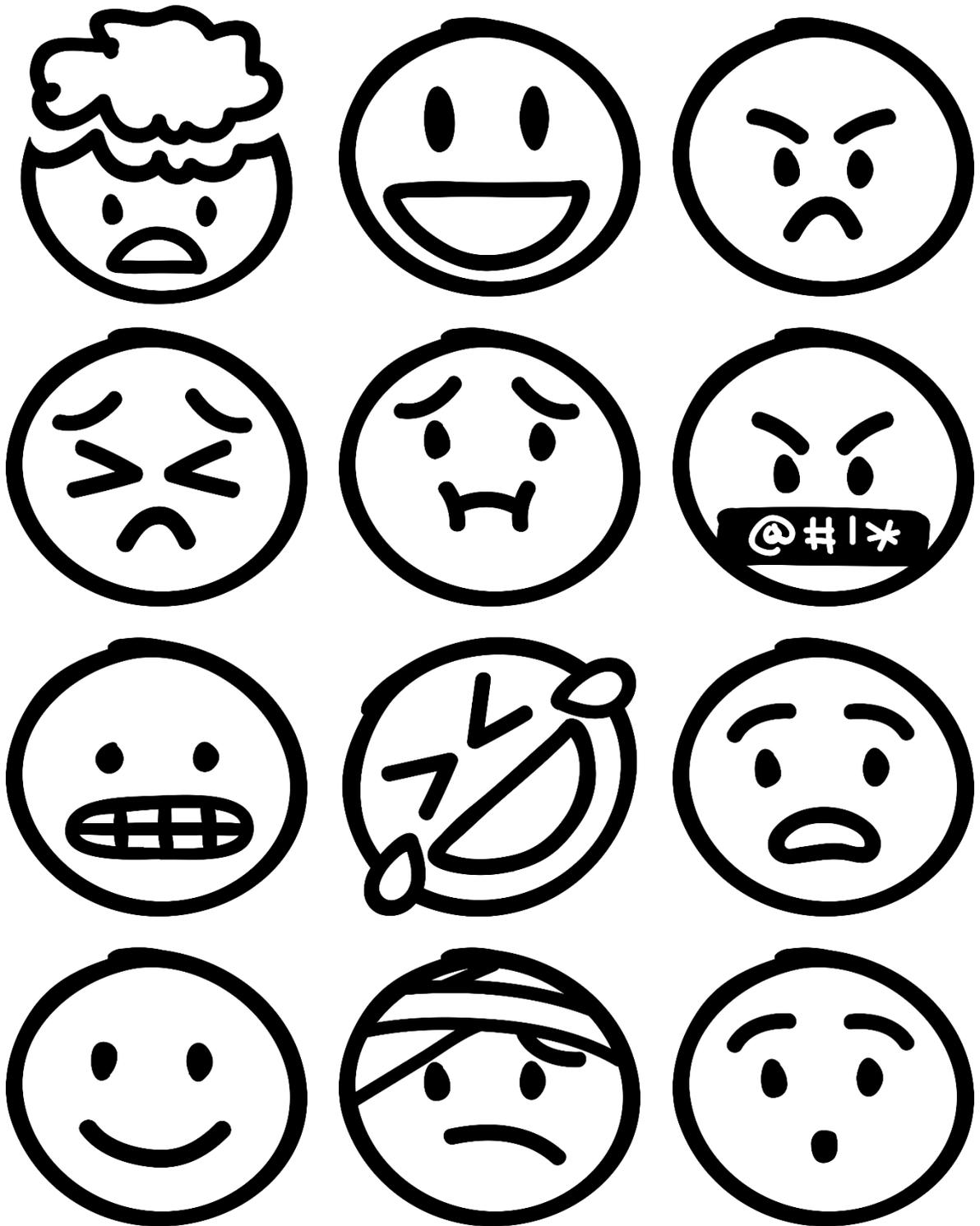
Nom de l'émotion	verbes	noms	adjectifs	expressions
Joie	Ex. : rayonner	Ex. : gaîté	Ex. : heureux ou heureuse/gai(e)/joyeux ou joyeuse	Ex. : avoir le cœur léger/être comme sur un nuage

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

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

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

Emoticônes



Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 4

Mes émotions en action

Niveaux : cycles 2 et 3.

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

Durée : 30 minutes.

Modalités : travail individuel et de groupe.

Prérequis : connaissance des sept émotions de base.

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

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

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

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

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

Étape 3 : en groupe classe,

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

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

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

3- Bilan de l'activité

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

Modalités de différenciation

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

- nuage de mots ;
- dessins.

Ressources à imprimer

Tableau à compléter

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

Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 3

La récitation à plusieurs voix

Niveaux : cycles 2 et 3.

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

Durée : 5 à 10 minutes par passage.

Modalités : travail de groupe.

Prérequis : connaître et identifier les émotions.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

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

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

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

3- Bilan de l'activité

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

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

Modalités de différenciation

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

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

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

Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 4

Contracter/décontracter son corps pour réguler ses émotions

Niveaux : cycles 2 et 3.

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

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

Durée : 15 minutes.

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

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

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

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

Exemples :

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

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

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

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

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

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

Étape 2 : jouer à contracter et relâcher ses muscles.

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

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

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

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

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

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

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

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

3- Bilan de l'activité

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

Modalités de différenciation

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

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

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

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

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

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

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

Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 5

Utiliser sa respiration pour réguler ses émotions désagréables

Niveaux : cycles 2 et 3.

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

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

Durée : 15 minutes.

Modalités : activité en groupe puis en classe entière.

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

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

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Partager les ressentis pour ceux qui le souhaitent sans commenter.

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

3- Bilan de l'activité

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

Modalités de différenciation

Pour porter son attention sur la respiration du moment :

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

Pour renforcer l'expiration sans avoir à compter :

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

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

Une activité pour apprendre à communiquer de manière efficace – 3

Messages clairs et ambigus

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectifs : formuler clairement ses besoins.

Durée : 45 minutes.

Modalités : travail de groupe.

Prérequis : développer la conscience de soi

Matériel : scénarios à jouer.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

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

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

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

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

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

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

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

3- Bilan de l'activité

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

Modalités de différenciation

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

Ressources à imprimer

Scénarios

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

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

B - « Ah oui, ça c'est vrai. »

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

B - « Oui, je suis content. »

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

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

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

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

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

B - « Ah... »

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

B - « Ah... »

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

B - « Peut-être »

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

B - « Non »

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

B - « Ah oui ? »

A - « Oui j'adore ça ».

B - « Ah... »

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

Tournée d'encouragements

Niveaux : cycles 2 et 3.

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

Durée : 15 minutes.

Modalités : travail de groupe.

Prérequis : communiquer de façon constructive.

Matériel : une boîte, des étiquettes.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

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

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

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

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

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

3- Bilan de l'activité

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

Modalités de différenciation :

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

Ressources à imprimer

Fiche de retour sur les présentations

Nom – prénom de l'élève

Talent présenté :

Ce que j'ai aimé :

.....

.....

.....

Les compétences et qualités que j'ai observées :

.....

.....

.....

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

S'affirmer de manière claire, respectueuse et ferme

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : savoir exprimer clairement un refus.

Durée : 45 minutes.

Modalités : classe entière et groupes.

Matériel : cartes décrivant des situations de la vie quotidienne.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

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

Faire émerger l'importance de savoir dire non pour marquer les limites et se protéger. Dire non ne signifie pas manquer de respect envers une personne, mais est essentiel pour préserver son intégrité. « À votre avis, qu'est-ce qui fait que c'est important de dire non ? Est-ce qu'on peut dire non de façon respectueuse ? Est-ce une bonne relation si on ne respecte pas l'autre, le non de l'autre ? »

Expliquer que la séance va permettre d'apprendre à dire quand on n'est pas d'accord, et donc à entretenir, construire des relations saines, respectueuses.

Étape 2 : placer les élèves en petits groupes. Distribuer à chaque groupe une carte décrivant des situations de la vie quotidienne.

Demander aux élèves de discuter de la meilleure façon de répondre à chaque scénario, en utilisant la compétence à dire non. Les encourager à partager leurs idées et à écouter celles des autres.

Donner une affiche à compléter par groupe et inviter les élèves à noter ou dessiner les différentes manières qu'ils ont trouvées de dire non.

En classe entière, demander à chaque groupe de présenter son affiche.

Étape 3 (le même jour ou lors d'une séance suivante) : en classe entière, proposer aux élèves de jouer une des situations lues sur les cartes et de mettre en scène leur refus en utilisant les stratégies d'affirmation citées précédemment.

Si la phase de jeu intervient lors d'une autre séance, demander ensuite aux élèves ce qu'ils ont pensé, ressenti et décidé lorsqu'on leur disait non, lorsqu'ils disaient non. Leur demander à l'issue du jeu de rôle quels éléments rendent un non respectueux efficace (dans le langage verbal et non verbal).

3- Bilan de l'activité

Faire émerger que, pour dire non de manière assertive, il faut exprimer son refus de manière claire, respectueuse et ferme. Mettre aussi l'accent sur le fait qu'il est possible de trouver du soutien auprès du groupe ou d'un adulte quand on a du mal à se faire entendre et si l'autre personne refuse de nous écouter. Une trace écrite pourra être élaborée à partir des affiches et des échanges :

- parler avec un ton ferme et confiant (pour montrer ce que l'on veut) ;
- être clair et direct (sans utiliser de longues phrases qui peuvent être trompeuses) ;
- expliquer éventuellement pourquoi (pour que l'autre personne comprenne les raisons et accepte le refus) ;
- utiliser des « Je » (pour mettre l'accent sur ses propres sentiments et besoins plutôt que de faire des reproches à l'autre personne) ;
- respecter l'autre personne ;
- proposer une alternative (pour montrer que l'on est prêt à discuter et à trouver un terrain d'entente).

Modalités de différenciation

Adapter les situations de la vie quotidienne à l'âge des élèves.

Ressources à imprimer

Exemples de cartes « situations de la vie quotidienne » :

<p>En classe, tu viens de terminer ton évaluation de géographie. Un autre élève essaie de prendre ton cahier en disant : « Donne-moi ton cahier pour que je recopie tes réponses, je te le rends tout de suite ».</p> <p>Comment peux-tu lui exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?</p>	<p>Il fait froid aujourd'hui. Ta meilleure amie a de nouveau oublié son bonnet et son écharpe à la maison et te demande : « Tu peux me donner les tiens s'il te plaît ? »</p> <p>Comment peux-tu lui exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?</p>
<p>À la maison, tu fais tes devoirs au calme. Ton petit frère te demande s'il peut écouter de la musique et jouer à côté de toi.</p> <p>Comment peux-tu leur exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?</p>	<p>Des élèves d'une autre classe veulent passer devant toi dans la queue pour la cantine.</p> <p>Comment peux-tu leur exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?</p>
<p>Chaque élève doit réfléchir à une idée pour faire un projet en arts plastiques. Tu as trouvé ton idée. Dans la conversation avec un camarade, tu lui parles de ton idée. Il la trouve géniale et veut l'utiliser lui aussi.</p> <p>Comment peux-tu lui exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?</p>	<p>Vous jouez au ballon dans la cour. Le ballon lancé trop fort et dans la mauvaise direction arrive sur la rue. Une élève te demande d'aller le chercher.</p> <p>Comment pouvez-vous lui exprimer votre refus de façon affirmée et respectueuse ?</p>
<p>Une bonne amie ne veut pas que tu déjeunes avec d'autres amis qu'elle et te dit qu'elle ne voudra plus être ton amie si tu le fais.</p> <p>Comment peux-tu lui exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?</p>	<p>En cours de sciences, il faut faire un schéma par groupe de deux pour montrer ce qu'on a compris. L'élève qui est avec toi veut tout faire et ne tient pas compte de tes idées.</p> <p>Comment peux-tu lui exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?</p>
<p>Avec deux amis, tu cherches un jeu à faire dans la cour. Le premier propose de jouer à chat, mais ton autre ami a une jambe dans le plâtre et ne pourra pas jouer.</p> <p>Comment peux-tu exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?</p>	

Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 4

Savoir s'affirmer ou dire non face au groupe

Niveau : cycle 3.

Objectifs :

- Reconnaître les différents moyens de pressions (agréables ou désagréables).
- Savoir comment faire respecter son choix : savoir s'affirmer.
- Renforcer sa capacité à dire non.
- Accepter le refus d'autrui.

Des liens peuvent être faits avec les compétences émotionnelles « identifier ses émotions », « réguler ses émotions ».

Durée : 20 à 30 minutes.

Modalités : activité en groupe.

Prérequis : savoir identifier ses besoins, ses envies.

Matériel : cartes de jeu à imprimer. Matériel de construction (non emboîtable).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : apprendre à dire quand on est d'accord ou non et à respecter l'avis des autres.

2- Mise en activité

Étape 1 : préparation du jeu.

L'enseignant divise la classe en groupe de 5 à 6 élèves. Il explique le but du jeu : constituer l'équipe de joueurs la plus nombreuse possible puis relever un défi. Le tout dans un temps imparti (4 minutes). Il présente les quatre types de cartes :

« J'accepte le défi » : l'élève doit convaincre ses camarades de participer au défi par divers arguments.

« Je refuse le défi » : l'élève doit argumenter pour ne pas participer au défi et tenir sa position.

« Je décide si j'accepte ou non le défi ».

« Je suis OBSERVATEUR » : il observe les discussions, annonce le défi et vérifie le respect des règles du défi.

Le professeur explique les règles :

Chaque élève doit respecter le rôle indiqué sur sa carte.

Observateurs et autres élèves ne peuvent communiquer.

Pendant les discussions, l'observateur regarde ce qui se passe et ce qui se dit. Il doit faire une restitution à l'aide la grille d'observation (sur laquelle il peut prendre des notes pendant le jeu).

L'observateur ne doit pas communiquer avec les autres élèves.

Chaque équipe dispose d'un nombre de cartes équivalent au nombre d'élèves du groupe (les trois rôles devront être représentés dans les cartes du groupe). Chaque élève pioche une carte.

Les observateurs se manifestent et reçoivent la grille d'observation et la carte DÉFI sous enveloppe. Ils en prennent connaissance. Les autres élèves ne dévoilent pas leur rôle.

Étape 2 : le jeu.

L'enseignant lance le TOP DÉPART, afin que tous les groupes démarrent en même temps. Il rappelle qu'il est important de respecter la consigne inscrite sur la carte. Les élèves disposent de 4 minutes.

Les discussions commencent afin de constituer l'équipe de joueurs la plus nombreuse possible en cherchant à convaincre les camarades de participer au défi. Le défi n'est pas révélé aux élèves à ce stade.

Au bout des quatre minutes, l'équipe de joueurs annonce à l'observateur « Voici notre équipe de joueurs et nous demandons le défi ». L'équipe de joueurs ne peut plus être modifiée, l'observateur lit aux joueurs le défi et les règles associées (carte DÉFI).

L'équipe de joueurs relève alors le défi, l'observateur joue le rôle d'arbitre, veillant au respect des règles.

Pendant que les enfants s'engagent dans le jeu (5 à 10 min), l'enseignant circule entre les groupes pour vérifier que la consigne est saisie et pour observer ce qui se joue. Ces observations pourront être utiles pendant le débriefing de l'activité.

Étape 3 : de retour en groupe classe, demander aux observateurs de chaque groupe de faire un retour de ce qu'ils ont vu (cf. questions de la grille d'observation).

Combien d'élèves ont finalement accepté de réaliser le défi ?

Combien d'élèves ont refusé ?

Certains élèves ont accepté le défi. Comment ont-ils essayé de convaincre les autres de le faire aussi ? (=> moyens de pression)

Certains élèves ont refusé de participer. Comment ont-ils exprimé leur refus de réaliser le défi ? (=> stratégies de résistance)

Pour les deux dernières questions, noter au tableau les propos et les organiser de manière à avoir deux colonnes « MOYENS DE PRESSION » et « STRATÉGIE DE RÉSISTANCE ».

Quels ont été les moyens utilisés pour faire accepter le défi : chantage affectif, récompenses, minimiser la demande « ça coûte rien, on va gagner », idéaliser « c'est super sympa de participer », communication non verbale, agressivité ... ?

Quelles ont été les stratégies de résistance mises en place : dire un « non » fermement, faire de l'humour, faire semblant de ne pas comprendre, trouver une excuse, argumentation, silence, fuite, diversion... ?

Quelles ont été les attitudes des élèves envers ceux qui n'ont pas accepté le défi ? rejet, colère, énervement, acceptation, calme, ...

3- Bilan de l'activité

Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. « Qu'avez-vous pensé, ressenti, décidé de faire ? »

Les inviter à :

- faire le lien entre ce qu'ils ont vécu (la situation), ce qu'ils ont ressenti (émotions) et ce qui s'est passé en eux (ou comment cela s'est-il manifesté dans leur corps) ;
- à être attentif à leurs propres réactions (comment ai-je réagi et comment je réagis en général), même si c'est dans le cadre d'un jeu, en fonction du rôle qui m'était assigné ;

- à identifier ce qui se passe chez l'autre : introduire la notion de communication non verbale, et d'influence, de résistance face à la pression de ses pairs ;
- réfléchir à la notion de consentement et de respect des choix de l'autre.

Au fil des échanges, l'enseignant prend des notes au tableau pour constituer une trace écrite qui pourra être adaptée selon l'âge des élèves et les points évoqués avec la classe.

Savoir dire « non » peut s'avérer difficile à cause de la peur de décevoir, de l'envie de plaire, de faire partie d'un groupe. Mais on peut apprendre en s'entraînant.

Attention : on peut essayer de convaincre les autres, mais il ne faut pas trop insister pour ne pas les forcer. On a aussi le droit de dire non sans expliquer pourquoi on refuse.

Modalités de différenciation

Il est possible de faire des groupes plus nombreux (huit élèves) et de mettre deux observateurs par groupe pour faciliter la prise de notes.

Pour les élèves de cycle 2, encore peu familiarisés avec l'écrit, les observateurs peuvent uniquement noter le nombre d'élèves qui ont accepté de participer au défi et expliquer ensuite oralement ce dont ils se souviennent pour les stratégies employées en étant aidés par les autres élèves du groupe pour raconter.

Le jeu de cartes

CARTE DÉFI

Voici le défi : vous devez construire la plus haute tour possible à l'aide des pièces à disposition.

Les pièces sont éloignées du lieu de construction.

Le lieu de construction est indiqué par un support.

Règles imposées : chaque élève ne peut transporter que deux pièces à la fois. L'endroit défini par le professeur pour construire la tour ne doit pas être modifié.

CARTE ACTION
À TOI DE PARLER !

Tu **acceptes** le défi.

Ta mission :

Convaincre le plus de personnes de ton équipe (sauf l'observateur) de participer au défi.

Trouve différents arguments pour inciter ceux qui ne veulent pas le faire à le réaliser.

CARTE ACTION
À TOI DE PARLER !

Tu **refuses** le défi.

Ta mission :

Tu utilises différents arguments pour maintenir ton rôle, celui de ne pas participer au défi.

CARTE ACTION
À TOI DE PARLER !

Tu **décides** : soit tu acceptes, soit tu refuses le défi.

Ta mission :

Écoute les arguments des uns et des autres. Interroge tes envies, tes besoins. Exprime-les et décide si tu relèves ou non le défi.

CARTE ACTION
À TOI D'OBSERVER !

Tu es **observateur**, tu reçois une grille d'observation et la carte défi sous enveloppe.

Ta mission :

Tu observes et écoutes les discussions des autres élèves. Tu prends des notes sur la fiche d'observation.

Quand l'équipe est constituée, tu ouvres l'enveloppe et tu annonces le défi et les règles.

Grille d'observation

<p>Combien d'élèves ont finalement accepté de réaliser le défi ?</p>	
<p>Combien d'élèves ont refusé ?</p>	
<p>Certains élèves ont accepté le défi. Comment ont-ils essayé de convaincre les autres de le faire aussi ?</p>	
<p>Certains élèves ont refusé de participer. Comment ont-ils exprimé leur refus de réaliser le défi ?</p>	

Une activité pour apprendre à atteindre ses buts et gérer ses impulsions - 3

Je me dis STOP !

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : français - Comprendre et s'exprimer à l'oral

Objectifs spécifiques : apprendre à analyser une situation, identifier la capacité d'autocontrôle et l'objectif à atteindre, identifier les bénéfices à développer sa capacité d'autocontrôle

Durée : 30 minutes

Modalités : travail en classe entière

Prérequis : compréhension du vocabulaire associé

Matériel : prévoir un support pour visualiser la vidéo du test du marshmallow en classe entière.

Un jeu de cartes avec le nom des couleurs écrit d'une couleur différente (exemple : le mot « noir » est écrit en rose).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment autour de la compétence « Connaître ses buts ».
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Présenter le jeu « Quelle est la couleur de ce mot ? »

Les élèves se regroupent par quatre en cercle. À chaque tour, un élève joue, un élève chronomètre et deux élèves jouent le rôle de l'arbitre.

Chaque groupe dispose d'un ensemble de cartes. Sur chaque carte, est écrit un mot désignant une couleur, mais il est écrit d'une autre couleur (par exemple : le mot noir est écrit en rose).

Le but du jeu est d'énoncer la couleur avec laquelle est écrit le mot.

Le paquet est placé au milieu du cercle.

Le premier élève dispose de 20 secondes. Il pioche une carte, et énonce, le plus vite

possible, la couleur du mot. Il reproduit l'action jusqu'à la fin du chronomètre ou bien jusqu'à ce que les autres élèves détectent une erreur.

C'est alors l'élève situé à sa gauche qui cherche à gagner le plus de cartes dans le temps imparti.

Ainsi de suite. La partie est terminée quand chaque élève a joué deux fois. Le gagnant est celui qui a le plus de cartes.

Interroger les élèves :

- « Que s'est-il passé pendant ce jeu ? Pourquoi ? »
- Qu'avez-vous ressenti ? Pourquoi ? »

Expliquer aux élèves qu'il s'agit de résister à un automatisme de la pensée.

L'automatisme consiste à réaliser une action très vite, sans solliciter notre réflexion.

Or, dans certaines situations, cet automatisme nous induit en erreur. Il faut alors faire un effort pour lutter contre cette voie de la pensée. Nous devons apprendre à notre cerveau, plus particulièrement la partie du cerveau située au niveau de notre front (on l'appelle le cortex préfrontal), à dire STOP à l'automatisme.

Prolongement optionnel : le test du marshmallow

« Un enseignant en psychologie a mis au point une expérience. La méthode consistait à placer un enfant assis devant une table. Sur cette table, se trouve une guimauve très appétissante. L'adulte indique à l'enfant qu'il va le laisser seul et revenir 15 minutes plus tard. Si à son retour, l'enfant n'a pas mangé la guimauve, l'enfant en aura une deuxième. »

- « Que feriez-vous à la place de l'enfant ? Pourquoi ? »
- Quel serait le meilleur choix selon-vous ? Pourquoi ? »

« Le test a été conduit auprès de 500 enfants. Seuls 150 environ ont eu une deuxième guimauve. »

- « Quels choix font la plupart des enfants ? Pourquoi ? Qu'ont-ils ressenti selon vous ? »
- Quelles compétences cela nécessite-t-il de ne pas manger tout de suite le marshmallow et ainsi en avoir un deuxième ?
- Est-ce que, dans la vie de tous les jours, il existe des situations où vous devez demander à votre cerveau de dire STOP ? ou quels sont les bénéfices, de dire STOP ? »

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance du processus d'inhibition ou d'autocontrôle qui permet de gérer les impulsions en fonction des buts poursuivis.
- Demander aux élèves de lister des situations lors desquelles le fait d'être capable de contrôler ses pulsions peut leur être utile (en classe pour réussir un exercice qui contient « des pièges » comme les problèmes de mathématiques

qui contiennent le mot « plus » mais pour lesquels il faut faire une soustraction, lors d'un conflit ou d'un désaccord avec d'autres élèves...).

- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? »

Modalités de différenciation

Les exemples peuvent être tirés de la vie quotidienne ou de la vie de la classe des élèves, avec autre chose que le marshmallow.

Il est possible de réaliser l'activité à partir de situations problèmes additifs ou soustractifs comprenant le mot « plus » et le mot « moins » employés de façon trompeuse (ex. : Maceo affirme « Si j'avais 18 € de plus dans ma tirelire, j'aurais pile 100 €. Quelle somme Maceo a-t-il dans sa tirelire ?)

Il est possible de proposer des listes de vocabulaire pour aider l'élève à s'exprimer précisément sur la situation.

Pour les élèves qui seraient en difficulté de lecture, il est possible d'utiliser les cartes du jeu Jungle Speed.

Ressources à imprimer

Les cartes couleurs

VERT

MARRON

GRIS

NOIR

JAUNE

ROUGE

ORANGE

ROSE

BLEU

ORANGE

MARRON

GRIS

NOIR

JAUNE

ROUGE

VIOLET

ROSE

BLEU

ORANGE

MARRON

GRIS

NOIR

JAUNE

ROUGE

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

MARRON

GRIS

NOIR

JAUNE

BLEU

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

MARRON

GRIS

ROUGE

JAUNE

BLEU

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

MARRON

GRIS

ROUGE

NOIR

BLEU

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

JAUNE

GRIS

ROUGE

NOIR

BLEU

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

JAUNE

MARRON

ROUGE

NOIR

BLEU

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

JAUNE

MARRON

ROUGE

NOIR

BLEU

VIOLET

GRIS

VERT

ROSE

JAUNE

MARRON

ROUGE

NOIR

BLEU

VIOLET

GRIS

VERT

Une activité pour apprendre à atteindre ses buts et gérer ses impulsions – 4

La baguette magique

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : français - Comprendre et s'exprimer à l'oral

Objectifs spécifiques : apprendre à analyser une situation, identifier la capacité d'autocontrôle et l'objectif à atteindre, identifier les bénéfices à développer sa capacité d'autocontrôle

Durée : 30 minutes

Modalités : travail en classe entière

Prérequis : compréhension du vocabulaire associé

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment autour des compétences « Réguler ses émotions » et « Communiquer de façon efficace et positive ».
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : apprendre à analyser une situation et à prendre des décisions qui sont positives pour nous et pour les autres.

2- Mise en activité

Étape 1 : présenter aux élèves une situation problème pour faire émerger leurs ressentis et les comportements adoptés.

Exemples de situations présentées aux élèves :

- juste avant le repas, un enfant se trouve devant un paquet de bonbons ;
- un enfant regarde avec envie le stylo de son camarade car il le trouve très beau.

Demander aux élèves d'imaginer toutes les suites possibles à l'une de ces deux histoires.

Étape 2 : à partir des suites inventées, questionner les élèves :

- « Comment l'enfant agit-il ? Pourquoi agit-il ainsi ?
- Comment l'enfant se sent-il après avoir agi ainsi ?

- Quelles peuvent être les conséquences de cette action ?
- Comment l'autre enfant se sent-il ? (Dans l'hypothèse où on lui prend son stylo par exemple) »

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. Les interroger sur des situations analogues qu'ils ont vécues dans leur vie quotidienne.
- Montrer que dans la plupart des situations, il y a plusieurs solutions, plusieurs façons de réagir et qu'il est important de prendre le temps d'analyser la situation, d'envisager plusieurs manières d'agir et leurs répercussions, avant de faire un choix éclairé. Cela s'appelle la capacité d'auto contrôle et c'est très important.
- Établir l'importance de gérer ses impulsions pour atteindre ses buts.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? »

NB : lors de situations de classe, faire référence régulièrement à cette capacité à dire stop, à réfléchir et à faire des choix positifs pour nous et pour les autres.

Modalités de différenciation

Les exemples peuvent être tirés de la vie quotidienne ou de la vie des élèves dans la classe.

De courts extraits vidéos, de livres, des photographies ou des dessins peuvent servir de point de départ et permettre aux élèves de mieux comprendre la scène à analyser.

Selon la scène choisie, il est possible de proposer des listes de vocabulaire pour aider l'élève à répondre de manière précise aux questions.

Une activité pour apprendre à résoudre des problèmes de façon créative et efficace - 3

Une méthode pour résoudre ses problèmes

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : mathématiques – Résolution de problèmes

Objectif spécifique : élaborer une démarche pour résoudre un problème

Des liens peuvent être faits avec les CPS « s'autoévaluer positivement » et « réguler son stress ».

Durée : 30 min par séance

Modalités : activité en classe entière et en petit groupe

Prérequis : selon la situation problème proposée (choix de l'enseignant)

Matériel : papier affiche et des petits papiers

Proposition de déroulé de l'activité

1 – Phase de mise en projet

À l'occasion d'une séance de mathématiques lors de laquelle les élèves doivent résoudre un problème, leur demander ce que représente pour eux « la résolution de problèmes » : qu'est-ce qu'un problème ? Qu'est-ce qu'ils ressentent quand ils doivent résoudre un problème ? Est-ce qu'on ne résout des problèmes qu'en mathématiques ?

Laisser les élèves s'exprimer, notamment sur le stress que cela peut représenter si cela émerge, et aboutir à la conclusion que la vie quotidienne est pleine de problèmes à résoudre, de défis à relever, de difficultés auxquelles se confronter (lister quelques exemples : monter à l'étage quand on a des béquilles ou un fauteuil roulant, traverser une rue avec beaucoup de circulation, arriver devant chez soi et réaliser qu'on a oublié ses clés...)

Expliquer que la séance a pour objectif d'apprendre à s'organiser pour être efficace quand on doit résoudre un problème.

2 – Définition des étapes pour résoudre un problème

Demander aux élèves quelles sont, d'après eux, les étapes à suivre quand on a des problèmes. Quelles sont les choses à faire et les questions à se poser ? Cette

démarche peut servir pour tous les problèmes, que ce soient des problèmes mathématiques ou des problèmes de la vie quotidienne.

Noter dans un premier temps les propositions au tableau puis les classer ensuite sur une affiche selon les 3 étapes du schéma suivant et compléter éventuellement les éléments manquants. Il est possible de faire un tableau qui propose, pour chaque étape, les questions à se poser et en face, les conseils et/ou les exemples.



- **J'observe** : quel est le problème ? (Qu'est-ce que je cherche ?) Quels sont les besoins ? (De quoi ai-je besoin pour résoudre le problème ?) Quel est mon ressenti (je suis stressé, je suis confiant...) ? Conseils : bien prendre le temps de comprendre le problème (lire, écouter, regarder...) et de voir dans quel état d'esprit on se trouve.
- **Je réfléchis et je décide** : puis-je résoudre le problème seul ? Quels sont les risques ? (Prendre des exemples : en classe, quel est le risque de se tromper en faisant un exercice ? Ce n'est pas grave, au contraire, cela permet d'essayer et petit à petit de réussir. Quel est le risque de traverser la rue sans regarder ? C'est un risque grave pour sa vie). Quelles solutions sont envisageables ? Sont-elles respectueuses pour tous ? Ai-je besoin d'aide ? Quelle « ressource » pourrait m'aider pour résoudre le problème ? (Cette ressource peut être une personne, un outil, un livre...). Conseil : cette étape est importante, il faut évaluer le risque, comment on se sent, si on a besoin d'aide et réfléchir à plusieurs solutions avant de décider.
- **J'agis** : comment mettre en œuvre de la solution choisie ? Par quels moyens puis-je demander de l'aide, de façon optimale, à une « personne ressource » ? (Faire le lien avec les séances sur les émotions ou sur la communication efficace).

Demander aux élèves d'écrire sur les petits papiers, pour la séance suivante, des problèmes qu'ils ont ou qu'ils ont eu à résoudre (ex : j'ai une poésie à apprendre mais j'ai oublié mon cahier à la maison / alors que je joue au ballon dans la cour, mon copain envoie le ballon sur la route...).

3 – Mise en activité (lors d'une séance suivante)

Mettre les élèves par groupe de 4 à 6 élèves.

Expliquer : nous allons résoudre ensemble un problème en essayant d'appliquer notre démarche. Rappeler la démarche à l'aide de l'affiche.

Distribuer à chaque groupe une situation problème inventée par un élève après la séance 1. Demander aux élèves de compléter un tableau en commun avec les trois étapes de la démarche.

1. Observation de la situation : quel est le problème ? Quels sont les besoins ? Quel est mon ressenti ?

2. Étape de l'analyse de l'information et prise de décision : puis-je résoudre le problème seul ? Quelles solutions sont envisageables ? Sont-elles respectueuses pour tous ? Ai-je besoin d'aide ?

- Inciter les élèves à bien noter dans le tableau les informations dont ils disposent et à réfléchir ensemble à des solutions, via une ou plusieurs étapes. Les solutions trouvées sont-elles satisfaisantes, sont-elles respectueuses de tous ? Sont-elles possibles ?
- Puis : quelle solution vont-ils choisir ? Pourquoi ?

3. Étape sur l'action : rédiger comment mettre en œuvre ce qui a été décidé.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux groupes de présenter leur problème et d'expliquer comment ils l'ont résolu. Les élèves des autres groupes peuvent réagir et poser des questions.
- Demander aux élèves ce qu'ils ont appris lors de ces deux séances (à s'organiser pour résoudre un problème). Leur demander ce qu'ils ont ressenti en réalisant cette activité.
- En questionnant les élèves, faire émerger l'idée de ne pas se décourager devant la difficulté apparente d'une tâche. Établir l'importance de bien analyser la situation de départ, de suivre les étapes de résolution de problèmes pour arriver à une solution satisfaisante et de ne pas hésiter à demander de l'aide en cas de besoin.

Modalités de différenciation

Au cycle 3, on privilégiera la rédaction alors qu'au cycle 2, les activités pourront se faire à l'oral. La prise en note peut se faire en dictée à l'adulte avec une activité réalisée en grand groupe.

Varier la taille et la composition des groupes (homogènes avec présence de l'enseignant sur le groupe d'élèves en difficultés ou hétérogènes).

Les situations problèmes peuvent être proposées par l'enseignant.

L'enseignant pourra aider les groupes en relançant les échanges par des questions.

Ressource à imprimer

Tableau de résolution des problèmes

J'observe	Je réfléchis, je décide	J'agis

Une activité pour apprendre à résoudre des problèmes de façon créative et efficace - 4

Le défi

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : EPS

Objectifs spécifiques :

- rechercher des solutions à un problème donné en faisant appel à sa créativité ;
- choisir la ou les meilleures solutions en termes d'efficacité ;
- utiliser la coopération face à un problème.

Durée : 20 minutes par défi

Modalités : activité individuelle puis en petits groupes

Matériel : gymnase, préau, cour de récréation, 2 feuilles de papier par élève, ciseaux, colle, 1 cerceau par groupe de 6 élèves pour le passe-cerceau

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : nous allons apprendre à des résoudre des problèmes en étant créatifs et efficaces.

2- Mise en activité

Indiquer aux élèves qu'ils vont devoir résoudre un problème/défi en binôme en faisant preuve de créativité.

Exemple de défi : la tour de papier : construire la tour la plus haute avec 2 feuilles de papier, des ciseaux et un tube de colle en 15 minutes.

Dans un premier temps, demander aux élèves de réfléchir 5 minutes sans rien toucher et sans parler (faire référence à l'affiche avec les 3 étapes de la séance précédente : c'est l'étape 1 : j'observe).

Puis, demander aux élèves d'écrire toutes leurs idées sur une feuille ou d'en discuter pendant 10 minutes. Au bout du temps imparti, ils devront s'être mis d'accord sur la stratégie à effectuer.

Distribuer le matériel et leur demander de construire la tour selon la stratégie choisie pendant 15 minutes.

3- Bilan de l'activité

- Comparer les tours et faire le bilan avec les élèves : quelles stratégies ont-ils utilisées ? Quelles difficultés ont-ils rencontrées ?
- Faire émerger la nécessité d'avoir bien analysé le problème et d'avoir réfléchi à un plan avant de se lancer dans la réalisation de la tour.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté cette activité et ce qu'ils ont ressenti.
- Faire émerger l'idée que dans la vie quotidienne, résoudre un problème, c'est souvent imaginer une ou plusieurs solutions en faisant preuve de créativité.

Modalités de différenciation

- Ne pas donner de contrainte temporelle pour ne pas bloquer certains élèves ou leur faire ressentir un stress trop important.
- Modifier le nombre de feuilles de papier.
- Les différentes stratégies peuvent être discutées à l'oral ou écrites.

Une activité pour apprendre à réguler son stress - 2

Mieux comprendre le stress au quotidien

Niveau : cycles 2 et 3

Discipline support : questionner le monde

Objectif spécifique : comprendre ce qu'est le stress, ses conséquences sur l'organisme et son rôle

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « connaissance de soi », « renforcer son attention », « identifier ses émotions »

Durée : en amont, sur quelques jours, recueil de données puis 30 à 45 min d'activité

Modalités : en classe entière

Prérequis : savoir identifier ses émotions, avoir expérimenté des exercices permettant de renforcer son attention

Lieu : la salle de classe

Matériel : échelle de 0 à 10, tableau individuel pour noter les informations recueillies en amont

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment sur les émotions et l'attention à la respiration.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves. Il nous arrive de dire ou d'entendre : « Ça me stresse, je suis stressé- stressée, j'ai beaucoup de stress, quel stress ! etc. ». Ensemble, on va apprendre à comprendre ce qu'est le stress, son rôle, les effets sur notre corps. Cela nous permettra ensuite de choisir des méthodes adaptées et efficaces pour le gérer et pour continuer à réaliser les activités de la journée. Expliquer aux élèves qu'ils vont recueillir des informations sur ce qu'ils ressentent pendant quelques jours afin de mieux comprendre le stress et son rôle.

2- Mise en activité

Étape 1 : l'intention est de repérer ce qui se passe en nous lors de situations stressantes, de collecter des informations.

Pour cela, pendant quelques jours, avant ou pendant certaines activités, chacun va identifier l'intensité de la gêne liée au stress sur une échelle de 0 à 10 et porter son attention sur ses sensations, sur ce qui se passe, à ce moment-là, dans son corps et sur ce qui se passe dans sa tête. On écrira ensuite, dans le tableau, le chiffre, les

sensations que l'on aura vécues, les émotions et les pensées qui nous auront traversées.

Exemples pour expliquer l'échelle	Exemples de sensations	Exemples d'émotions	Exemples de pensées
<p>0 : je ne ressens pas du tout de stress.</p> <p>4 : j'identifie du stress mais qui ne m'empêche pas de réaliser l'activité.</p> <p>10 : je ressens beaucoup de stress et je n'arrive pas à réaliser l'activité.</p>	<p>Mon cœur bat plus vite.</p> <p>Je ressens de la chaleur sur mon visage ou au niveau de mon cou.</p> <p>Je respire plus vite.</p> <p>Je tremble.</p> <p>J'ai la gorge serrée.</p> <p>J'ai mal au ventre.</p> <p>Je dors mal.</p> <p>Je mange beaucoup de sucré.</p> <p>Etc.</p>	<p>La peur</p> <p>L'anxiété</p> <p>La tristesse</p> <p>L'appréhension</p> <p>L'impatience</p> <p>L'enthousiasme</p> <p>La surprise</p> <p>etc.</p>	<p>Je n'y arriverai pas.</p> <p>Je suis nul/nulle.</p> <p>J'ai hâte que cela soit fini.</p> <p>Je ne veux pas réaliser cette activité.</p> <p>Je n'aime pas l'école.</p> <p>Je n'ai pas envie d'essayer.</p> <p>Je ne veux pas y aller.</p> <p>Etc.</p>

Étape 2 : l'intention est de prendre conscience des incontournables d'une situation de stress et de la part spécifique à chaque individu.

Les différents tableaux servent de base pour :

- repérer des points communs dans le processus de stress : présence d'un déclencheur appelé « stresseur » (externe ou interne), des réactions physiologiques (modification du fonctionnement d'un ou plusieurs organes), une intensité plus ou moins forte ;
- souligner les différences : des sensibilités spécifiques pour un même déclencheur à l'origine d'une intensité de stress différente selon les individus, des pensées et des émotions multiples.

Chaque élève reprend son tableau de recueil d'expériences.

Expliquer aux élèves que l'intention est de trouver des points communs mais aussi de repérer des différences dans leur vécu individuel face à une situation.

Pour cela, on va essayer de répondre ensemble et à l'oral aux questions suivantes :

- Pour quelles activités avez-vous ressenti du stress (sur l'échelle, chiffre supérieur à 4 par exemple) ?
 - Écouter les réponses de ceux qui ont souhaité participer.
 - Leur faire remarquer que le stress est toujours déclenché par un événement (extérieur = activités versus intérieur = pensées associées) : c'est le déclencheur que l'on nomme aussi « stresseur » (le vocabulaire employé dépendra de la classe d'âge des élèves).
 - Leur faire remarquer ensuite que tous n'ont peut-être pas nommé les mêmes activités même si certaines sont communes.

Connaissance construite : le stress est déclenché par des événements. Ces événements sont différents d'une personne à l'autre même si certains sont communs.

- Pour une même activité particulière (à choisir parmi les activités génératrices de stress pour un plus grand nombre) :
 - Combien d'élèves ont noté les chiffres : 4, 5 ou 10 ?
Leur faire remarquer que l'intensité est différente selon les élèves pour un même déclencheur.
 - Quelles sensations corporelles avez-vous ressenties ?
 - Parmi les réponses, relever les points communs : en particulier les ressentis physiologiques concernant le fonctionnement du cœur (il bat plus vite et plus fort), le rythme de la respiration (elle s'accélère, elle est forte au niveau du thorax).
 - Relever ensuite les différences : autres sensations corporelles (gorge serrée, mal de ventre, mal à la tête, tremblements etc.) pensées, émotions, etc.

Connaissance construite : en situation de stress, les activités cardiaque et respiratoire sont modifiées.

Connaissances à ajouter : les battements du cœur et la respiration s'accroissent pour apporter de l'énergie aux muscles, afin qu'ils puissent rapidement se mettre en mouvement. Cela nous permet de fuir un danger, de combattre un ennemi. C'était important quand les êtres humains rencontraient dans leur environnement des animaux sauvages pouvant mettre en danger leur vie. Maintenant, dans notre vie, on rencontre d'autres dangers mais notre corps réagit toujours de la même façon.

Certaines activités ont déclenché du stress pour vous mais le comportement attendu n'était pas de fuir ou de combattre. Alors comment faire ?

Activité ultérieure à annoncer : on cherchera ensemble (dans une autre activité « Gérer le stress en moi ») des stratégies efficaces pour le gérer afin de se sentir mieux.

Étape 3 : l'intention est de montrer que le stress a un rôle important pour s'adapter aux différentes situations lorsqu'il n'est pas trop intense et qu'il ne se déclenche pas trop souvent.

Chaque élève reprend son tableau de recueil d'expériences.

Expliquer aux élèves que l'intention est d'identifier les conséquences du stress sur les activités qu'ils ont effectuées.

Pour cela, on va essayer de répondre d'abord chacun pour soi puis ensemble (à l'oral) aux questions suivantes :

- Quelles sont les activités pour lesquelles vous avez eu un sentiment de réussite ?

- Chaque élève fait une croix (couleur à choisir) dans son tableau dans la case des activités correspondantes.
- Parmi ces activités de réussite, repérer quel était votre intensité de stress.
 - Récolter les informations et les impressions des élèves.
 - Mettre en avant que l'on peut réussir même lorsque l'on est stressé-stressée.
- Avez-vous vécu des situations de stress dont l'intensité est supérieure à 7 ou 8 ?
 - Chaque élève fait une croix (couleur différente) dans son tableau dans la case des activités correspondantes.
- Parmi ces activités qui ont déclenché un stress fort s'il y en a, quel ressenti avez-vous vécu quant à la réussite de l'activité ?
 - Récolter les informations et les impressions des élèves.
 - Mettre en avant que c'est normal de se sentir moins performant lorsque l'on vit un stress très fort.
- Combien d'activités sont-elles le déclencheur d'un stress supérieur à 5 ?
 - Chaque élève note le chiffre obtenu en dessous du tableau.
 - Mettre en avant qu'il est normal de se sentir découragé-découragée lorsque ce chiffre est élevé (par exemple, plus de la moitié des activités).

Connaissance construite : il est normal de ressentir du stress lors de certaines activités qui sont importantes pour nous. Ce stress, s'il n'est pas ressenti trop fortement, est positif car il permet d'être plus attentif, par exemple, aux consignes de l'activité, d'être vigilant sur les réponses que l'on donne. Dans ce cas, il nous rend efficaces et performants. C'est comme les sportifs en compétition.

Mais pour qu'il ait un effet positif, il ne faut pas qu'il soit trop fort car alors il peut avoir un effet inverse, « paralysant », même si on a des capacités. S'il n'est pas trop fort mais s'il revient souvent, il peut aussi nous empêcher d'être efficaces.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité et ce qu'ils ont appris.
- Établir l'importance de connaître les situations qui déclenchent du stress en nous, les sensations qui apparaissent dans notre corps, les pensées et les émotions qui sont associées pour mettre en place des stratégies pour le gérer afin de se sentir bien, d'être en réussite dans notre vie quotidienne à l'école ou ailleurs.

Modalités de différenciation

Différenciations possibles pour la phase 1 si la collecte d'informations en amont n'est pas possible

- Pour l'étape 1 : l'échelle du stress peut être simplifiée pour le cycle 2 en trois étapes (éventuellement symbolisées par un feu vert/orange/rouge) ; il peut être demandé aux élèves de signaler au fil de l'eau des situations stressantes pour faire une collecte collective.
- Une liste de situations susceptibles de déclencher du stress chez les élèves peut leur être proposée. Les élèves remplissent le tableau avec les situations choisies. Cette liste peut être enrichie des expériences des élèves (fin cycle 2-cycle 3).
- La liste peut être construite, dans sa totalité, avec les élèves (cycle 3) ou proposée aux élèves (cycle 2). La question est alors posée aux élèves : « Dans quelles situations avez-vous l'habitude de dire : « ça me stresse ou je suis stressé-stressée ». La consigne est lister différentes situations génératrices de stress rencontrées par les élèves.
- Au cycle 2, il est possible de demander aux élèves de noter leur niveau de stress au fil de l'eau à différents moments de la journée (le matin en arrivant, avant une évaluation, au moment de réciter une poésie...).

Exemples

Situations stressantes liées aux activités scolaires	Situations stressantes liées aux activités hors temps scolaire
Lorsque je dois réciter ma poésie devant la classe et que je n'aime pas que l'on me regarde Quand une évaluation est prévue en classe sur une leçon que je n'ai pas bien comprise Quand j'ai sport Quand on va à la piscine avec la classe Quand il y a une sortie scolaire et que l'on prend le métro etc.	Quand j'ai une compétition sportive Lorsque je croise un chien dans la rue Quand je dois aller chez le dentiste Quand je dois me faire vacciner etc.

Adaptation de la durée de l'activité

Les phases 2 et 3 peuvent se faire sur des temps séparés. Il sera alors nécessaire de faire un rappel des acquis.

Activités complémentaires

Recherche lexicale à partir du mot « stress » : origine du mot – utilisation dans le langage courant

- Rechercher la ou les définitions du mot « stress » dans le dictionnaire.
- Faire produire, par les élèves des phrases contenant le mot « stress »

Exemples :

J'ai rencontré un gros chien sur le chemin, quel stress !

À l'idée d'aller à la piscine, je suis en stress.

Je n'aime pas parler à l'oral, cela provoque du stress.

Je ressens tout le temps du stress.

Quand je suis trop stressé, je réussis moins bien.

J'ai, à chaque retour de vacances, le stress de la rentrée.

Je dois apprendre ma poésie pour éviter le stress.

Lors d'un exercice de mathématiques, mon stress est au maximum.

Le stress me donne de l'énergie pour travailler.

etc.

Il est possible de faire remarquer aux élèves que l'on emploie le même mot « stress » pour décrire la situation qui le déclenche et pour décrire les conséquences corporelles de la situation.

- S'intéresser à l'origine du mot stress (fin cycle 3) au travers d'un travail de recherche, de découverte de la culture latine, d'un cours d'anglais, d'un cours de français sur l'évolution de son sens et de son utilisation etc.

Recherche sur le fonctionnement du corps : respiration, circulation, muscles, effort physique

Le stress provoque des réactions physiologiques en modifiant le fonctionnement de l'appareil circulatoire, dont le cœur, et de l'appareil respiratoire. Il prépare l'organisme à un effort physique. Le parallèle peut être fait avec l'effort physique fourni lors d'une activité sportive.

- Prendre conscience de l'accélération du cœur et du rythme respiratoire lors d'une séance d'activité physique.
- S'initier à la démarche scientifique en analysant des documents montrant l'évolution de la consommation en nutriments et en dioxygène, par les muscles lors d'une activité physique (cycle 3).
- Découvrir l'anatomie et le fonctionnement du cœur, des poumons ou l'organisation de circulation sanguine.

Ressources à imprimer

Echelle de 0 à 10 pour évaluer l'intensité du stress

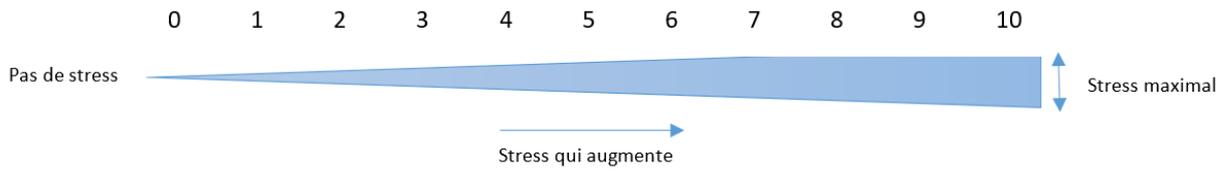


Tableau d'expérimentation et de collecte d'informations (étape 1)

Date	Mes activités	L'intensité de mon stress (entre 0 et 10)	Mes sensations corporelles	Mes émotions	Mes pensées

Une activité pour apprendre à réguler son stress - 3

Gérer le stress en moi

Niveau : cycles 2 et 3

Discipline support : questionner le monde

Objectif spécifique : connaître des stratégies efficaces pour gérer son stress

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

Durée : 30 à 45 min

Modalités : en petits groupes et en classe entière

Prérequis : connaître ce qu'est le stress, ce qui peut le déclencher pour soi, les sensations physiologiques associées, son rôle

Lieu : la salle de classe

Matériel : selon la production choisie (tableau, affiche carte mentale), prévoir feuilles A3, feutres etc.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler aux élèves ce qui a été fait précédemment, sur le stress notamment. Nous avons vu dans l'activité « comprendre le stress » qu'il nous permettait de nous adapter aux différentes situations de la vie quotidienne, en nous rendant attentifs et vigilants. Mais, lorsqu'il est trop intense ou qu'il se répète trop souvent, il peut nous empêcher d'agir et de réussir.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves. Nous allons donc chercher ensemble des stratégies adaptées et efficaces pour mieux le gérer et construire une boîte à outils commune qui nous permettra ensuite de les expérimenter.

2- Mise en activité

Étape 1 : l'intention est d'établir une liste de toutes les stratégies utilisées par les élèves pour gérer les situations de stress.

- Proposer ou construire une liste de situations génératrices de stress.

Exemples de situations pouvant générer du stress

Je dois réciter ma poésie devant la classe et je n'aime pas que l'on me regarde.

J'ai une évaluation sur une leçon que je n'ai pas bien comprise.

J'ai une compétition sportive.

Je dois pratiquer une activité sportive dans laquelle je ne me sens pas à l'aise.

Je trouve une araignée dans ma chambre.

C'est le jour de la rentrée des classes et cela me fait peur, etc.

- Mettre les élèves en petits groupes de 4 ou 5 et leur associer une ou deux situations potentiellement « stressantes » par groupe.
- Par groupe, les élèves listent toutes les stratégies possibles qu'ils imaginent ou qu'ils ont expérimentées pour gérer le stress de la situation. Ils peuvent ensuite identifier le moment le plus propice pour les mettre en œuvre : avant - pendant - après la situation.
- Garder une trace écrite de leurs idées. Selon l'âge des élèves : écrire leurs idées, remplir un tableau, une carte mentale, etc.

Étape 2 : l'intention est de comprendre ce qu'est une stratégie efficace et pourquoi certaines ne le sont pas.

- Chaque groupe reprend sa liste de stratégies. Leur demander d'indiquer, à côté de chaque stratégie, par un signe (+) ou (-) ou par tout autre signe explicite si, pour eux, cette stratégie est plutôt efficace ou pas.
- Discuter avec les élèves des critères permettant de classer une stratégie dans la catégorie des stratégies efficaces.
- Mettre en avant le fait que pour qu'une stratégie de gestion de stress soit considérée comme efficace, il faut qu'elle remplisse deux conditions :
 - elle doit diminuer les effets du stress en agissant sur les sensations, les pensées et/ou les émotions ressenties ;
 - elle ne doit nuire à personne, ni à soi ni aux autres.
- Reprendre la liste et barrer les stratégies qui ne remplissent pas ces deux conditions.

Connaissances construites : les stratégies efficaces sont des stratégies qui réduisent les conséquences du stress sur l'organisme et qui lui permettent de revenir à l'équilibre, de se sentir bien ou mieux. Elles ne doivent pas nuire à soi ou aux autres.

Un culbuto ou l'image du culbuto peuvent être utilisés : situation de stress = le culbuto est déséquilibré par le mouvement qu'on lui impulse / stratégie efficace de gestion du stress = le culbuto revient doucement à l'équilibre.

Étape 3 : l'intention est de construire une « boîte à outils » des stratégies efficaces pour chaque situation.

- Commencer par une ou deux situations parmi la liste précédente pour s'entraîner.

- En classe entière, demander aux élèves de mettre en commun les stratégies efficaces déjà identifiées (étape 2), prolonger les réflexions avec d'autres idées en vérifiant qu'elles remplissent les conditions construites en étape 2 et qu'elles sont réalisables.
- Construire la boîte à outils des stratégies efficaces au fur et à mesure sous la forme d'un tableau, d'une affiche, d'une carte mentale, au choix et selon l'âge des élèves.

Exemples

Situations	Stratégies possibles
J'ai une évaluation sur une leçon que je n'ai pas bien comprise	<p>Pendant les leçons, je peux poser des questions si je n'ai pas bien compris, je peux demander de l'aide à un de mes camarades ou à l'enseignant.</p> <p>Je n'apprends pas au dernier moment ma leçon, pour ne pas être dans l'urgence : je prends du temps pour le faire.</p> <p>Juste avant l'évaluation, je peux respirer profondément.</p> <p>Je peux être fier- fière d'avoir tout fait pour réussir.</p> <p>Je peux parler de mon stress avec des amis ou des adultes.</p>
C'est le jour de la rentrée des classes et cela me fait peur	<p>Je peux en arrivant respirer tranquillement et profondément.</p> <p>Je peux chercher des yeux mes camarades et me sentir joyeux de les voir.</p> <p>Je peux m'appuyer sur mon expérience des autres rentrées en me disant que c'est normal d'avoir un peu d'appréhension et que cela ira mieux quand je serai dans mes activités de classe.</p> <p>Je peux exprimer mon ressenti à un camarade, un adulte, un enseignant.</p>
Je croise un chien qui aboie dans la rue	<p>Si je le vois à l'avance, je peux changer de trottoir.</p> <p>Je peux observer s'il est tenu en laisse et si son maître est là. Je peux alors me dire qu'il ne pourra pas m'attaquer.</p> <p>Si je le découvre au dernier moment, je peux ensuite me dire que c'est normal que mon cœur batte très vite, que mon corps va se calmer, que je peux l'aider en expirant profondément etc.</p>

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité et ce qu'ils ont appris.
- Établir l'importance de connaître des stratégies efficaces pour gérer son stress dans différentes situations afin de les mettre en œuvre de façon active et adaptée lorsqu'on les rencontre dans notre vie quotidienne.

Modalités de différenciation et prolongements

Après l'étape 3 : pour prolonger les réflexions (cycle 3)

Connaissances à ajouter : les stratégies efficaces sont des stratégies qui nous mettent en activité, nous « redonnent du pouvoir » sur la situation ou sur ses conséquences. Mais selon les situations, nous n'avons pas le même « pouvoir » pour agir. Il y a des situations que l'on peut changer au moins en partie, il y a des situations que l'on ne peut pas changer mais sur lesquelles il est possible d'agir en régulant nos émotions, nos pensées.

Proposer aux élèves d'identifier, parmi la liste de situations de la phase 2 :

- d'une part celles pour lesquelles on peut trouver une solution, les modifier pour les rendre moins stressantes ;
- et d'autre part, celles pour lesquelles on ne peut rien modifier quant aux conditions et pour lesquelles on doit mettre en œuvre des stratégies de régulation de nos émotions, de nos pensées.

Quelques exemples

Situations que l'on peut modifier au moins en partie	Situations où l'on n'a que peu de choix
<p>Je dois réciter ma poésie devant la classe et je n'aime pas qu'on me regarde.</p> <ul style="list-style-type: none">• Je peux me préparer par des techniques d'apprentissage adaptées pour bien maîtriser ma poésie.• Je peux utiliser ma respiration avant et pendant la situation pour réguler mon stress et diminuer le débit de mes paroles. <p>J'ai une évaluation sur une leçon que je n'ai pas bien comprise.</p> <ul style="list-style-type: none">• Je peux demander des explications dès que je ne comprends pas.• Je peux demander de l'aide avant l'évaluation.	<p>J'ai une compétition sportive.</p> <ul style="list-style-type: none">• Je me suis entraîné - entraînée en amont mais j'ai peur de ne pas atteindre mon objectif.• Je peux mettre en place des stratégies d'attention, de régulation de mes émotions et de mes pensées. <p>Je croise un chien dans la rue.</p> <ul style="list-style-type: none">• Je peux me mettre à distance lorsque je le croise.• Je peux mettre en place des stratégies de régulation des émotions, de mes pensées. <p>C'est le jour de la rentrée des classes.</p> <ul style="list-style-type: none">• Je peux mettre en place des stratégies de régulation des émotions, de mes pensées.

Expérimenter une ou des stratégies de régulation du stress – après la phase 3 et au quotidien

Si les activités de régulation des émotions ont été expérimentées par les élèves, il est possible de les réinvestir lors de cette activité.

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

- Quel est mon niveau de stress présent ou par anticipation vis-à-vis de l'activité à venir ?
- Quelles stratégies je peux mettre en œuvre pour en diminuer les effets ?
- Quand dois-je mettre en œuvre ces stratégies ? Etc.

Pour les élèves de cycle 2, les stratégies peuvent être élaborées collectivement au moment de vivre les situations (exemple : le jour d'une évaluation).

Certains élèves peuvent avoir du mal à évoquer ce qu'ils ressentent. L'enseignant pourra apporter du vocabulaire ou donner des exemples.

Une activité pour apprendre à réguler son stress - 4

Se sentir accompagné(e) du regard des autres.

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : questionner le monde

Objectifs spécifiques :

- s'exprimer de façon claire et formuler des phrases précises ;
- être attentif aux différentes expressions (verbales et corporelles) de ses camarades ;
- lire l'état émotionnel d'autrui et apprendre à réguler son stress avec l'aide d'un camarade.

Durée : 45 minutes

Modalité : travail de groupe

Prérequis : savoir identifier ses émotions et celles des autres

Matériel : salle de motricité, tenue de sport, petit matériel (cerceaux, marches, plots, bandeaux, chasubles...), les cartes des différentes émotions (p. 46 du volume 1 du kit empathie), les cartes – idées (dans Ressources)

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment sur la compréhension et la régulation des émotions et du stress.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : il s'agit de réciter une poésie, en classe, en limitant les manifestations du stress.

2- Mise en activité

Étape 1 : identification des indices révélant une situation de stress

« Je vous distribue la prochaine poésie à apprendre. Chacun la récitera en classe dans 15 jours. Que ressentez-vous à l'annonce de ce travail ? Que ressentirez-vous le jour de la récitation ? Quelles pensées surgissent (celles adressées par votre petite voix intérieure, qui peut parfois manquer de bienveillance) ? Quelles sensations ou impressions identifiez-vous dans votre corps au moment de l'annonce et pendant la récitation ? Quelles émotions ressentez-vous ? »

Les pensées : je ne vais jamais y arriver, je vais me tromper, cette poésie est trop longue, j'aurai des trous de mémoire. Mais aussi j'arrive bien à apprendre les poésies, je me sens capable de la réciter, j'arrive à me concentrer pour la réciter...

Les sensations : j'ai la gorge serrée, je transpire, je tremble, j'ai mal au ventre, je ressens des picotements... Mais aussi : je me sens excité(e), je ne ressens rien...

Les émotions : la peur, la colère, l'inquiétude, l'anxiété, la panique, l'énervement, la tristesse, la peine, l'embarras, la préoccupation... Mais aussi : l'excitation, la joie, être en alerte, la confiance, la satisfaction...

Arriver à l'idée que nous réagissons tous différemment face à cette situation : certains sont stimulés et contents de cette expérience, d'autres moins... Et l'expérience peut varier en intensité, notamment en ce qui concerne les émotions ou les manifestations physiques.

Rappeler ou faire rappeler aux élèves que le stress est nécessaire pour s'adapter à toute situation. Cependant, il doit juste permettre d'être plus attentif, plus performant. Il doit donc rester modéré.

Étape 2 : recherche de solutions par petits groupes

Comment faire pour que le stress reste uniquement un stimulant ?

Les élèves sont répartis au sein de groupes de 4 élèves et réfléchissent à ce qui pourrait faciliter la réussite de ce défi. Les élèves qui sont à l'aise avec l'exercice de la récitation peuvent partager leurs solutions. Les élèves en difficulté peuvent échanger sur ce qui les stresse. Les élèves écrivent sur une feuille leurs différentes idées.

Regrouper ensuite les élèves et partager les idées de chacun. Le professeur les liste sur une affiche, au fur et à mesure du dialogue. Le professeur guidera les échanges pour organiser ces idées : les différents moments d'actions possibles, les différentes modalités, ce qui convient à tous ou ce qui relève de la décision de chacun...

- **Apprendre à mémoriser la poésie, comment apprendre plus efficacement et gagner en confiance.**

Nous pourrions apprendre cette poésie en classe, en groupes. Si nous maîtrisons bien la poésie, nous serons plus sereins pour la réciter.

- Transformer la mise en page de la poésie :
 - la transformer en dessins (un petit dessin évocateur par strophe par exemple) ;
 - la transformer en carte mentale ;
 - la réécrire en jouant sur les couleurs, les polices, en oubliant les lignes...
- Enregistrer vocalement la poésie à plusieurs voix et l'apprendre à partir de cet enregistrement
- Avoir la possibilité de l'apprendre en mouvement
- L'apprendre ensemble en petits groupes
- Faire des jeux autour de la poésie pour qu'elle soit plus facile à apprendre après
- Nous pourrions décider ensemble d'un programme pour s'organiser pendant 15 jours

- Nous pourrions également décider d'un programme de récitation, pour la réciter petit morceau par petit morceau.
- Nous pourrions concevoir un aide-mémoire pour nous rassurer le jour J (des mots, des dessins, des couleurs...)
- **Favoriser la détente, le bien-être.**
Nous pourrions faire en sorte d'arriver plus détendus pour la séance de récitation, en utilisant à bon escient le temps juste avant :
 - Faire du sport et de l'exercice physique
 - Prendre l'air, marcher dans la nature (un parc, un jardin...) respirer une fleur...
 - Faire un exercice de respiration lente et profonde
 - Être à l'écoute des modifications de mon corps en stress afin de pouvoir calmer l'agitation intérieure.
 - Faire un temps calme et choisir une activité qui nous fait du bien, qui permet de se changer les idées, seul ou à plusieurs (lire, écrire, dessiner, discuter avec quelqu'un, faire un jeu, écouter une musique relaxante...)
- **Vivre le moment de la récitation avec sérénité.**
Nous pourrions imaginer des aménagements pour le moment de la récitation.
 - Ne pas réciter devant tout le monde mais juste devant quelques élèves (éventuellement choisis par le récitant, la récitatrice)
 - Réciter la poésie en restant à sa place dans la classe
 - Changer de lieu : la réciter dans un lieu plus convivial (espace lecture, espace regroupement, dehors sur l'herbe...)
 - Réciter la poésie à plusieurs, chacun choisit sa partie
 - Réciter la poésie avec un élève qui apporte son aide quand un trou de mémoire arrive
 - Avoir à notre disposition un aide-mémoire personnalisé (le premier mot de chaque strophe, les petits dessins...)
 - Ceux qui écoutent pourraient adopter une attitude bienveillante (regard, sourire, geste de la tête ou de la main), afin d'encourager le récitant/la récitatrice
 - Savoir qu'après la récitation, les élèves offriront en cadeau, au récitant, à la récitatrice, tous les points positifs de sa prestation

La discussion peut aussi évoluer vers la nécessité de porter un regard positif sur ce défi :

- Se dépasser
- Réussir ce défi en travaillant ensemble
- Être fier d'avoir atteint un objectif difficile
- Appliquer les solutions trouvées à d'autres situations stressantes (faire un exposé, les évaluations, les situations nouvelles...)

Étape 3 : ma recette pour gérer le stress lors de la prochaine récitation de poésie

- Au sein du groupe classe, lister les solutions qui sont possibles à mettre en place et adaptées à tous. Construire ainsi une recette commune de la gestion du stress pour la prochaine récitation de poésie.
- Dans un second temps, chaque élève construit à l'écrit sa recette personnelle pour limiter son stress lors de la prochaine récitation de poésie.
- Enfin, un échange aura lieu entre le professeur et l'élève afin de déterminer ce qu'il sera possible de mettre en place.
- Cette recette pourra être modifiée d'une récitation à l'autre au fur et à mesure de l'année. L'élève verra alors évoluer ses besoins.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. Qu'ont-ils appris ?
- Établir l'importance de chercher des solutions puis de les mettre en place quand cela est possible, afin de diminuer l'intensité du stress, sans pour autant le faire disparaître. Ainsi la performance est améliorée et le défi devient plaisir.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

Si les élèves ne parviennent pas à trouver de solutions pour aider à gérer leur stress, le professeur peut les guider en leur proposant des cartes-idées (cf. Ressources à imprimer). Plusieurs axes peuvent être abordés : améliorer l'apprentissage de la poésie, favoriser la détente avant la récitation, aménager les conditions de la récitation, demander de l'aide.

Un adulte peut également être présent avec le groupe, questionner plus précisément leurs ressentis et leurs émotions pour interroger leurs besoins.

Les cartes – idées

COMMENT
POURRIONS-NOUS
APPRENDRE PLUS
FACILEMENT LA
POÉSIE ?

COMMENT
POURRIONS-NOUS
NOUS AIDER LES UNS
LES AUTRES ?

À QUOI POURRAIT
RESSEMBLER LE TEMPS
DE LA RÉCITATION ?
COMMENT POURRAIS-
JE ARRIVER
RASSURÉ(E),
DÉTENDU(E) ?

À QUOI POURRAIT
RESSEMBLER LE TEMPS
AVANT LA
RÉCITATION ?
COMMENT POURRAIS-
JE ARRIVER
DÉTENDU(E),
RASSURÉ(E) ?

Une activité pour apprendre à exprimer ses émotions de façon constructive - 3

Les émotions s'expriment dans l'art

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : arts visuels

Objectif spécifique : formuler une expression juste de ses émotions

Durée : 45 minutes

Modalité : travail de groupe

Prérequis : connaître et identifier les émotions

Matériel : reproductions ou projection des œuvres étudiées (fiches œuvres)

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, sur les émotions notamment.
- Discuter avec les élèves de ce que veut dire « exprimer quelque chose (une pensée, une émotion...) de manière constructive ».
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves. Il s'agit d'identifier les émotions exprimées par des personnages d'une œuvre et de travailler la compréhension des émotions d'autrui.

2- Mise en activité

Étape 1 : description et analyse de l'œuvre

Répartir les élèves par groupe de 4.

Chaque groupe choisit une œuvre (les élèves peuvent procéder à un vote).

L'enseignant distribue la fiche-œuvre correspondante à compléter au fur et à mesure des échanges et réflexions.

- Au sein de chaque groupe, il s'agit de bien observer l'œuvre et de la décrire.
« Que voyez-vous sur cette œuvre ? Que font les personnages ? Pourquoi selon vous ? Quelle est l'ambiance que vous imaginez ? Que peut-il y avoir autour ? »
- Ensuite, les élèves échantent afin de déterminer la ou les émotions qui se dégagent des personnages de l'œuvre.

« Quelle(s) émotion(s) l'artiste a-t-il cherché à représenter ? Respectez les avis et idées de chacun. Indiquez cette ou ces émotions sur la fiche-œuvre. ».

- Chacun leur tour, les élèves partagent un indice permettant de justifier l'émotion choisie. « Quels sont les indices que vous relevez, par exemple sur le visage, sur le corps, dans les couleurs, dans les mouvements... ? Comment le peintre a-t-il réussi à faire exprimer une émotion à ses personnages ? ».
- Par des flèches judicieusement placées et une explication au bout de chacune, les élèves inscrivent chacun leur tour les arguments trouvés.

Étape 2 : expression de l'émotion de manière constructive (chaque élève propose une formulation, puis le groupe se met d'accord pour une formulation commune à inscrire sur la fiche œuvre).

« Dessinez une bulle (comme dans les bandes dessinées) et écrivez la parole que peut prononcer le personnage pour exprimer son émotion de manière constructive. »

Étape 3 : oral collectif, retour sur l'activité

Les fiches-œuvres sont alors affichées dans la classe et les paroles sont lues. Les échanges portent ensuite sur la manière dont on peut exprimer ses émotions de manière constructive :

- Ne pas faire de reproche à l'autre personne (ne pas dire « tu es méchant, c'est de ta faute... »).
- - Exprimer ce que l'on ressent en disant « je » (je ressens de la tristesse, de la colère...).
- - Exprimer ses besoins (j'aurais besoin d'être un peu tranquille, j'aurais besoin qu'on soigne ma douleur...).

En cas de conflit, proposer des solutions (la prochaine fois, nous pourrions partager le ballon...).

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance d'utiliser tous les indices possibles pour mieux comprendre ce que ressent l'autre : le visage, les yeux, la posture, les gestes, mais aussi la voix...
« Comment le peintre parvient-il à faire exprimer une émotion à ses personnages ? Étiez-vous tous d'accord sur l'émotion identifiée ? »
- Transfert de ce travail au sein de la vie quotidienne : « Quand j'exprime une émotion, je peux utiliser tout mon corps. Mieux j'exprime mes émotions, mieux je communique avec ceux qui peuvent alors m'aider à me sentir mieux. »
- En classe, à la maison, si j'exprime mes émotions de manière constructive, je peux éviter les conflits et me sentir mieux.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ».
Insister sur le fait qu'il est parfois difficile d'identifier une émotion chez l'autre. Nous pouvons nous appuyer sur de nombreux indices pour y parvenir. Il est aussi possible d'échanger avec la personne sur l'émotion qu'elle ressent, ainsi nous pouvons lui proposer un soutien ou une aide ajustée.

Modalités de différenciation et de prolongement

- Selon le niveau des élèves, les questions sur l'analyse de l'œuvre peuvent se faire à l'écrit ou à l'oral, individuellement ou en groupe, avec ou sans l'aide de l'adulte. Pour les plus jeunes, cette partie pourra être simplifiée en utilisant une seule œuvre d'art, en oral collectif.
- Des cartes émotions peuvent être mises à disposition des groupes afin de guider leur réflexion.
- L'activité peut être réalisée dans un musée, à partir d'une œuvre identifiée en amont par l'enseignant.
- Ce travail peut se poursuivre en lecture compréhension en invitant et en entraînant systématiquement les élèves lors de lecture d'albums de jeunesse par exemple à se mettre à la place des personnages de fiction afin de mieux comprendre et percevoir leurs émotions et leurs intentions.
- Des prolongements en histoire de l'art peuvent être proposés, principalement pour les élèves de cycle 3. L'activité peut être l'occasion de livrer aux élèves des informations sur la vie des peintres, le courant pictural auquel ils appartiennent ou encore la période historique abordée. Tous ces contenus peuvent faire l'objet d'une trace écrite à la manière d'un carnet d'« artiste » après chaque séance.

Ressources pour l'enseignant

Des exemples de reproductions d'œuvres libres de droits

Œuvre 1 : *Folie de la fiancée de Lammermoor*, Émile Signol, 1850 (Musée des Beaux-Arts de Tours, [photographie tirée du domaine public](#))

Œuvre 2 : *Rachel dans Lady Macbeth*, Charles Louis Müller, 1849 (musée d'Art et d'Histoire du Judaïsme à Paris, [photographie tirée du domaine public](#))

Œuvre 3 : *Le désespéré*, Gustave Courbet, 1845 (collection privée, [photographie tirée du domaine public](#))

Œuvre 4 : *Teatro Solis Montevideo Comision municipal de fiestas*, Achille Mauzan, 1923 (affiche, [photographie tirée du domaine public](#))

Œuvre 5 : *Le joueur de Rommel-Pot*, Frans Hals, 1630 (Art Institute of Chicago, [photographie tirée du domaine public](#))

Œuvre 6 : *Never Morning Wore to Evening but Some Heart Did Break*, Walter Langley, 1894 (Birmingham Museum and Art Gallery, [photographie tirée du domaine public](#))

Ressources à imprimer

Fiche de l'œuvre n° 1

L'émotion est ...



Fiche de l'œuvre n° 2

L'émotion est ...



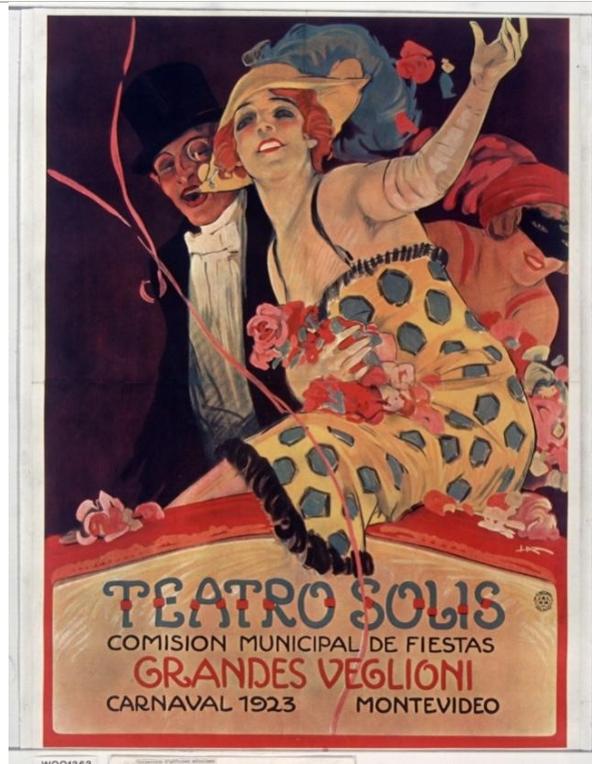
Fiche de l'œuvre n° 3

L'émotion est ...



Fiche de l'œuvre n° 4

L'émotion est ...



Fiche de l'œuvre n° 5

L'émotion est ...



Fiche de l'œuvre n° 6

L'émotion est ...



Une activité pour apprendre à exprimer ses émotions de façon constructive - 4

Une émotion peut en cacher une autre

Niveaux : cycles 2 et 3

Disciplines supports : français - Production d'écrits & arts visuels

Objectifs spécifiques :

- comprendre ce qui se cache derrière l'expression d'une émotion (son origine, autres émotions liées) et la nécessité de communiquer pour éviter toute erreur d'interprétation
- être capable d'écouter
- être capable d'empathie

Durée : 45 minutes

Modalités : classe entière puis petits groupes

Prérequis : savoir identifier une émotion et communiquer de façon efficace et positive

Matériel : projeter ou fournir une version papier du tableau présent dans les ressources

Proposition de déroulé de l'activité

1 – Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler aux élèves ce qui a été fait précédemment, sur l'expression des émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : comprendre ce qui se cache derrière l'expression d'une émotion.

2 – Mise en activité

Mettre à la disposition des élèves une œuvre représentant une émotion désagréable.

Étape 1 : observons...

« Que se passe-t-il sur ce tableau ? Que fait chaque personnage ?

Quelle est l'ambiance de ce tableau ? Comment le peintre a-t-il réussi à nous décrire cette ambiance ? Quelles sont les couleurs utilisées ? »

Leur demander d'identifier l'émotion de l'un des personnages : « Que ressent le personnage du tableau ? Quelle est l'émotion qui le traverse ? Quels indices vous permettent de le penser ? Selon vous, quelle est l'intensité de cette émotion ? Qu'est-ce qui vous fait dire cela ? »

Étape 2 : imaginons...

Répartir les élèves par 3 ou 4. Leur demander d'imaginer ce qui s'est passé avant la scène représentée sur le tableau.

« Imaginez ce qui a pu se passer avant et qui a pu provoquer cette scène, cette émotion. Dans votre petit groupe, proposez des idées. Veillez à écouter et respecter les idées de chacun. Chacun peut apporter une idée nouvelle ou compléter l'idée d'un camarade. Puis, ensemble, faites des choix et construisez une histoire, la fin de celle-ci correspond au tableau ».

En cycle 2, ce travail se déroulera à l'oral, avec l'aide d'un adulte. En cycle 3, les élèves produiront un écrit. Le professeur viendra en appui aux groupes qui ont des difficultés à trouver des idées ou bien à collaborer.

Étape 3 : échangeons...

Regrouper les élèves et proposer à quelques élèves volontaires de raconter l'histoire qu'ils ont imaginée.

Au fur et à mesure des narrations, échanger avec les élèves autour des idées suivantes.

- Identifier les différences d'interprétations des uns et des autres, sources possibles ensuite de mauvaise interprétation des émotions des autres et donc parfois de conflit.
« Quand une personne exprime une émotion, on ne l'interprète pas tous de la même façon, on peut même se tromper. »
- Identifier les différentes émotions présentes dans l'histoire inventée, et peut-être l'émotion qui serait à l'origine de l'émotion de départ.
Comprendre qu'une émotion peut parfois s'exprimer par une attitude violente (des cris, des gestes...) : la personne semble en colère. C'est l'émotion visible dans un premier temps. Mais pourquoi est-elle en colère ? Une autre émotion peut se cacher derrière. Une colère peut cacher une grande tristesse par exemple.

Recentrer le dialogue sur les élèves : *Et vous, confondez-vous parfois tristesse et colère ? Qu'est-ce qui est plus facile : exprimer de la colère ou exprimer de la tristesse ?*

3 – Bilan de l'activité

Demander aux élèves ce qu'ils pensent devoir retenir de cette séance et formuler avec eux une trace écrite.

Exemple de trace écrite possible : « Il peut être difficile de comprendre ce qui provoque une émotion chez une autre personne. Nous pouvons réagir de manière différente. Il est important d'identifier les émotions des autres pour pouvoir leur

proposer de l'aide si nécessaire. C'est aussi important pour éviter les conflits. Quand on échange, on peut vérifier ce que ressent l'autre pour mieux le comprendre.

Savoir exprimer ses émotions de façon juste permet de recevoir un soutien, une aide adaptée.

Par exemple, il est important de laisser la tristesse s'exprimer car si elle n'est pas entendue, elle peut se transformer en colère. Si un camarade est en colère, je peux commencer par lui demander si quelque chose ou quelqu'un lui a fait de la peine ces derniers temps. »

Modalités de différenciation et prolongements possibles

Un objet de parole peut aider les groupes qui ont des difficultés à s'écouter les uns les autres (activité « le tour de parole » p. 81 du volume 2 du kit empathie).

L'œuvre peut être remplacée par une illustration ou une photographie mettant en jeu des enfants dans la vie quotidienne afin de faciliter l'identification aux personnages et donc l'imagination.

Pour faciliter l'imagination, il est possible de faire jouer la scène et ce qui précède.

En prolongement, proposer aux élèves d'imaginer une suite à la scène du tableau. Comment résoudre ce conflit ? (Faire chercher plusieurs solutions). Ou demander aux élèves s'ils connaissent d'autres tableaux ou photographies qui pourraient aussi servir de support à ce type d'activité.

Ressources à imprimer

Rixe de paysans jouant aux dés, Adriaen Brouwer, 1630-1640 (Collections d'Art d'État de Dresde, [photographie tirée du domaine public](#))



Une activité pour apprendre à développer des liens et comportements pro-sociaux - 4

La carte de son humeur

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : arts visuels

Objectifs spécifiques : apprendre à identifier ce que ressentent les autres et à agir de manière adaptée pour leur apporter du soutien

Durée : deux séances de 30 min puis 15 min

Modalités : travail individuel puis collectif

Matériel : une feuille par élève (si possible un papier un peu épais). Prévoir autant de feuilles que d'élèves et quatre couleurs différentes (une couleur par groupe).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ce qui a été vu précédemment dans le cadre des séances d'empathie, en particulier concernant les émotions et la communication efficace.
- Présenter l'objectif de l'activité aux élèves. Il s'agit d'apprendre à comprendre ce que ressentent les autres et à réagir de manière adaptée.

2- Mise en activité

Première partie individuelle (20 à 30 min)

- Distribuer une feuille par élève en les répartissant en quatre groupes (une couleur de feuille par groupe). Expliquer aux élèves qu'ils vont fabriquer individuellement la carte de leur humeur du moment qui va mêler des mots et des dessins, des collages... L'œuvre ainsi réalisée doit refléter leur état d'esprit pour répondre à la question « Comment je me sens en ce moment ? ». L'enseignant explique que chacun est libre d'écrire ou de dessiner ce qu'il souhaite partager avec les autres (on n'est pas obligé de tout dire, écrire, dessiner). Il est possible de mettre plusieurs émotions sur la même feuille. Les élèves ne doivent pas mettre sur leur carte de signes permettant de les identifier (pas de nom...).

Deuxième partie collective par groupe de cinq à six élèves

- Les cartes sont mélangées et distribuées aux groupes (chaque groupe se retrouve avec les cartes d'un autre groupe, donc d'une couleur différente de la sienne).
- Les élèves discutent entre eux de ce qu'ils comprennent de l'état d'esprit / de l'humeur de celles et ceux qui ont fait chaque carte. Au dos de chacune, ils écrivent ce qu'ils ont compris : cet élève est triste, joyeux, il se sent seul... Si c'est une émotion désagréable, ils cherchent ensemble et écrivent comment ils pensent pouvoir apporter du soutien à l'élève.

3- Bilan de l'activité

- Féliciter les enfants pour leur participation et leur créativité et montrer quelques cartes en présentant les idées proposées pour soutenir les élèves qui en ont besoin. Si les élèves qui ont fait les cartes souhaitent se manifester, ils peuvent le faire et dire s'ils acceptent la proposition de soutien et si elle répond à leurs besoins.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? »

Modalités de différenciation et prolongements possibles

- Pour les élèves de cycle 2 : la part de dessin, collage, pourra être plus importante ;
- Pour les élèves qui auraient des difficultés à se lancer dans l'activité, il est possible de prévoir en amont un temps d'échanges pour les aider à verbaliser la manière dont ils se sentent. Expliquer qu'il est tout à fait possible de se sentir à la fois calme et heureux, mais un petit peu triste par exemple et les productions peuvent donc mélanger différentes émotions, humeurs et sentiments.
- Pour les plus jeunes ou les élèves qui auraient du mal à se lancer, il est possible de réfléchir ensemble aux différents moyens plastiques qui permettent de s'exprimer : les couleurs, les formes (pointues, rondes...), les tailles, les matières... On peut enrichir la séance en montrant des reproductions de tableaux ou des dessins issus de la littérature de jeunesse.

Une activité pour apprendre à développer des liens et comportements pro-sociaux - 5

Un pour tous et tous pour un

Niveaux : cycles 2 et 3

Disciplines supports : EPS et français

Objectifs spécifiques :

- comprendre l'intérêt de relations interpersonnelles positives (fondées sur la communication, l'écoute, l'entraide, l'acceptation de l'autre, la confiance, le respect) comme source de bien-être social ;
- développer des relations solidaires entre pairs ;
- expérimenter la coopération dans un jeu nécessitant une interdépendance positive, un engagement de chacun.

Durée : 45 minutes

Modalité : activité en commun

Matériel : texte imprimé à lire

Pour le défi sauvetage : 2 tapis de gymnastique par équipe de 4 élèves (ou 6 selon la taille et la masse du tapis)

Pour le défi radeau : 1 tapis fin d'environ 2 x 1 m par équipe de 6 élèves

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait lors de la séance précédente pour apprendre à comprendre ce que ressent l'autre et apprendre à lui proposer du soutien.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : découverte de la notion de solidarité

Proposer la lecture du texte suivant (à imprimer pour chaque élève – voir dans « Ressources à imprimer »).

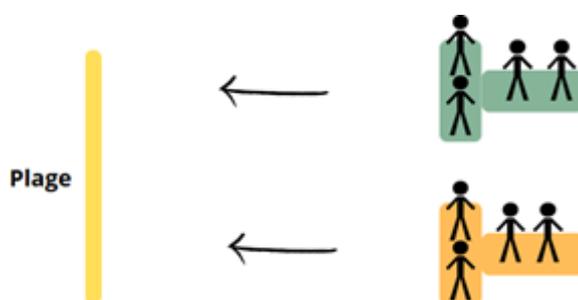
Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Demander aux élèves d'expliquer ce qu'ils ont compris de l'histoire. Noter les mots-clés et idées principales au tableau (éventuellement, apporter du vocabulaire) pour faire ressortir les notions de solidarité, de partage, ainsi que des proverbes du type « L'union fait la force » ou « Un pour tous et tous pour un ». Leur demander ce qu'ils en pensent puis organiser des échanges sur le sujet.

Leur indiquer qu'ils vont maintenant mettre à l'épreuve ce nouveau mot au cours de deux défis.

Étape 2 :

- **Défi 1 - Le sauvetage en mer :** le défi consiste à ramener tout l'équipage sain et sauf à la plage.



L'équipage est constitué de 4 élèves placés sur un radeau représenté par 2 tapis. Il est interdit de toucher le sol. Ce n'est pas une compétition entre équipes, toute équipe complète qui arrive sur la plage gagne.

Solution : pour y arriver, l'équipe au complet doit se mettre sur un tapis pour libérer le deuxième tapis. Celui-ci est ensuite porté et mis devant le premier tapis pour pouvoir avancer jusqu'à la plage.

Faire le bilan de cette activité : « Comment avez-vous réussi à résoudre le défi ? Existe-t-il un lien avec le mot "solidarité" découvert auparavant ? »

- On se serre tous sur le tapis le plus près de la plage puis ensemble on porte l'autre tapis au-dessus de nous pour le faire passer devant le premier.
- Il faut se parler et s'écouter activement.
- Comme on doit réussir ensemble, il est nécessaire de s'entraider.
- Il faut être solidaire, coopérer, être tous reliés, être unis les uns aux autres pour y arriver, c'est « Un pour tous et tous pour un » ...
- **Défi 2 - Le radeau retourné :** indiquer qu'ils vont devoir réussir à retourner « le radeau » (tapis) sur lequel se trouve leur équipage sans en sortir.

Laisser les élèves expérimenter différentes approches et tentatives puis les faire verbaliser sur leurs réussites et leurs difficultés. Faire le lien avec le premier défi.

Solution : pour y arriver, l'équipe au complet doit procéder en deux temps, elle doit se placer à une extrémité du tapis, tourner le tapis à l'extrémité libre, rejoindre cette extrémité libre puis tourner la partie du tapis libérée.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté cette activité, ce qu'ils ont ressenti en étant solidaires, comme dans l'histoire.
- Leur demander s'ils ont déjà vécu des situations où ils ont fait preuve de solidarité. Lister des situations de la vie quotidienne dans lesquelles la solidarité peut s'exprimer.
- Terminer en leur disant que la solidarité pourra être mise en œuvre à nouveau dans d'autres activités, scolaires ou non.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

- Construire une trace écrite individuelle, elle sera adaptée à l'âge des élèves. Cette trace, qui pourra prendre la forme d'une carte mentale avec au centre SOLIDARITÉ, pourra articuler plusieurs contenus :
 - les mots énoncés dans l'étape 1 explicitant ce mot nouveau ;
 - deux dessins, réalisés par l'élève, représentant chacun l'un des deux défis ;
 - les stratégies pour relever ces deux défis.
- Pour aider les élèves qui ne voient pas quelle stratégie utiliser pour résoudre les deux défis, leur proposer de s'observer entre groupes.
- Possibilité d'ajouter des contraintes comme des obstacles à franchir.
- Possibilité d'utiliser des cerceaux plus maniables et plus légers, dans ce cas, réduire l'équipe à deux élèves.

Ressources à imprimer

Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Une activité pour résoudre des conflits de façon constructive – 3

Les médiateurs

Niveau : cycles 2 et 3

Discipline support : français

Objectifs spécifiques :

- développer des compétences en résolution de conflits au travers de jeux de rôles : écoute active, négociation, communication positive ;
- manifester le respect d'autrui dans son attitude et dans son langage ;
- favoriser l'empathie et la compréhension ;
- encourager la résolution pacifique des conflits sans violence et sans confrontation.

Durée : 45 minutes

Modalités : activité en commun

Prérequis : savoir ce qu'est un conflit

Matériel : préau, cour de récréation

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

Étape 1 : le protecteur (10 minutes)

Expliquer aux élèves qu'ils vont jouer à un jeu à deux durant lequel il leur sera interdit de parler et qui va leur apprendre à faire confiance et à communiquer autrement que par la parole.

En binôme, les élèves sont disposés l'un derrière l'autre. L'élève de devant ferme les yeux et le second pose une main sur l'épaule de son camarade afin de le guider. Ce dernier est invité à se déplacer les yeux fermés et à faire confiance à son protecteur. Dès qu'il aperçoit un obstacle, le protecteur enlève sa main du dos de son protégé

qui s'arrête alors. Il peut faire pivoter doucement son binôme pour le faire changer de direction. Après quelques minutes, les rôles sont échangés.

En groupe classe, questionner les élèves sur les émotions qu'ils ont ressenties au cours de ce jeu et sur ce qu'ils ont éprouvé du fait de la contrainte de ne pas pouvoir parler.

- *« Il fallait communiquer uniquement par les mouvements du corps, sans pouvoir se parler.*
- *Avec les yeux fermés, j'avais peur de me cogner mais je devais avoir confiance en mon protecteur.*
- *Comme protecteur, je devais être attentif aux mouvements de mon protégé et comprendre ses émotions... »*

Indiquer aux élèves que ce jeu, avec le protecteur qui veille sur son protégé, permet effectivement de faire preuve de respect et d'empathie, de se faire confiance les uns les autres et de communiquer par des gestes plutôt que par la parole.

Étape 2 : les médiateurs (30 minutes)

Le second jeu va être un jeu de rôles en groupe. Les élèves devront prendre le rôle de médiateurs lors d'un conflit. Ils seront donc amenés à faire preuve de respect, d'empathie et à adopter une communication positive pour résoudre des situations conflictuelles, à l'image des gardiens de la paix ou des gendarmes qui portent aide et assistance aux personnes en difficulté.

Faire rappeler aux élèves ce qu'est un conflit. Les inciter à donner des exemples de conflits qu'ils ont déjà rencontrés à l'école et à donner quelques raisons pour lesquelles il est important de les résoudre.

- *Un conflit, c'est quand on n'est pas d'accord, qu'on se dispute, qu'on se fait mal...*
- *Exemples de conflits : autour d'un objet que tout le monde veut posséder, pour savoir qui est le meilleur, qui est leur ami, quand ils se moquent des autres ou qu'ils leur font mal, quand ils manifestent des opinions différentes...*
- *Il faut résoudre ces conflits car ils provoquent des émotions négatives et fortes (colère, tristesse, peur...), on ne se sent pas bien...*

Former ensuite des groupes de trois ou quatre élèves. Chaque groupe reçoit une carte différente présentant un scénario de conflit parmi ceux proposés en annexe ou provenant de situations vécues à l'école. Leur objectif est de mettre en scène ce scénario en cherchant une solution possible à ce conflit. L'important est que cette solution convienne à tout le monde.

Après une dizaine de minutes de préparation, chaque groupe présente devant la classe (sous forme de saynète ou d'une présentation orale) la situation de conflit avec le ou les scénarios de solution adoptés.

Lors de cette présentation :

- encourager les échanges et retours constructifs des autres élèves de la classe sur les solutions proposées ;

- être attentif à la communication verbale, para-verbale (rythme, volume, mélodie de la voix) et non verbale (gestes, respiration, position). Y sensibiliser les élèves.

3- Bilan de l'activité (5 minutes)

Demander aux élèves ce qu'ils ont appris au cours de cette activité et le formaliser sur une affiche, qui pourra être complétée au fil de l'année, en essayant de distinguer « ce que je peux faire seul / ce que je peux faire avec l'autre ».

« Pour résoudre un conflit, je peux... »

- Identifier mes émotions pour mieux réagir (par exemple en cherchant un coin pour me calmer quand je suis en colère).
- Aider mes camarades à mieux se comprendre et se parler.
- Chercher à comprendre les sentiments, les émotions et les points de vue de l'autre, faire preuve d'empathie.
- Parler de façon calme et respectueuse.
- Exprimer clairement ses besoins et essayer de comprendre ceux des autres.
- Écouter activement en montrant que je tiens compte de ce que l'autre me dit.
- Parler de ce que je ressens plutôt que d'accuser les autres.
- Essayer de ne pas juger les autres, respecter les différences.
- Trouver un terrain d'entente qui convient à tout le monde, négocier.

Modalités de différenciation

- Pour le jeu du protecteur, si certains élèves sont réticents à l'idée du contact physique, il est possible de le remplacer par un bruit (ex. : une clochette, un claquement de doigts...).
- Choisir des scénarios de conflits adaptés à la constitution des différents groupes, certains scénarios demandant une réflexion critique plus poussée que d'autres.
- Améliorer la communication entre les joueurs en encourageant la collaboration par des questions : « À ton avis, que ressent ton camarade ? »...
- Si des élèves ne parviennent pas à jouer le scénario, ils peuvent avoir le rôle de metteur en scène.
- Le travail sur le scénario peut se faire à l'oral ou à l'écrit.

Ressources à imprimer

Exemples de scénarios de conflit à utiliser

Scénario de conflit n° 1

Les élèves se disputent un jouet qu'ils veulent tous utiliser au même moment.

Scénario de conflit n° 2

Un élève est en colère après un autre parce qu'il l'a accidentellement blessé pendant la récréation.

Scénario de conflit n° 3

Un élève est jaloux de l'attention que son ami/amie reçoit des autres élèves.

Scénario de conflit n° 4

Les élèves se disputent sur le terrain de jeu à propos des règles de jeu.

Scénario de conflit n° 5

Les élèves veulent créer un jardin pédagogique dans la cour de l'école mais ils ne sont pas d'accord sur les plantes à cultiver et la manière de les entretenir.

Scénario de conflit n° 6

Un élève se sent blessé ou humilié par les mots ou les actions d'un autre élève.

Scénario de conflit n° 7

Les élèves doivent travailler ensemble pour construire une structure avec des matériaux recyclés mais ils ne sont pas d'accord sur la manière de s'y prendre.

Scénario de conflit n° 8

Un élève veut jouer à un jeu mais les autres élèves ne sont pas d'accord.

Scénario de conflit n° 9

Les élèves ne parviennent pas à s'entendre sur la façon de décorer la salle de classe.

Scénario de conflit n° 10

Les élèves doivent décider comment se répartir les rôles dans une pièce de théâtre, mais ils ne sont pas d'accord.

Une activité pour apprendre à résoudre des conflits de façon constructive - 4

Conflit ou pas conflit ?

Niveau : cycles 2 et 3

Disciplines supports : français – Étude la langue, construire le lexique & Éducation Morale et Civique – Respecter autrui

Objectif spécifique : être capable d'identifier une situation conflictuelle et savoir y remédier

Durée : 45 minutes

Modalités : collectif puis petits groupes

Matériel : étiquettes « conflits/pas conflits », deux feuilles A3, l'affiche « étapes de régulation des conflits »

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment ;
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : savoir identifier une situation de conflit et trouver ensemble des solutions pour y remédier.

2- Mise en activité

Étape 1 : collecte autour de la notion de conflit

- Au cours d'une séance de vocabulaire, le mot « conflit » est écrit au tableau.
- L'enseignant demande à chaque élève d'écrire, sur son ardoise, 2 à 5 mots lui évoquant le nom « conflit » et précise que chacun devra être capable de justifier ses choix. Il s'agit d'un travail autour du champ lexical du nom « conflit », on ne recherche donc pas uniquement des synonymes, mais tous les mots qui ont un lien sémantique avec le nom « conflit » (un exemple de liste est proposé dans les ressources à imprimer ci-dessous).
- Une mise en commun est effectuée. Si les élèves sont d'accord pour retenir le mot annoncé, il est écrit au tableau : un nuage de mot est ainsi constitué. En cas de désaccord, les élèves débattent entre eux de la pertinence du mot proposé puis choisissent de le retenir ou non. Si besoin, une liste de critères peut être établie afin d'aider à déterminer le choix des mots à conserver.

Étape 2 : conflit ou pas conflit ?

- Chaque groupe de 3 à 4 élèves reçoit une série d'étiquettes (cf. ressources à imprimer).
- Une classification est effectuée : conflit ou pas conflit ? Pour chaque cas, les élèves au sein d'un groupe devront être capables de communiquer entre eux pour que chacun puisse exprimer son point de vue et se mettre d'accord au sein du groupe.
- À la fin de ce temps de réflexion, une mise en commun est effectuée. Lorsqu'il y a désaccord entre les groupes, une discussion est mise en place afin de trouver un terrain d'entente. Les étiquettes sont réparties sur deux affiches distinctes. Certaines situations proposées prêtent à discussion. L'essentiel est que les élèves puissent échanger des arguments.

Étape 3 : apprendre à discuter pour résoudre des conflits

L'enseignant demande aux élèves comment ils font, quand ils ne sont pas d'accord, pour se décider. Les échanges servent de base à une trace écrite (sur une affiche par exemple) qui pourra être enrichie au fil de l'année.

Exemple de trace écrite possible

Comment discuter quand on n'est pas d'accord :

- expliquer sereinement son idée ;
- trouver des arguments (savoir justifier pourquoi on pense ainsi) ;
- écouter attentivement les idées et arguments des autres ;
- accepter de changer d'avis si les arguments des autres nous semblent convaincants ;
- faire une liste avec tous les arguments (pour et contre) pour décider ;
- si la situation est bloquée, on peut voter ;
- accepter que l'idée choisie par le groupe ne soit pas forcément la sienne, ni forcément la bonne : c'est la démocratie.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité, ce qu'ils ont ressenti.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui grâce à cette activité ? »

Prolongement pour de la régulation de conflits, tout au long de l'année.

Lors d'un conflit entre plusieurs élèves de la classe, prévoir un temps de discussion dans le coin regroupement avec le groupe classe. En début d'année, c'est l'adulte qui gère et régule les conflits.

Quelques règles doivent être respectées et sont à rappeler aux élèves :

- il s'agit de discuter d'un conflit qui n'a pas encore été réglé ;
- un élève ne prend part à la discussion que s'il est directement concerné par le conflit, on ne peut pas témoigner en faveur ou contre un camarade. Les élèves non concernés écoutent.

⇒ Première question : qui est concerné par le conflit ?

Ensuite, l'adulte guide la discussion :

- « Que s'est-il passé ? » → Les élèves concernés doivent exprimer les faits, leur vision des choses, chacun leur tour, sans se couper la parole ;
- « Qu'as-tu ressenti ? » → Les élèves expriment ce qu'ils ont ressenti dans la situation évoquée ;
- « Es-tu prêt à faire la paix ? » → Les élèves expriment s'ils sont prêts à faire la paix, à gérer leurs émotions. S'ils ne sont pas prêts, leur laisser du temps. Expliquer que faire la paix ne veut pas forcément dire qu'on devient de très bons amis ;
- « Que peux-tu proposer pour réparer ? Ou de quoi as-tu besoin pour faire la paix ? » → Chacun propose une façon de résoudre la situation (par exemple : s'écrire une lettre d'excuse, jouer ensemble à la prochaine récréation, aider à faire les devoirs...).

L'adulte qui gère le conflit donne la parole aux élèves concernés à tour de rôle, il peut s'aider d'un bâton de parole pour bien faire respecter le tour de parole de chacun. Il demande à chaque étape si ce qui a été dit convient à chacun (« Tu as fini, tu as tout exprimé, tu es d'accord avec la réparation, etc. ? »)

En milieu d'année scolaire, lorsqu'on sent des progrès dans la régulation de conflits, les élèves prennent en charge ce processus. Un élève est nommé responsable du temps de régulation de conflit chaque semaine.

Rappeler aux élèves son rôle et les étapes à suivre par oral et sur une affiche apposée dans le coin regroupement. Le temps est cette fois limité (15 minutes). L'adulte est extérieur au cercle et n'intervient pas, sauf exception.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

Pour les élèves non scripteurs, les étapes 1 et 2 seront réalisées à l'oral, de manière collective.

Pour le prolongement sur la régulation de conflits, il est possible de mettre à disposition une boîte « En cas de conflit » avec une fiche à remplir par les élèves pour signaler qu'ils sont impliqués dans un conflit. En début d'année, présenter aux élèves la boîte et la fiche (comment la remplir, à quel moment...). Les conflits signalés dans cette boîte peuvent ensuite être traités lors du temps de régulation.

Réaliser, à plusieurs moments de l'année (octobre, février et juin par exemple) un recueil du climat de classe à travers une grille à remplir (annexe 1) afin de mesurer son évolution.

Ressources à imprimer

Exemples de mots ayant un lien sémantique avec « conflit » pour l'étape 1

Dispute, guerre, rivalité, clash, médiation, résolution, conflictuel, harcèlement, violence, divergence, éclater, paix, hostilité, cause, désaccord, crise, entente, conciliation, tension, querelle, arbitrage, colère, triste, coup...

Exemples de situations à utiliser pour l'étape 2

Situation 1 - Un enfant trouve un stylo et décide qu'il devient le sien.

Situation 2 - Des enfants bousculent un enfant qui était en train de refaire ses lacets ; ils ne s'excusent pas.

Situation 3 - Les élèves choisissent chacun un jeu ou un livre lors d'un temps calme en classe.

Situation 4 - Lors d'une séance orale, un élève coupe systématiquement la parole des autres.

Situation 5 - Lors d'un travail de groupe, un élève ne participe pas du tout au travail.

Situation 6 - Un élève a oublié son matériel scolaire et demande à son voisin de lui prêter un stylo.

Situation 7 - Un élève reçoit un coup lors d'une bousculade et renvoie un coup à un élève au hasard.

Situation 8 - Pendant la récréation, un petit groupe d'élèves jouent au ballon et poussent les autres élèves pour avoir plus de place.

Rappel des étapes de régulation de conflit pour l'étape 3

- ⇒ Qui est concerné ?
- ⇒ Que s'est-il passé ?
- ⇒ Qu'as-tu ressenti ?
- ⇒ Es-tu prêt à faire la paix ?
- ⇒ Que proposes-tu pour réparer ? De quoi as-tu besoin pour faire la paix ?

Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 3

Le jeu des qualités

Niveaux : cycles 2 et 3.

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

Durée : 45 minutes.

Prérequis : connaissance du vocabulaire associé.

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

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

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

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

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

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

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

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

Faire participer 4-5 élèves volontaires.

3- Bilan de l'activité

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

Modalités de différenciation

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

Ressources à imprimer

Tableau pour le jeu des qualités

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

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

Une activité pour apprendre à s'autoévaluer positivement - 4

Découvrir et utiliser ses forces

Niveaux : cycles 2 et 3.

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

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

Modalités : travail individuel et travail de groupe.

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

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

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

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

Consigne phase 2 : recopier les forces sur le cahier.

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

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

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

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

3- Bilan de l'activité

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

Modalités de différenciation

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

Variante à ajouter entre les phases 4 et 5 :

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

Jeu de cartes des forces

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

Capacité à
organiser un
travail de groupe

Capacité à créer
des amitiés

Gentillesse

Générosité

Empathie

Indulgence

Humilité

Prudence

Capacité à
maîtriser ses
émotions

Émerveillement

Espoir et
optimisme

Humour

Aime aider les
autres

Créativité

Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 3

Décrypter les émotions - le mime des émotions

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à reconnaître les émotions.

Durée : 30 minutes.

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

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

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

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

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

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

En position debout :

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

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

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

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

3- Bilan de l'activité

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

Modalités de différenciation

Décrypter l'émotion uniquement à l'aide de :

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

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

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

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

Des exemples de cartes « émotions »

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

Une activité pour accroître sa connaissance des émotions - 4

Jeux de cartes des 7 familles d'émotion

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à reconnaître les émotions.

Durée : 30 minutes.

Modalités : activité en commun.

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

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

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3- Bilan de l'activité

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

Modalités de différenciation

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

Des questionnements complémentaires peuvent prolonger ce qui a été appris :

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

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

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

Ressources pour l'enseignant

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

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

Ressources à imprimer

Cartes des émotions de base

JOIE	AMOUR	TRISTESSE	COLÈRE
PEUR	DÉGOÛT	SURPRISE	

Cartes des émotions secondaires

	CONFIANT	SATISFAIT	CONTENT
JOYEUX	HEUREUX	ÉMERVEILLÉ	EN EXTASE

	DOUX	TENDRE	AFFECTUEUX
AMOUREUX	PASSIONNÉ	EN ADORATION	

	PRÉOCCUPÉ	INQUIET	ANXIEUX
APEURÉ	PANIQUÉ	TERRIFIÉ	HORRIFIÉ

	CONTRARIÉ	IRRITÉ	ÉNERVÉ
EN COLÈRE	EXASPÉRÉ	FURIEUX	ENRAGÉ

	AFFECTÉ	CHAGRINÉ	PEINÉ
TRISTE	DÉPRIMÉ	ACCABLÉ	ANÉANTI

		INCOMMODÉ	AMER
DÉGOÛTÉ	ÉCŒURÉ	DÉSABUSÉ	

	EN ALERTE	ÉTONNÉ	EMBARRASSÉ
SURPRIS		STUPÉFAIT	ÉBAHI

Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 3

Écouter pour mieux s'entraider

Niveaux : cycles 2 et 3.

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

Durée : 45 minutes.

Modalités : travail en binôme et en classe entière.

Prérequis : savoir exprimer ses émotions.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

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

Le professeur indique la consigne suivante :

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

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

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

Ainsi, l'élève qui raconte se sent compris.

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

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

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

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

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

3- Bilan de l'activité

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

Modalités de différenciation

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

Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 4

Le cercle de parole et d'écoute empathique

Niveaux : cycle 2 et 3.

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

Durée : de 20 à 45 minutes

Modalités : travail en groupe.

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

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

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

La posture de l'enseignant

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

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

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

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

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

Rappeler les règles pendant le cercle de parole :

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

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

3- Bilan de l'activité

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

Modalités de différenciation

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

Ressources à imprimer

Cartes situations

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

Cartes coup de cœur

			
---	---	--	---