

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.



Formation financée par l'Agence Régionale de Santé Île-de-France, déployée par le CODES93

FICHE PROGRAMME FORMATION 2025

« Concevoir et animer des actions collectives de renforcement des compétences psychosociales, pour favoriser santé, bien-être, insertion, des jeunes en insertion 16-25 ans, en Ile-de-France »

Session de formation de deux jours, en distanciel

OBJECTIF DE FORMATION : permettre aux professionnels de l'insertion de concevoir et d'animer des actions collectives de renforcement des compétences psychosociales auprès des jeunes en insertion pour favoriser santé, bien-être, insertion socio-professionnelle, en Ile-de-France.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES : la formation vise l'acquisition de capacités chez les professionnels investis - savoirs, savoir-faire, savoir-être

A l'issue de cette formation, les professionnels formés seront en capacité de/d' :

- Expliquer le concept de « compétences psychosociales »
- Établir des liens entre compétences psychosociales - santé, bien-être, prévention, insertion socio-professionnelle
- Identifier les critères d'efficacité pour renforcer les compétences psychosociales
- Expliquer la « démarche éducative »
- Resituer l'action dans une démarche projet
- Expliquer la structuration méthodologique d'une action : « déroulé pédagogique »
- Expliquer « techniques » et « outils » pédagogiques - les critères de choix
- Identifier des techniques et des outils pour animer des actions collectives de renforcement des compétences psychosociales auprès de jeunes en insertion
- Echanger sur les pratiques – se projeter dans l'animation

CONTENUS, NON EXHAUSTIFS :

- Le concept de compétences psychosociales - CPS « sociales, cognitives, émotionnelles »
- Les liens entre compétences psychosociales, santé, bien-être, prévention, insertion
- Programmes probants et critères d'efficacité pour renforcer les compétences psychosociales
- La construction méthodologique d'une action collective sous la forme d'un « déroulé pédagogique »
- Des techniques et outils d'animation pour des interventions collectives auprès des jeunes
- En lien avec les compétences psychosociales, la formation se base sur des ressources fiables, validées dont les productions de Santé publique France :

Les compétences psychosociales, Etat des connaissances scientifiques et théoriques, Rapport complet
Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes.
Synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques, février 2022

DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation

Producteur : CODES93 - Date de production du document : V.19.02.2025

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation
- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ? (Merci de vérifier que vous répondez aux prérequis)

PROFESSIONNELS - STRUCTURES - PRE-REQUIS :

- **STRUCTURES** : cette formation est à destination de toutes les structures d'insertion, en Ile-de-France, notamment : Missions Locales, Ecoles de la Deuxième Chance, structures investies dans des dispositifs PRIJ ou CEJ...
- **PROFESSIONNELS** : cette formation est à destination des professionnels de l'insertion qui travaillent notamment dans une des structures mentionnées précédemment, en Ile-de-France
- Afin de participer à cette formation, LES **PRE-REQUIS** – il est obligatoire :
 - d'être un professionnel de l'insertion, en Ile-de-France
 - de travailler auprès des jeunes en insertion 16-25 ans
 - de souhaiter concevoir et animer des actions collectives de renforcement des compétences psychosociales auprès de jeunes en insertion
 - de s'investir à la totalité de l'action de formation (les 2 journées)
 - Prérequis technique pour le distanciel : ordinateur, connexion internet, caméra, micro, enceintes

MODALITES :

- **Formation inter en distanciel via « Zoom »** (qui regroupe des professionnels issus de structures différentes)
Les codes de connexion pour accéder à la session de formation vous seront communiqués, par mail, quelques jours avant la date du premier jour de formation. *Un livret d'accueil du stagiaire comporte une aide à la connexion via « Zoom ». Il est disponible sur le site du Codes93 et sur l'espace réservé aux professionnels inscrits à la session de formation.*

DATES 2025 – PROCHAINES SESSIONS :

- Se référer à la fiche programme dédiée

HORAIRES – DUREE :

- **9h30-12h30, 13h30-16h00**
- Au total, la durée de la formation est de 11h00 - (Prévoir également 30 minutes pour renseigner le questionnaire « en amont » et le questionnaire d'auto-évaluation à la fin de la formation)
- Cette formation est structurée avec une progression pédagogique, il est indispensable de s'investir tout au long de la formation pour atteindre les objectifs pédagogiques.

MODALITES ET DELAIS D'ACCES/INSCRIPTIONS

- **Pour vous inscrire à la session, veuillez renseigner le formulaire d'inscription via le lien ci-dessous :**

Se référer à la fiche programme dédiée

- **Vous retrouvez également la fiche programme et le lien vers le formulaire d'inscription sur le site Internet du Codes 93 : <https://codes93.org/prochaines-formations/>**
- Merci de procéder à votre inscription au plus tard 6 jours avant la date de la formation
- Vous recevrez une confirmation d'inscription au plus tard 5 jours avant la session de formation accompagnée des codes de connexion « Zoom »
- Si vous indiquez, au moment de votre inscription, des besoins d'aide et/ou d'aménagement alors le référent du Codes93 vous contactera individuellement (par mail et téléphone) pour élaborer ensemble des solutions et ainsi permettre l'accessibilité à la formation

DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation

Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : V.19.02.2025

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation
- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

METHODES PEDAGOGIQUES MOBILISEES :

- Les méthodes actives sont priorisées
- Alternance de séquences expositives en plénière et de séquences de découverte, réflexion, échanges, co-construction en sous-groupes
- Supports : diaporama, outils d'animation sont travaillés tout au long de la formation et sont remis aux participants en format numérique.

Un « dossier du participant » sera communiqué par mail en amont de la formation. Il contiendra les supports de travail. Ce dossier devra être imprimé et/ou conservé sur chaque ordinateur afin de travailler facilement dessus pendant la formation en distanciel. Le dossier du participant sera accessible via un lien vers un espace réservé aux professionnels inscrits sur le site du CODES93. Il sera accessible aux professionnels inscrits en amont de la session de formation.

FORMATRICE - RESPONSABLE PEDAGOGIQUE – CODES 93 :

Mme Vanessa DEWALLERS, responsable pédagogique - formatrice certifiée, 18 années d'expérience, spécialisée en promotion de la santé-éducation pour la santé, méthodologie de projets, démarche qualité, ingénieries de formation/pédagogique/d'évaluation, animation, coordination de programmes

REFERENT ADMINISTRATIF ET FINANCIER – CODES 93 :

M. Laurent BAUER, Directeur, expérience de 25 années en tant que directeur d'association, pilotage de projets, demande de financement, dans le secteur de la promotion de la santé - éducation pour la santé - prévention ; également spécialiste en formation initiale et continue dans le domaine sanitaire, social et éducatif

FINANCEMENT :

- **Cette action de formation est financée par l'Agence Régionale de Santé Ile-de-France**
- **Elle est gratuite pour les professionnels qui s'y investissent**

MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION :

- **En amont, lors de l'inscription :** validation des prérequis, auto-positionnement, recueil des besoins - attentes, diagnostic des situations de handicap et des besoins spécifiques, auprès de chaque professionnel inscrit, en ligne via un questionnaire « google form ».
- **Tout au long de la formation :** auto-évaluation formative à l'issue de chaque séquence, via le « dossier du stagiaire »
- **A l'issue de la formation,** auto-évaluation sommative, à l'écrit, individuelle et nominative : auto-évaluation de la satisfaction et du degré d'acquisition des capacités visées, en ligne via un questionnaire « google form ».
- **Emergement** par demi-journée de formation
- **Attestation de participation** remise à l'issue de la formation (nécessité de s'investir à l'intégralité de la formation ET d'avoir renseigné les questionnaires d'évaluation)

VOUS SOUHAITEZ DES RENSEIGNEMENTS :

- Merci de contacter : Mme Vanessa DEWALLERS, responsable pédagogique - formatrice Codes93, par e-mail : vanessa.dewallers2@codes93.org
- Vous pouvez également consulter le site web du Codes93 : www.codes93.org

DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation

Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : V.19.02.2025

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation
- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

ACCESSIBILITE : le Codes93, organisme de formation engagé dans une démarche qualité, met en œuvre les moyens pour favoriser l'accessibilité aux formations pour les personnes en situation de handicap et/ou nécessitant des aides, des aménagements :

- En amont de la formation, lors de l'inscription, le Codes93 permet l'identification des situations de handicap et des besoins spécifiques. En fonction des besoins diagnostiqués, le Codes93 réalise, en co-construction avec la personne et les partenaires, des recherches de solutions.
- Le Codes93 est vigilant à l'accessibilité des locaux (pour les sessions en présentiel) ainsi que l'accessibilité pédagogique.

Inscrit dans un travail en réseau, si le Codes93 ne parvient pas à adapter l'offre de formation à la situation, alors la personne sera accompagnée vers des partenaires afin que des solutions soient élaborées.

COMPLEMENT D'INFORMATION :

- Vous pouvez consulter, en amont de la session, le « **livret d'accueil** » qui comporte notamment
 - le règlement intérieur de l'organisme de formation
 - des indications pour aider à l'utilisation de « Zoom » dans le cadre de cette formation en distanciel

Il est accessible sur le site du Codes93 :

<https://codes93.org/formation-documents/>

<https://codes93.org/prochaines-formations/>

Il sera également accessible sur l'espace réservé aux professionnels inscrits. Vous recevrez le lien vers cet espace en amont de la session de formation.

- **Si vous rencontrez des problèmes techniques, n'hésitez pas à contacter la hotline au :**
07.85.97.72.49.
- **Pour permettre le déroulement du distanciel dans les meilleures conditions, nous vous remercions de :**
 - Tester ordinateur + connexion internet + micro + caméra + haut-parleur avant le début de la session de formation
 - Prévoir un écran par personne formée (et non pas un groupe de personnes pour un seul et unique écran)
 - Vous connecter au moins 10 minutes avant le début de la session, soit à 9h20

DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation

Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : V.19.02.2025

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation
- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de ces capacités « Identifier les facteurs protecteurs et les facteurs de vulnérabilité pour la santé, le bien-être » - « Etablir des liens entre compétences psychosociales – santé, bien-être, prévention, insertion » (il n'y a pas de « bonnes » ou « mauvaises » réponses)

➤ **Comment je me sens à l'issue de ces séquences ? (émotions – ressentis)**

.....

➤ **Qu'est-ce que m'a apporté le travail réalisé pendant ces séquences ? (en quelques mots)**

.....

➤ **Qu'est-ce que je retiens à l'issue de ces séquences ? (3 idées clefs pour moi)**

1-

2-

3-

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité « Identifier les critères d'efficacité/de qualité pour renforcer les compétences psychosociales » (il n'y a pas de « bonnes » ou « mauvaises » réponses)

➤ **Comment je me sens à l'issue de cette séquence ? (émotions – ressentis)**

.....

➤ **Qu'est-ce que m'a apporté le travail réalisé pendant cette séquence ? (en quelques mots)**

.....

➤ **Qu'est-ce que je retiens à l'issue de cette séquence ? (3 idées clefs pour moi)**

1-

2-

3-

DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation

Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : V.19.02.2025

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation
- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

Objectif pédagogique : Identifier les objectifs pédagogiques de vos futures actions collectives de renforcement des « CPS »

En sous-groupes, en réinvestissant tout ce qui a été travaillé précédemment : quels pourraient être les objectifs pédagogiques de vos futures animations ?

« A l'issue de l'intervention, la personne sera capable de.... »

RAPPELS : « Objectifs pédagogiques »
Chaque intervention vise l'acquisition de capacités chez les personnes :
-**Objectifs pédagogiques de savoirs** (exemples de verbes : citer, copier, décrire, définir, nommer...)
-**Objectifs pédagogiques de savoir-faire** (exemples de verbes : mettre en œuvre, utiliser, identifier, différencier, rechercher, créer, produire, rassembler, mettre en lien...)
-**Objectifs pédagogiques de savoir-être** (exemples de verbes : accueillir, écouter, s'exprimer...)
Pour les formuler : « A l'issue de l'intervention, la personne sera capable... »

Ci-dessous, ma prise de notes, ce qui me semble essentiel pour mes pratiques professionnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation

Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : V.19.02.2025

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation
- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

Objectif pédagogique : Expliquer la structuration méthodologique d'une action collective sous la forme d'un « déroulé pédagogique »

Ci-dessous rappel de la structuration d'un « déroulé pédagogique » :

SEQUENCE	DUREE	OBJECTIF PEDAGOGIQUE <ul style="list-style-type: none"> - Il s'agit de formuler des objectifs d'acquisition de capacités : « A l'issue de la séquence, l'apprenant sera capable de... » - Il s'agit d'acquisition d'un savoir, savoir-faire ou savoir-être - Une séquence = un objectif pédagogique 	CONTENU <i>Il s'agit ici d'écrire explicitement :</i> <ul style="list-style-type: none"> - les principaux éléments-contenus qui seront abordés - et de formuler en quelques lignes les consignes qui seront énoncées aux apprenants 	TECHNIQUE PEDAGOGIQUE <ul style="list-style-type: none"> - Indiquer le nom de la technique d'animation choisie - Choisir une technique d'animation par séquence 	OUTIL PEDAGOGIQUE <ul style="list-style-type: none"> - Indiquer le nom de l'outil d'animation choisi - Choisir un outil d'animation par séquence 	EVALUATION

...

DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation

Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : V.19.02.2025

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation

- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

RAPPELS - ZOOM SUR :
DEFINIR UN OBJECTIF PEDAGOGIQUE POUR CHAQUE SEQUENCE DE VOTRE ANIMATION

Intervenir en éducation pour la santé nécessite de viser à l'échelle de l'individu des acquisitions de capacités à trois niveaux :

- ➔ Savoirs (connaissances théoriques)
- ➔ Savoir-faire (capacité à réaliser concrètement une tâche)
- ➔ Savoir être ou savoir-faire comportementaux (un ensemble de manières d'agir et de capacités relationnelles, parfois nommé « qualité personnelle »)

« Tous ces niveaux peuvent se combiner entre eux et il est important d'être au clair avec ce que l'on attend d'une action. C'est seulement si l'on travaille sur la durée, aux différents niveaux et dans les différents domaines que l'on peut espérer contribuer à une évolution des personnes vers des comportements plus favorables à leur santé. »¹

Un objectif pédagogique² :

- Décrit une capacité attendue et observable/mesurable en cours ou en fin d'intervention
- Doit être précis
- Doit pouvoir être évalué
- Doit être rédigé sous la forme « à la fin de la séquence, le stagiaire sera capable de + verbe d'action + description précise
- Décrit un résultat attendu d'un apprentissage, la personne pourra prouver qu'elle a appris
- Décrit le résultat concret que le formateur/l'animateur attend au terme de l'apprentissage

Voici une liste de verbes (non exhaustive ni limitative) pouvant être utilisés lors de la rédaction des objectifs :

- Acquisition de savoirs : citer, copier, décrire, définir, nommer...
- Acquisition de savoir-faire : mettre en œuvre, utiliser, identifier, différencier, rechercher, créer, produire, rassembler, mettre en lien...
- Acquisition de savoir-être : accueillir, écouter, communiquer, reformuler...

Je m'auto-évalue sur mon niveau d'atteinte de cette capacité « Expliquer la structuration méthodologique d'une action collective sous la forme d'un « déroulé pédagogique » (il n'y a pas de « bonnes » ou « mauvaises » réponses)

➤ **Comment je me sens à l'issue de cette séquence ? (émotions – ressentis)**

.....

➤ **Qu'est-ce que m'a apporté le travail réalisé pendant cette séquence ? (en quelques mots)**

.....

➤ **Qu'est-ce que je retiens à l'issue de cette séquence ? (3 idées clefs pour moi)**

1-

2-

3-

¹, Groupement Régional de Santé Publique Bourgogne, *Guide et outils du conseil en méthodologie*, 2009

DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation

Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : V.19.02.2025

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation
- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

...

Ressource découverte : producteur – titre – type de ressources <i>(guide d'animation, fiche pédagogique...)</i>	
Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions collectives d'éducation à la sexualité auprès des jeunes ?	
Quels atouts ?	
Quels points de vigilance ?	
Quelles adaptations possibles ?	
Autres éléments partagés en lien avec cette ressource	

...

DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation

Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : V.19.02.2025

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation

- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

...

Ressource découverte : producteur – titre – type de ressources <i>(guide d'animation, fiche pédagogique...)</i>	
Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions collectives d'éducation à la sexualité auprès des jeunes ?	
Quels atouts ?	
Quels points de vigilance ?	
Quelles adaptations possibles ?	
Autres éléments partagés en lien avec cette ressource	

...

DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation

Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : V.19.02.2025

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation

- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

...

Ressource découverte : producteur – titre – type de ressources <i>(guide d'animation,</i> <i>fiche pédagogique...)</i>	
Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions collectives d'éducation à la sexualité auprès des jeunes ?	
Quels atouts ?	
Quels points de vigilance ?	
Quelles adaptations possibles ?	
Autres éléments partagés en lien avec cette ressource	

...

DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation

Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : V.19.02.2025

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation

- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

...

<p>Ressource découverte : producteur – titre – type de ressources <i>(guide d'animation, fiche pédagogique...)</i></p>	
<p>Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ?</p> <p>Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions collectives d'éducation à la sexualité auprès des jeunes ?</p>	
<p>Quels atouts ?</p>	
<p>Quels points de vigilance ?</p>	
<p>Quelles adaptations possibles ?</p>	
<p>Autres éléments partagés en lien avec cette ressource</p>	

...

DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation

Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : V.19.02.2025

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation

- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

...

<p>Ressource découverte : producteur – titre – type de ressources <i>(guide d'animation,</i> <i>fiche pédagogique...)</i></p>	
<p>Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ?</p> <p>Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions collectives d'éducation à la sexualité auprès des jeunes ?</p>	
<p>Quels atouts ?</p>	
<p>Quels points de vigilance ?</p>	
<p>Quelles adaptations possibles ?</p>	
<p>Autres éléments partagés en lien avec cette ressource</p>	

...

DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation

Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : V.19.02.2025

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation

- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

...

<p>Ressource découverte : producteur – titre – type de ressources <i>(guide d'animation,</i> <i>fiche pédagogique...)</i></p>	
<p>Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ?</p> <p>Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions collectives d'éducation à la sexualité auprès des jeunes ?</p>	
<p>Quels atouts ?</p>	
<p>Quels points de vigilance ?</p>	
<p>Quelles adaptations possibles ?</p>	
<p>Autres éléments partagés en lien avec cette ressource</p>	

...

DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation

Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : V.19.02.2025

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation

- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

...

Ressource découverte : producteur – titre – type de ressources <i>(guide d'animation,</i> <i>fiche pédagogique...)</i>	
Quelles utilisations nous pourrions en faire pour nos animations d'actions ? Comment nous nous projetons à l'utiliser lors de nos actions collectives d'éducation à la sexualité auprès des jeunes ?	
Quels atouts ?	
Quels points de vigilance ?	
Quelles adaptations possibles ?	
Autres éléments partagés en lien avec cette ressource	

...

DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation

Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : V.19.02.2025

Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation

- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

Ce dossier se compose de 3 parties : le rappel de la fiche programme formation, les séquences de travail, les ressources qui seront travaillées tout au long de la formation.

Objectif pédagogique : synthétiser « mes essentiels » à l'issue du J1

A l'issue de la première journée, quels sont « mes essentiels » ?

Ce qui me sera utile pour mes pratiques professionnelles, pour mes actions, ce qui me semble essentiel...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Objectif pédagogique : synthétiser « mes essentiels » à l'issue du J2

A l'issue de la deuxième journée, qu'est-ce qui me sera particulièrement utile pour mes pratiques professionnelles, pour mes actions auprès des populations auprès desquelles j'interviens ? En quoi cette formation a-t-elle répondu à mes besoins, mes attentes ? Quelles suites je souhaiterais à cette formation ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MERCI DE RENSEIGNER LE QUESTIONNAIRE D'AUTO-EVALUATION QUI VOUS A ETE COMMUNIQUE.
Vous recevrez une attestation de participation si vous avez été investi tout au long de la formation ET si vous avez renseigné ce questionnaire d'auto-évaluation à l'issue de la formation.

Merci de votre participation active à cette formation

DOSSIER STAGIAIRE FORMATION 2025 – A imprimer si possible et à utiliser tout au long de votre formation
Producteur : CODES93 - Date de finalisation du document : V.19.02.2025
Qualiopi - La certification qualité a été délivrée au CODES93 au titre de la catégorie d'actions suivante : Actions de formation
- Codes93 = Organisme de formation enregistré sous le n° 11930739293

AUTOUR DES FORCES

NOTICE D'UTILISATION

 **Public** Cycle 2 - Cycle 3 - Cycle 4 - Adultes

 **Durée** Entre 15 et 45 minutes

 **CPS travaillées**

- Avoir conscience de soi - famille des CPS cognitives
- Développer des relations constructives - famille des CPS sociales

 **Objectifs**

- Favoriser l'**auto-évaluation** et la **motivation** des élèves
- Accompagner le développement de **stratégies d'apprentissages basées sur ses forces**
- Favoriser un **climat de classe** propice aux apprentissages
- Renforcer l'**entraide**, l'**empathie** et la **coopération** au sein de la classe



Utilisation de l'outil

Préparation (10 à 20min)

- Lire la notice et choisir comment utiliser cet outil parmi les propositions qui vont suivre
- Constituer des groupes de 4 à 5 élèves
- Imprimer les 24 cartes de l'outil Autour des forces, en autant d'exemplaires que de groupes d'élèves, et les découper.

Identifier ses propres forces et celles des autres (15 à 45min)

- Demandez aux élèves de former les groupes de 4 à 5 élèves que vous avez constitué, et leur distribuez un exemplaire chacun des 24 forces de caractère.
- Dans un premier temps, demandez-leur de **choisir chacun 3 à 5 forces** qu'il se reconnaît.
- Ensuite, les élèves prennent la parole à tour de rôle au sein de leur groupe pour **expliquer leur choix** : pourquoi ils ont cette force et dans quelles situations ils l'utilisent.
- Proposez aux élèves d'**offrir chacun une force qu'ils reconnaissent à un camarade** de leur groupe, et de lui expliquer pourquoi il identifie cette force chez lui ou chez elle.

Autres utilisations possibles :

- **Identifier les forces de personnages célèbres issus de l'histoire, de la littérature ou du cinéma** : demander aux élèves quelles sont les forces qu'ils peuvent identifier dans les personnages principaux, comment ils les développent, dans quelles circonstances et quelles en sont les conséquences. Par exemple : *dans le film 'Le Seigneur des Anneaux', le héros de l'histoire fait preuve d'humilité, de courage et de persévérance en étant porteur de l'Anneau Unique, à travers un voyage éprouvant, tout en résistant à la corruption. Cette quête a pour conséquence de sauver le monde, et d'engendrer une transformation personnelle.*
- **Identifier les forces dans les chansons** : Identifier les chansons qui parlent de certaines forces. Par exemple : « Happy » de Pharrell Williams exprime la force de la vitalité (voir notre outil : les chansons des forces) et compiler une playlist des forces avec les élèves. Chaque chanson peut être dédiée aux élèves qui possèdent cette force.

26

- **Défi du jour ou de la semaine** : chaque élève pioche au hasard une carte des forces, et il s'engage à l'activer au cours de la période impartie. Proposez aux élèves volontaires d'exprimer la façon dont ils pensent pouvoir la développer et de partager les stratégies qu'ils peuvent mettre en place.

→ **Rétroaction**

À la fin de l'activité, nous vous conseillons de prendre un temps avec vos élèves pour consolider le développement des compétences psychosociales travaillées et saisir le rôle qu'elles peuvent jouer à l'école et dans leurs apprentissages :

- **Phase 1 : proposez d'abord une auto-observation** - *Comment c'était pour vous de faire cette activité ? Qu'avez-vous appris sur vous ? Sur vos camarades ? Comment vous ressentez-vous maintenant ?*
- **Phase 2 : terminez en engageant une réflexion métacognitive** - *Comment les compétences développées grâce à cette activité peuvent vous être utiles pour mieux apprendre ? Comment pouvez-vous les mettre à profit à l'école et au sein de la classe ? Pourquoi sont-elles importantes selon vous ?*

Pour favoriser la **liberté pédagogique**, cet outil, comme tous les autres proposés par ScholaVie, peut-être **adapté selon les besoins et/ou co-construit avec les élèves** afin de les associer le plus possible et d'augmenter davantage leur niveau d'engagement.



Une proposition pour présenter l'outil à vos élèves :

"Aujourd'hui, nous allons expérimenter un jeu qui vous aidera à mieux vous connaître et à renforcer vos relations avec les autres. Vous allez avoir en main 24 cartes. Chaque carte représente une qualité spéciale que vous possédez, qui s'appelle une force de caractère. Par groupe, vous allez chacun identifier entre 3 et 5 forces que vous reconnaissez chez vous, et expliquer à votre groupe pourquoi vous l'avez choisie et dans quelles situations vous l'utilisez. Par exemple : Je choisis la force de la créativité car j'aime beaucoup imaginer de nouvelles choses, créer des objets, fabriquer du neuf avec du vieux, etc. Pour vous aider à choisir les forces qui vous correspondent, vous pouvez vous poser les questions suivantes : est-ce quelque chose qui me ressemble et que je fais avec facilité depuis toujours ? Est-ce que j'ai tendance à mieux réussir, et fournir moins d'efforts quand je l'utilise ? Est-ce que cette force me donne de l'énergie et de la motivation quand je l'utilise ?"



Eclairage théorique

Une force de caractère, c'est quoi ?

Une force est « un **trait de caractère positif**, authentique et stimulant ». Contrairement aux compétences, la force ne s'apprend pas, c'est un **mode de fonctionnement naturel**, et quand on l'utilise, elle donne de l'énergie et de la vitalité. **Ces forces sont universelles** car présentes dans toutes les cultures, et chez chacun de nous. Il n'y a pas de forces absentes. Il y a seulement des forces prédominantes : les 5 à 8 les plus développées représentent notre signature personnelle, qui est globalement très stable dans le temps. C'est pourquoi on les appelle aussi les **forces de signature**.

Il existe différents modèles et classifications de forces de caractère. Nous vous présentons ici très brièvement celui établi par un collectif de chercheurs en psychologie positive, dont Peterson et Seligman (2004) [1]. Ils ont identifié **24 forces universelles**, réparties en 6 familles qu'ils appellent vertus :

- **Sagesse et connaissance** (forces cognitives qui impliquent l'acquisition et l'utilisation des connaissances) : créativité, curiosité, discernement, goût de l'apprentissage, perspective ;
- **Courage** (forces émotionnelles permettant d'atteindre des objectifs en dépit de l'opposition) : vaillance, honnêteté, persévérance, enthousiasme ;
- **Humanité** (forces interpersonnelles qui impliquent de s'occuper des autres et de se lier d'amitié) : gentillesse, amour, intelligence sociale ;
- **Justice** (forces permettant une vie en société saine et harmonieuse) : justice, capacité à diriger (organiser des activités de groupe et veiller à ce qu'elles se produisent), esprit d'équipe ;
- **Tempérance et modération** (forces qui protègent contre les excès) : pardon, humilité, prudence, maîtrise de soi ;
- **Transcendance** (forces qui forgent des connexions avec l'univers plus large et qui fournissent un sens à la vie) : appréciation de la beauté, gratitude, espoir, humour, spiritualité (recherche du sens de la vie).

Pourquoi identifier et développer les forces de caractères ?

En milieu scolaire, un travail autour des forces favorise notamment le **bien-être, les compétences relationnelles, la réussite et la réduction des comportements-problème**. Les forces viennent contrecarrer notre biais de négativité, notre tendance à nous concentrer sur ce qui ne va pas ou ne fonctionne pas, à consacrer beaucoup de temps à remédier à nos faiblesses. Les forces peuvent être considérées comme un nouveau langage qui permettrait à chacun de mieux se connaître, de parler de soi sous un jour positif, de s'appuyer sur elles pour gérer ses faiblesses, de (re)connaître l'autre sous le prisme de ses forces.

Les forces nourrissent la connaissance de soi et des autres, la confiance en soi, elles renforcent la motivation et construisent la résilience. **Elles sont essentielles pour l'entrée dans les apprentissages**, puisqu'elles permettent aux élèves d'aborder, par le biais de leurs forces, un sujet qui leur paraît difficile. Elles favorisent une acceptation et le respect de la diversité de chacun, et donc la bienveillance et la coopération au sein de la classe.

Références bibliographiques

[1] Seligman, M. E., et Peterson, C., *Character strengths and virtues* :

A handbook and classification (Vol. 1), American Psychological Association, 2004.

[2] Gale, N. K., Heath, G., Cameron, E., Rashid, S., et Redwood, S., « Using the framework method for the analysis of qualitative data in multi-disciplinary health research », *BMC medical research methodology*, 2013, 13(1), p. 1-8.

Pour aller plus loin

Test gratuit pour identifier ses forces, validé scientifiquement : www.viacharacter.org/survey.

Ce test est disponible en français, ainsi que dans bien d'autres langues; l'occasion de faire de l'interdisciplinarité avec l'anglais, l'allemand, l'espagnol, l'italien, etc. Il existe une version enfant à partir de 10 ans.

Partagez vos créations et racontez-nous votre expérience !



28

LE BLASON DE LA CONSCIENCE DE SOI

NOTICE D'UTILISATION

 **Public** Cycle 2 - Cycle 3 - Cycle 4 - Adultes

 **Durée** Entre 15 et 25 minutes

CPS travaillées

- **Avoir conscience de soi - famille des CPS cognitives**
- **Développer des relations constructives - famille des CPS sociales**

Objectifs

- Améliorer la **motivation** et l'**engagement** des élèves
- Accompagner ses élèves à **développer des stratégies d'apprentissages adaptées**
- Favoriser un **climat de classe** optimal en améliorant les **relations interpersonnelles**
- Renforcer l'**entraide**, l'**empathie** et la **coopération** au sein de la classe

Utilisation de l'outil

- **Imprimez** autant d'exemplaires que vous avez d'élèves et **distribuez-les**
- **Étape 1 (2 à 5min)** : Invitez les élèves à prendre le temps de réfléchir à chaque section de leur blason. Dans 'J'aime', noter les **activités qui procurent de la joie**. Dans 'Je sais', réfléchir à ce qu'ils **savent bien faire**. Dans 'Je suis', identifier leurs **forces de caractère**. Et dans 'J'ai', répertorier les **personnes qui comptent pour eux** et qui les soutiennent au quotidien.
- **Étape 2 (5 à 15min)** : Invitez les élèves à **partager leur blason** en **binômes** ou **petits groupes** de 4 maximum, afin qu'ils échangent à propos de ce qu'ils ont découvert sur eux-même, en insistant sur l'importance de l'écoute des uns et des autres.
- **Étape 3 (5 à 10 min)** : En **groupe classe**, vous pouvez ensuite **discuter de l'expérience** pour que les élèves volontaires partagent leurs réflexions, découvertes, et comment cette activité les aide à mieux se connaître et à comprendre leur réseau de soutien.
- **Étape 4 (3 à 5 min)** : Proposez une **conclusion** sur cette activité, par exemple : "Le 'Blason de la Conscience de Soi' est un outil pour la connaissance de soi et la capacité à atteindre ses buts. Il vous encourage à reconnaître vos atouts et à les utiliser pour réaliser vos objectifs et à demander de l'aide auprès des personnes soutenantes et encourageantes."
- **Variantes possibles** : explorer chacune des 4 dimensions les unes après les autres, demander de l'aide pour les remplir, utiliser des dessins ou pictogrammes, faire le blason de la classe, d'une équipe, etc.

→ **Rétroaction**

À la fin de l'activité, nous vous conseillons de prendre un temps avec vos élèves pour consolider le développement des compétences psychosociales travaillées et saisir le rôle qu'elles peuvent jouer à l'école et dans leurs apprentissages :

- **Phase 1 : proposez d'abord une auto-observation** - Comment c'était pour vous de faire cette activité ? Qu'avez-vous appris sur vous ? Sur vos camarades ? Comment vous ressentez-vous maintenant ?
- **Phase 2 : terminez en engageant une réflexion métacognitive** - Comment les compétences développées grâce à cette activité peuvent vous être utiles pour mieux apprendre ? Comment pouvez-vous les mettre à profit à l'école et au sein de la classe ? Pourquoi sont-elles importantes selon vous ?

Pour favoriser la **liberté pédagogique**, cet outil, comme tous les autres proposés par ScholaVie, peut-être **adapté selon les besoins et/ou co-construit avec les élèves** afin de les associer le plus possible et d'augmenter leur niveau d'engagement.



Une proposition pour présenter l'outil à vos élèves :

"Bienvenue dans l'exploration de votre propre univers à travers le 'Blason de la Conscience de Soi'. Cet outil vous permet de plonger au cœur de qui vous êtes pour mieux comprendre ce qui fait de vous une personne unique. Le blason est divisé en quatre parties essentielles : 'J'aime', 'Je sais', 'Je suis', et 'J'ai'. À travers chacune de ces sections, nous allons explorer vos préférences, vos compétences, vos forces, et les personnes ressources qui vous soutiennent au jour le jour.

- *Dans la section 'J'aime', partagez ces activités qui vous mettent en joie, qui vous ressourcent, qui vous procurent vitalité et plaisir. C'est un voyage vers la découverte de vos passions.*
- *Dans 'Je sais', mettez en lumière vos compétences, ce que vous savez bien faire. C'est le moment de reconnaître votre expertise et de renforcer votre confiance en vous.*
- *'Je suis' vous invite à explorer vos forces de caractère, vos traits de personnalité positifs. C'est une plongée en vous-mêmes qui met en lumière votre authenticité et les qualités qui vous donnent de l'énergie quand vous les utilisez.*
- *Enfin, dans la section 'J'ai', identifiez les personnes qui sont importantes pour vous, celles en qui vous avez confiance, celles qui vous soutiennent et auprès de qui vous pouvez solliciter de l'aide.*

L'objectif avec cette activité est de mieux vous connaître en identifiant ce que vous aimez, en reconnaissant vos forces et compétences et les personnes qui comptent pour vous, en qui vous avez confiance, qui peuvent vous aider à atteindre vos objectifs et surmonter vos difficultés. Je vous invite pour le moment à compléter votre blason individuellement. Prêt à commencer cette exploration ?"



Éclairage théorique

Pourquoi développer la connaissance de soi et des autres ?

Au-delà des compétences académiques, les professionnels de l'éducation jouent également un rôle crucial en tant qu'**agents de socialisation**. Leurs gestes professionnels et attitudes contribuent à la **création d'un climat de classe favorable à l'apprentissage**, au bien-être et à la réussite. Favoriser des relations sociales positives par le soutien social, le développement de relations constructives et la connaissance de soi, influencent positivement le **sentiment d'appartenance, l'empathie et la coopération**. [1]

La connaissance de soi est donc une **compétence clé pour cultiver des liens positifs à l'école**. Avoir conscience de soi, c'est savoir ce que l'on pense, ressent, désire et comment cela influe sur notre comportement. Cela nécessite de réfléchir à ce que l'on pense de soi, comment on se juge, et comment notre entourage peut influencer nos pensées et émotions. Cette compétence nous aide à **mieux comprendre nos forces et nos limites**, à développer une attitude bienveillante envers nous-mêmes et envers les autres. De plus, **l'auto-évaluation positive renforce la confiance en soi**. Au quotidien, cela signifie être attentif et à nos pensées et émotions pour choisir de réagir avec respect [2] [3] [4] [5].

Les **relations entre les élèves et les enseignants** ont un impact considérable sur leur expérience scolaire, favorisant **l'engagement**, la **motivation** et la **réussite** [6] [7]. Ces relations sont particulièrement bénéfiques pour les élèves qui manquent de soutien familial et social, **réduisant les comportements perturbateurs** en classe [8]. Par ailleurs, les élèves apprécient les enseignants qui prennent le temps de les connaître, renforçant ainsi leur sentiment d'appartenance et d'acceptation, ce qui influe sur leur **engagement et leur comportement en classe** [9] [10].

Cultiver un sentiment d'appartenance et de proximité sociale par l'apprentissage de la connaissance de soi est essentiel pour les élèves, qui se soucient de leur place au sein du groupe et de l'acceptation de leurs pairs. Des relations sincères et saines sont un élément essentiel du bien-être, favorisant **l'écoute mutuelle** et la **découverte de soi et des autres**. En fin de compte, ces éléments contribuent au bien-être général et à la réussite de tous [11].

Références bibliographiques

- [1] Hurlemann, R., Patin, A., Onur, O. A., Cohen, M. X., Baumgartner, T., Metzler, S., ... & Kendrick, K. M. (2010). Oxytocin enhances amygdala-dependent, socially reinforced learning and emotional empathy in humans. *Journal of neuroscience*, 30(14), 4999-5007.
- [2] Wigelsworth M, Verity L, Mason C, Humphrey N, Qualter P, Troncoso P. *Primary Social and Emotional Learning: Evidence review*. London: Education Endowment Foundation; 2019.
- [3] Lawson GM, McKenzie ME, Becker KD, Selby L, Hoover SA. *The Core Components of Evidence-Based Social Emotional Learning Programs*. *Prev Sci*. 2019;20(4):457-67.
- [4] Lamboy B. *Les compétences psychosociales*. Grenoble: UGA PUG; 2021.
- [5] Martinot, D. (2001). Connaissance de soi et estime de soi: ingrédients pour la réussite scolaire. *Revue des sciences de l'éducation*, 27(3), 483-502.
- [6] Bear, G. G. (2014). Preventive and classroom-based strategies. In *Handbook of classroom management* (pp. 15-39). Routledge.
- [7] Bernier, V., Gaudreau, N., & Massé, L. (2021). La gestion de classe sous le prisme des perceptions des élèves avec difficultés comportementales: une recension des écrits. *La nouvelle revue-Éducation et société inclusives*, (1-2), 167-186.
- [8] Pianta, R. C. (2013). Classroom management and relationships between children and teachers: Implications for research and practice. In *Handbook of classroom management* (pp. 695-720). Routledge.
- [9] Gaudreau, N. (2019). *Gérer efficacement sa classe: les cinq ingrédients essentiels*. PUQ.
- [10] Corbett, D., & Wilson, B. (2002). What urban students say about good teaching. *Educational Leadership*, 60(1), 18-23.
- [11] Cornelius-White, J. (2007). Learner-centered teacher-student relationships are effective: A meta-analysis. *Review of educational research*, 77(1), 113-143.

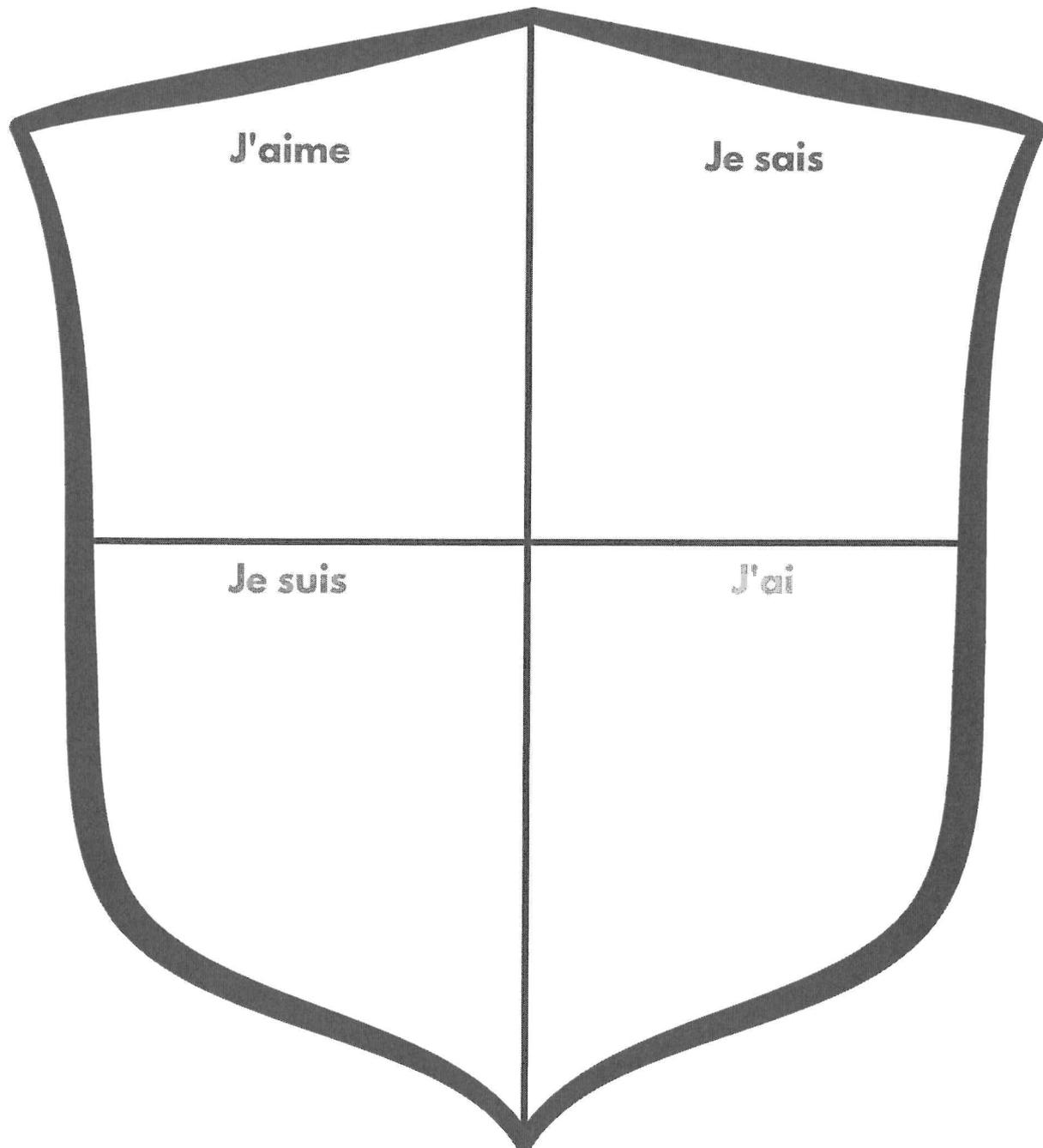
Partagez vos créations et racontez-nous votre expérience !



31

LE BLASON DE LA CONSCIENCE DE SOI

Un outil pour explorer notre propre perception de soi.



327

LE CHEMIN DE L'ATTENTION

Un outil pour développer ses capacités attentionnelles.

- Version secondaire -

1

Faire une pause

3 min.



Je suis un vrai détective et j'observe :

- comment je suis assis ou debout et si c'est confortable.
- Est-ce que j'ai chaud, j'ai froid, je suis bien ?
- Je regarde qui est à côté de moi.
- Je ferme les yeux, je mets ma main sur mon coeur et je le sens battre.

2

Manger en pleine conscience 3 min.



Je choisis de manger un aliment comme si je le découvrais pour la première fois :

- je le **regarde**, je le **touche**, je le **sens** ;
- j' ;
- je le pose sur ma **langue**, je le **croque**, je **l'avale** tranquillement et j'observe...

4

Marcher en pleine conscience 3 min.



Je fais quelques pas en mettant en éveil tous mes sens :

- les mouvements de mon **corps**, ma **respiration** ;
- le **toucher** de mes pas sur le sol ;
- le paysage **sonore**, **visuel** et **olfactif** autour de moi, etc.

3

Faire un balayage corporel 3 min.



Je m'installe confortablement, assis ou allongé :

- je me concentre d'abord sur ma **respiration** ;
- puis sur **chacune des parties de mon corps**, de haut en bas et les unes après les autres, et j'explore mes ressentis.

5

Respirer en pleine conscience 3 min.



Je porte mon attention sur ma respiration et :

- je visualise le trajet de mon **souffle**, les mouvements de mon **corps** à l'inspiration, à l'expiration ;
- j'**observe** sans changer ce qui est, je laisse la respiration tranquillement s'installer. Puis j'ouvre les yeux et je m'étire si j'en ressens le besoin.

6

Écouter une musique en pleine conscience 3 min.



Je choisis une musique et l'écoute en étant pleinement présent à l'expérience du moment :

- la **mélodie**, le **rythme**, les **paroles** ;
- mes **ressentis**, mes **pensées**, les **images** qui me viennent, etc.

LE CHEMIN DE L'ATTENTION

NOTICE D'UTILISATION



Public Cycle 3 - Cycle 4



Durée Entre 5 et 30 minutes



CPS travaillées

- Avoir conscience de soi - famille des CPS cognitives
- Avoir conscience de ses émotions et de son stress - famille des CPS émotionnelles



Objectifs

- Favoriser les **apprentissages** et la **concentration** des élèves
- Créer un **climat de classe** serein
- Développer sa **persévérance** et sa **créativité**
- Créer les conditions d'une **motivation** durable



Utilisation de l'outil

L'activité peut-être réalisée **en groupe classe** ou par **petits groupes**. Il est également possible d'y jouer **individuellement**.

Préparation (10min)

- Lire cette notice et choisissez si vous souhaitez proposer l'activité en groupe ou individuellement
- **Imprimer** autant d'exemplaires que vous avez choisi de groupes, ou d'élèves dans votre classe pour une utilisation individuelle.

Voici **deux manières d'utiliser** cet outil en classe avec vos élèves :

- **Suivez le chemin sur plusieurs jours** en avançant sur le chemin de façon linéaire et en proposant une activité chaque jour (de 1 à 6) à l'occasion d'une pause attentionnelle. *Exemple : je démarre le chemin en faisant avec les élèves l'activité n°1 - STOP - en suivant les instructions notées.*
- Pour une utilisation ponctuelle, **vous pouvez également utiliser un dé**. Dans ce cas, l'élève lance le dé et **fait l'activité de pleine attention correspondante au chiffre** figurant sur le dé. *Exemple : je lance le dé et obtiens le chiffre 3. J'effectue alors l'exercice "DéTECTIVE de mon corps" pendant 3 minutes, en suivant les indications notées.*



Rétroaction

À la fin de l'activité, nous vous conseillons de prendre un temps avec vos élèves pour consolider le développement des compétences psychosociales travaillées et saisir le rôle qu'elles peuvent jouer à l'école et dans leurs apprentissages :

- **Phase 1 : proposez d'abord une auto-observation** - *Comment c'était pour vous de faire cette activité ? Qu'avez-vous appris sur vous ? Sur vos camarades ? Comment vous ressentez-vous maintenant ?*

36

- **Phase 2 : terminez en engageant une réflexion métacognitive** - *Comment ces pauses peuvent-elles vous être utiles pour mieux apprendre ? Comment pouvez-vous vous en servir pour vous sentir bien à l'école ? Pourquoi sont-elles importantes selon vous ?*

Pour favoriser la **liberté pédagogique**, cet outil, comme tous les autres proposés par ScholaVie, peut-être **adapté selon les besoins** et/ou **co-construit avec les élèves** afin de les associer le plus possible et augmenter leur niveau d'engagement.



Une proposition pour présenter l'outil à vos élèves :

“J'ai un nouvel outil que j'aimerais partager avec vous aujourd'hui. Il s'agit du chemin de l'attention. Il contient des activités pour apprendre à mieux écouter son corps, son cœur et sa tête, nous aider à revenir au moment présent et remobiliser notre attention, et ainsi nous aider à être mieux ensemble et mieux apprendre. Nous allons avoir le plaisir de parcourir ce chemin ensemble et petit à petit, lors des pauses attentionnelles. Ce sera l'occasion de faire de belles découvertes sur soi, qui nous seront utiles pour tous les jours ! Et de pouvoir développer notre capacité d'attention à soi, une compétence qui nous sera utile toute la vie. J'ai hâte d'expérimenter ce chemin avec vous. Etes-vous prêt à vivre la 1ère étape du chemin ?”



Éclairage théorique

Pourquoi utiliser les pratiques de pleine attention à l'école ?

L'attention est une condition indispensable au lien social et à l'apprentissage [1]. Cependant, la révolution numérique que nous vivons conduit notre cerveau à consacrer de moins en moins d'attention à chaque chose. Nous avons notamment tendance à faire attention à ce qui est nouveau, amusant, coloré, ce qui nous concerne directement. Les recherches ont montré que l'amélioration des compétences attentionnelles grâce à la pleine attention peut aider les enfants à développer de **meilleures stratégies de régulation émotionnelle**, à améliorer leur bien-être, à renforcer les **relations élève-enseignant**, à réduire les symptômes de certains troubles d'apprentissage tels que le TDAH, et à atténuer le stress. [2],[3], [5].

Des études dans les écoles ont également révélé que la présence attentive peut favoriser le bien-être, les compétences sociales, et les **performances académiques des élèves**. De plus, la mise en œuvre de pratiques de présence attentive par les enseignants, même sans les enseigner directement en classe, contribue à la régulation du stress, de l'anxiété et des émotions, créant un environnement de classe plus favorable à l'autonomie et au développement des compétences émotionnelles et relationnelles des élèves.[4], [5], [6].

En bref, la pratique régulière de la pleine attention a une **validation scientifique** reconnue même si elle demande à être consolidée dans l'environnement scolaire. Elle permet d'être plus ancré, relié à soi, au monde et aux autres et de s'engager pleinement dans un apprentissage. Elle permet aussi d'être plus attentif, persévérant et plus créatif dans l'apprentissage. Elle favorise ainsi les conditions d'une motivation durable. La présence attentive, c'est comme un muscle. Plus vous pratiquez, plus vous saurez comment faire et plus **vous en ressentirez les bienfaits**.

Références bibliographiques

- 1] Lachaux, J. P. (2020). Ebook-L'attention, ça s' apprend!. MDI.
- [2]Theurel, A., Gimbert, F., & Gentaz, E. (2018). Quels sont les bénéfices académiques, cognitifs, socio-émotionnels et psychologiques des interventions basées sur la pleine conscience en milieu scolaire. Une synthèse de, 154, 1-16.
- [3] Michel, G., Meyer, E., Grabé, M., Meriau, V., Cuadrado, J., Poujade, S. H., ... & Salla, J. (2019, December). Effets de la «Mindfulness» sur l'anxiété, le bien-être et les aptitudes de pleine conscience chez des élèves scolarisés du CE2 au CM2. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* (Vol. 177, No. 10, pp. 981-986). Elsevier Masson.)
- [4] Jennings, P. A., & DeMauro, A. A. (2017). Individual-level interventions: Mindfulness-based approaches to reducing stress and improving performance among teachers. *Educator stress: An occupational health perspective*, 319-346.)
- [5] Shankland, R., Bressoud, N., Tessier, D., & Gay, P. (2018). La bienveillance: une compétence socio-émotionnelle de l'enseignant au service du bien-être et des apprentissages?. *Questions vives. Recherches en éducation*, (29).
- [6]Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & Allen, K. (2015). Contemplative education: A systematic, evidence-based review of the effect of meditation interventions in schools. *Educational Psychology Review*, 27, 103-134.

Partagez vos créations et racontez-nous votre expérience !



36

Prendre soin de ses besoins

(Extrait de Annabelle Pernet, Rebecca Shankland & Ilios Kotsou, 2024)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes
Type d'activité : formelle Rituel/informelle
Objectif principal : Connaître ses valeurs, ses besoins, ses buts personnels (C1.3) et prendre des décisions constructives (C1.4)
Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :
 Connaître les buts personnels concordants
 Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts personnels concordants
 Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts personnels concordants
Modalités : En individuel ; En groupe
Matériel : Le filtre à besoins ci-dessous

« ... Proposer aux enfants de choisir un besoin, puis en binôme d'imaginer les différents moyens pour nourrir et satisfaire ce besoin. Mettre en commun les propositions des enfants puis leur proposer ensuite de passer ces stratégies par le filtre à besoins pour savoir si leur stratégie est adaptée et si on peut la valider. Distribuer la fiche en expliquant, pour chaque question, à l'aide des exemples ci-dessous :

- Est-ce un besoin réaliste ? C'est-à-dire pas trop extrême. Par exemple j'ai besoin de me sentir autonome : c'est un besoin réaliste, car je peux par exemple aller seul chez mon ami qui habite un peu plus loin dans la rue.
- Puis-je agir ou mon entourage peut-il agir pour répondre à ce besoin ? Par exemple, concernant mon besoin d'autonomie, mes parents peuvent donner leur accord pour que je puisse aller seul chez mon ami.
- Est-ce adapté à mon environnement actuel ? Par exemple, en ce moment, il n'y a pas de risque particulier lorsque l'on sort dans la rue, sauf si c'est vraiment tard le soir.
- Existe-t-il un autre moyen pour satisfaire mon besoin si le moyen choisi ne correspond pas à mon environnement actuel ? Par exemple, si mon ami n'est pas là, je peux réfléchir à une autre action qui me donne un sentiment d'autonomie, comme préparer moi-même ma valise pour partir en vacances. Ça me permet de choisir mes vêtements, mes livres, mes jeux.

Cette activité peut se réaliser à partir de la fiche individuelle. Les enfants peuvent ensuite échanger par deux, enfin, l'animateur propose un temps d'échange collectif au cours duquel les enfants peuvent proposer les stratégies qu'ils ont choisies pour satisfaire leurs besoins. Cela permettra également à l'animateur de souligner la différence entre besoins et stratégies ».

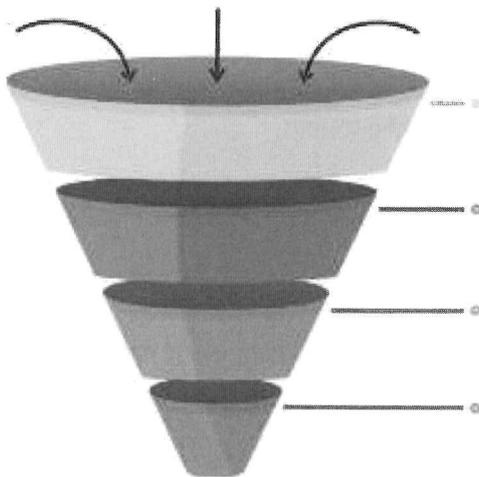
(37)

Matériel à compléter

Le filtre à besoins pour vérifier ma stratégie.

Mon besoin et le moyen pour le satisfaire

.....



Est-ce que c'est réaliste?

Est-ce que je peux agir moi-même, est-ce que c'est sous mon contrôle?

Est-ce que c'est adapté à mon environnement?

Est-ce qu'il existe un autre moyen si celui-ci n'est pas adapté?



Les causes multiples des émotions

(Extrait et adapté de (Lambooy B, Shankland R & Williamson M, 2021 [47])

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes
Type d'activité : formelle Rituel/informelle
Objectif principal : Comprendre les émotions E1.1
Savoirs et savoir-faire développés :
 Mieux connaître la nature des émotions
 Comprendre la fonction des émotions
Modalités : En individuel ; En groupe
Matériel : Liste des besoins (voir C1.3)

« Rappelez-vous une situation où vous avez ressenti l'émotion mentionnée. Pour chacune des situations, identifiez le déclencheur (externe ou interne) de cette émotion ainsi que votre (vos) besoin(s) psychologique(s) (voir liste des besoins psychologiques : compétence cognitive C1.3) dans cette situation. »

Émotion ressentie	La situation (en quelques mots)	Le déclencheur (externe ou interne)	Mon besoin psychologique
PEUR			
COLÈRE			
TRISTESSE			
SURPRISE			
DÉGOÛT			
AMOUR			
JOIE			

(39)

Exemples d'activités pour développer les CPS

C1.1 Accroître sa connaissance de soi et

C1.2 Savoir penser de façon critique

Défusion cognitive des pensées limitantes

(Extrait de Kotsou I, Farnier J, Shankland R, Mikolajczak M, Leys C., 2022[50])

Public : Enfants ; Jeunes ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : Accroître sa connaissance de soi C1.1 et C1.2 savoir penser de façon critique

Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

- Mieux connaître les différentes dimensions du Soi psychologique
- Connaître le rôle et les limites des représentations de soi (Image de soi)
- Questionner ses représentations de soi (et renforcer son esprit critique)
- Renforcer le Soi sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires
- Apprendre à observer et accueillir son expérience interne (Soi interne)

Modalités : En individuel ; En groupe

« Une **pensée limitante** est une pensée qui empêche de générer des comportements adaptés au contexte. À l'inverse, une pensée **aidante** est une pensée qui facilite l'ajustement au contexte en fonction des objectifs de la personne ou de ce qui a du sens pour elle. L'intervenant peut donner des exemples de pensées qui peuvent se révéler limitantes pour certaines personnes ou dans certains contextes :

- *Les règles :* « Je dois toujours être gentil », le problème est de suivre cette règle lorsque la réponse la plus adéquate est de pouvoir exprimer nos besoins qui sont différents de ceux de la personne, de pouvoir dire non ou de fixer des limites.
- *Les croyances sur soi :* « Personne ne s'intéresse à moi », cette croyance peut amener à éviter de rencontrer de nouvelles personnes ou de cultiver de nouvelles relations.
- *Les pensées catastrophes* de type « Et si ? » : « Et s'il me quitte ? », « Et si j'ai un accident ? », elles peuvent être associées à des images mentales et générer de l'anxiété, de l'évitement ou des comportements de réassurance coûteux pour l'entourage.

L'intervenant propose aux participants d'identifier quatre pensées ou scénarios limitants qui reviennent le plus fréquemment et qui les empêchent de réaliser des activités ou des actions qui seraient importantes pour eux ». « Nos pensées influencent nos réactions émotionnelles et comportementales. Par conséquent, les écouter quand elles sont limitantes ou inadaptées peut se révéler problématique. Pourtant, notre cerveau aime que l'on écoute tout le temps ce qu'il nous raconte, c'est ce que l'on appelle la fusion cognitive. Dans cette pratique, nous allons expérimenter une autre manière de rentrer en contact avec nos pensées : **la défusion**. Il s'agit d'observer nos pensées comme des pensées, sans les prendre pour des vérités, et sans chercher à lutter contre elles non plus. » « Mon top 4 de pensées ou de scénarios limitants (La pensée est une description verbale, alors qu'un scénario peut davantage apparaître sous la forme d'images mentales) :

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....

Le fait de donner un petit surnom peut aider à défusionner avec la pensée sur le moment : « Ma pensée limitante numéro 1 vient d'apparaître » ou encore « Le dictateur intérieur vient de reprendre le micro » avec amusement ».

40

Exprimer des comportements positifs

(Extrait de Lamboy B., Shankland R. & Williamson MO., 2021 [47])

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes
Type d'activité : formelle Rituel/informelle
Objectif principal : S1.1 Communiquer de façon efficace et positive
Savoirs et savoir-faire développés :
 Éviter les attitudes et comportements verbaux qui détériorent le message et la relation
 Utiliser davantage d'attitudes et de comportements verbaux soutenant (communication positive)
 Formuler des demandes claires et ajustées à l'autre (communication efficace)
Modalités : En individuel ; En groupe
Matériel : papier/crayon

« Cette activité permettra aux enfants de développer leur capacité à reconnaître et exprimer les comportements positifs (même avec une personne avec qui on ne partage pas d'affinité particulière).

- Formez des binômes en évitant que les enfants se regroupent par affinité. Pour cela vous pouvez proposer de tirer au sort le prénom d'un camarade du groupe.
- Puis, invitez les enfants à identifier, puis à écrire les comportements positifs que leur camarade de binôme a déjà manifestés.
- Vous pouvez proposer aux enfants de lire chacun leur tour (en binôme ou en grand groupe) les éléments positifs qu'ils ont écrits sur l'autre enfant. *Par exemple :*
 - *Mohamed m'a laissé passer devant lui à la cantine pour que je puisse manger avec ma copine*
 - *Clara a partagé la moitié de ses bonbons avec moi.*

Pour aller plus loin : vous pouvez proposer à quelques-uns de jouer la scène devant le grand groupe ».

(u1)

C1 – S'auto-évaluer positivement

En développant cette compétence, l'enfant pourra :

1. reconnaître ses qualités, ses compétences et ses ressources ;
2. différencier les qualités qui lui sont propres et celles qu'il partage ;
2. développer une attitude positive à son égard ;



I. Je comprends

C'est QUOI cette CPS ?

1. S'auto-évaluer de façon positive... c'est être capable de reconnaître ses qualités, ses compétences et ses ressources ; c'est pouvoir porter un jugement positif sur soi.

Il s'agit de savoir reconnaître sa valeur et de pouvoir porter un jugement positif sur soi. Notre culture, notre histoire, notre éducation ne nous conduisent pas toujours à nous regarder de façon positive. Nous sommes souvent très critiques à notre égard. Nous pouvons avoir tendance à rechercher le regard et la valorisation des autres plutôt que de nous tourner vers nos propres ressources. Pour développer cette compétence, il est donc nécessaire de prendre conscience de nos attitudes courantes à notre égard, de connaître les limites de notre jugement et de chercher à nous focaliser davantage sur nos qualités et nos compétences.

Chaque personne possède des qualités et des talents qui se manifestent différemment selon les instants et les situations. Il est donc important de les reconnaître, de pouvoir les différencier par rapport aux autres et de s'en rappeler en situation de mal-être.

Même si notre auto-évaluation est influencée par les événements de vie, notre éducation et nos relations, cette compétence peut être développée en travaillant sur notre attitude et en nous focalisant davantage sur nos ressources.

POURQUOI cette CPS est-elle importante ?

S'auto-évaluer positivement permet d'avoir une bonne estime de soi. Une estime de soi positive favorise le bien-être, le bonheur et la prise d'initiatives positives. Les relations positives, l'adaptation sociale et la réussite éducative sont aussi associées à une bonne estime de soi.

Tout en sachant que l'estime de soi se construit à partir de nos expériences et de nos réussites, retenons qu'elle est aussi influencée par notre propre attitude à notre égard. Il est donc important de pouvoir développer cette compétence d'auto-évaluation afin de construire une image de soi positive, constructive et ajustée.

(42)

II. J'expérimente

ACTIVITÉ - 1

Briser la glace : le portrait chinois

- ✓ Mieux se connaître grâce à l'imaginaire.

Matériel pour l'activité : liste des propositions à compléter, colle.

1. Le portrait chinois est une façon de se décrire via des images et des comparaisons. Il s'agit d'imaginer en quoi nous nous transformerions si nous devenions un animal, un arbre, une couleur, etc.
Donner un exemple personnel en guise d'illustration.
2. Demander aux enfants de coller ou de recopier « le portrait chinois » dans leur livret.
Inviter chaque enfant à réaliser son propre portrait chinois de façon individuelle.
3. Proposer aux enfants de lire les réponses de ceux qui le souhaitent.

Mettre en avant :

- La diversité des personnalités qui fait de chacun un être unique.
 - Le choix des items n'est pas le fruit du hasard.
4. Inviter chacun à réfléchir à pourquoi a-t-il choisi tel animal, tel fruit, tel objet, et en quoi cela lui ressemble-t-il ?

Exemples :

- Si j'étais un animal, je serais un lion.
→ Quelles qualités a un lion ? Force, courage, beauté...
- Si j'étais le temps qu'il fait, je serais la pluie.
→ Quelles qualités a la pluie ? Douce, discrète, bienfaisante, déprimante, indispensable...
- Si j'étais une plante, je serais une orange.
→ Quelles qualités a une orange ? Vitaminée, énergisante, colorée, ...

Matériel pour l'activité 1

- Si j'étais un animal, je serais
- Si j'étais une plante (arbre, fruit, fleur...), je serais
- Si j'étais un objet, je serais
- Si j'étais une couleur, je serais
- Si j'étais un aliment, je serais
- Si j'étais un personnage de BD, je serais
- Si j'étais le temps qu'il fait, je serais

ACTIVITÉ - 2

Mon sac magique

- ✓ Mieux (re)connaître ses qualités.

Matériel pour l'activité : liste des qualités, dessin du sac magique, ciseaux, colle.

1. Nous allons construire chacun notre « sac magique » : c'est un sac qui contient les nombreuses ressources et les multiples qualités d'une personne.
2. Distribuer les feuilles « qualités » et le « sac magique » (voir ci-après, le matériel pour l'activité 2). Demander aux enfants de coller le sac magique dans leur livret (ils peuvent prendre un moment pour le décorer et le personnaliser).
3. Demander à chacun de dresser son portrait en découpant, puis en collant dans son « sac magique » toutes les qualités qu'il se reconnaît.

Les cases vides peuvent être complétées si besoin avec des qualités qui ne figurent pas sur la feuille. Vous pouvez lire ensemble les qualités listées afin de vous assurer de leur bonne compréhension.

4. Expliquer ensuite qu'il est parfois utile de se fier à un autre regard que le sien pour reconnaître ses propres qualités.
Proposer alors aux enfants de se mettre en binômes et de compléter leur « sac magique » avec l'aide d'un camarade.
5. Inviter les enfants à retourner voir régulièrement leur « sac magique » et à le compléter au quotidien.

66

Matériel pour l'activité 2**Je suis un garçon :**

Aimable	Actif	Courageux	Ambitieux	Sympathique
Fiable	Fidèle	Drôle	Rassurant	Agile
Ordonné	Créatif	Généreux	Sportif	Responsable
Résistant	Amical	Sincère	Attentif	Déterminé
Énergique	Attentionné	Honnête	Ouvert	Affectueux
Patient	Organisé	Discret	Intelligent	Prudent
Calme	Efficace	Partageur	Rusé	Juste
Franc	Solidaire	Autonome	Agréable	Aidant
Logique	Gai	Souriant	Prévoyant	Débrouillard
Observateur	Curieux	Réfléchi	Combatif	Sérieux

GS

ACTIVITÉ - 3

En quoi suis-je doué(e) ?

- ✓ Mieux (re)connaître ses compétences.

Matériel pour l'activité : liste des compétences.

1. Proposer aux enfants de penser en silence à des choses qu'ils savent bien faire.
2. Expliquer que lorsque nous sommes des enfants, nous avons parfois l'impression de ne pas savoir faire grand-chose par rapport aux adultes, qui ont beaucoup plus d'expérience. En fait, nous disposons de plein de ressources et de compétences qui peuvent encore se développer.
3. Distribuer aux enfants la liste des compétences (voir ci-après le matériel de l'activité 3).

Leur demander d'écrire à côté :

- + pour les choses qu'ils sont capables de faire
- pour les choses qu'ils aimeraient améliorer

Dire en plus qu'ils peuvent ajouter jusqu'à cinq choses supplémentaires qu'ils savent faire et qui ne sont pas dans la liste.

4. Partager en grand groupe en invitant les enfants à dire ce qu'ils savent faire et ce qu'ils aimeraient améliorer.

Pour aller plus loin :

Proposer aux enfants de choisir une des choses qu'ils savent faire et inviter-les à se dessiner en train de réaliser cette activité.

Quand les dessins sont terminés, vous pouvez les exposer ou proposer aux enfants de les apporter chez eux pour les montrer à leur famille.

46

Matériel pour l'activité 3Liste des compétences :

Regarde la liste ci-dessous. Selon toi, que sais-tu faire parmi toutes ces activités ?

Écris ➔ à côté des choses que tu es capable de faire.

Nous avons tous des domaines que nous aimerions améliorer. Quels sont les tiens ?

Écris ➔ à côté des compétences que tu souhaiterais améliorer.

Si tu penses à d'autres choses que tu sais faire et qui ne figurent pas ici, tu peux les inscrire dans les espaces libres en bas de la page.

- Pratiquer un sport
- Se faire des amis
- Sourire
- S'occuper de mon petit frère/de ma petite sœur
- Lire
- Dessiner
- Danser
- Aider aux tâches ménagères
- Cuisiner
- Jouer d'un instrument
- Faire mes devoirs
- Courir
- Parler une langue étrangère
- Faire du vélo
- Écouter mes amis quand ils ont des problèmes
- Résoudre des conflits
- Rêver
- M'occuper d'un animal

- Gagner de l'argent de poche en rendant des services
- Écrire une lettre à un proche (ami, grand-parent...)
- Écrire un journal intime
- Écrire des histoires
- Chercher une information sur Internet
- Faire des compliments
- Remercier
- Faire des projets pour quand je serai adulte
- Demander de l'aide quand j'ai des problèmes
- Me calmer quand je suis en colère ou énervé(e)
- Prendre du temps pour réfléchir, me poser des questions
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

(67)

ACTIVITÉ - 4**Une situation dont je suis fier(ère)**

- ✓ Mieux (re)connaître ses qualités et ses compétences.

Matériel pour l'activité : liste des qualités (A-2), liste des compétences (A-3).

1. Inviter les enfants à former des binômes.
2. Au sein de chaque binôme, chacun raconte à l'autre une situation dans laquelle il a été fier de lui : A raconte à B, puis B raconte à A.
Ensuite, les deux enfants identifient ensemble les qualités et les compétences dont chacun a fait preuve, en s'aidant au besoin de la liste des qualités et/ou de celle des compétences (voir ci-avant, le matériel pour les activités 2 et 3).

Pour aider les enfants à trouver ces situations, vous pouvez proposer des exemples :

Rendre spontanément un service à la maison, une réussite scolaire, sportive ou culturelle, aider et soutenir une personne de son entourage, faire plaisir, faire une surprise, etc.

3. Vous pouvez inviter les enfants à ajouter ces qualités et compétences dans leur « sac magique ».

ACTIVITÉ - 5**Des qualités uniques et des qualités communes**

- ✓ Mieux (re)connaître les qualités/compétences qui nous sont propres et celles que l'on partage avec les autres.

Matériel pour l'activité : liste des qualités (A-2), liste des compétences (A-3), feuille des trois triangles.

1. Demander aux enfants s'il leur est déjà arrivé de se sentir différents des autres. Qu'ont-ils ressenti dans ces situations ? Qu'est-ce qui était agréable ? Désagréable ? Préciser que lorsque nous nous sentons différents, nous avons parfois peur d'être rejetés par les autres.
2. Former des groupes de trois enfants, puis distribuer à chaque enfant la feuille des « trois triangles » (voir ci-après le matériel pour l'activité 5).
3. Lire la consigne ensemble. Indiquer que chaque triangle de la feuille est numéroté (1, 2 ou 3) et qu'il va représenter un enfant du trinôme. Les enfants choisissent un nombre et inscrivent leur nom à l'intérieur du triangle correspondant. Au sein de chaque trinôme, il va falloir découvrir, puis écrire pour chacun une qualité qui le rend unique.

Par exemple, « l'enfant 1 » peut aimer jouer du violon, l'écrire si ni « l'enfant 2 » ni « l'enfant 3 » n'aiment ça.

Ensuite, inviter les enfants à trouver, puis à écrire trois qualités qui leur sont communes à tous les trois.

4. À la fin de l'activité, proposer aux enfants de partager, avec la classe entière, les différences et similitudes qui ont été mises en évidence.

Pour aller plus loin :

Vous pouvez proposer de trouver une qualité/compétence qu'un enfant possède seul et qui le distingue alors de tous les autres.

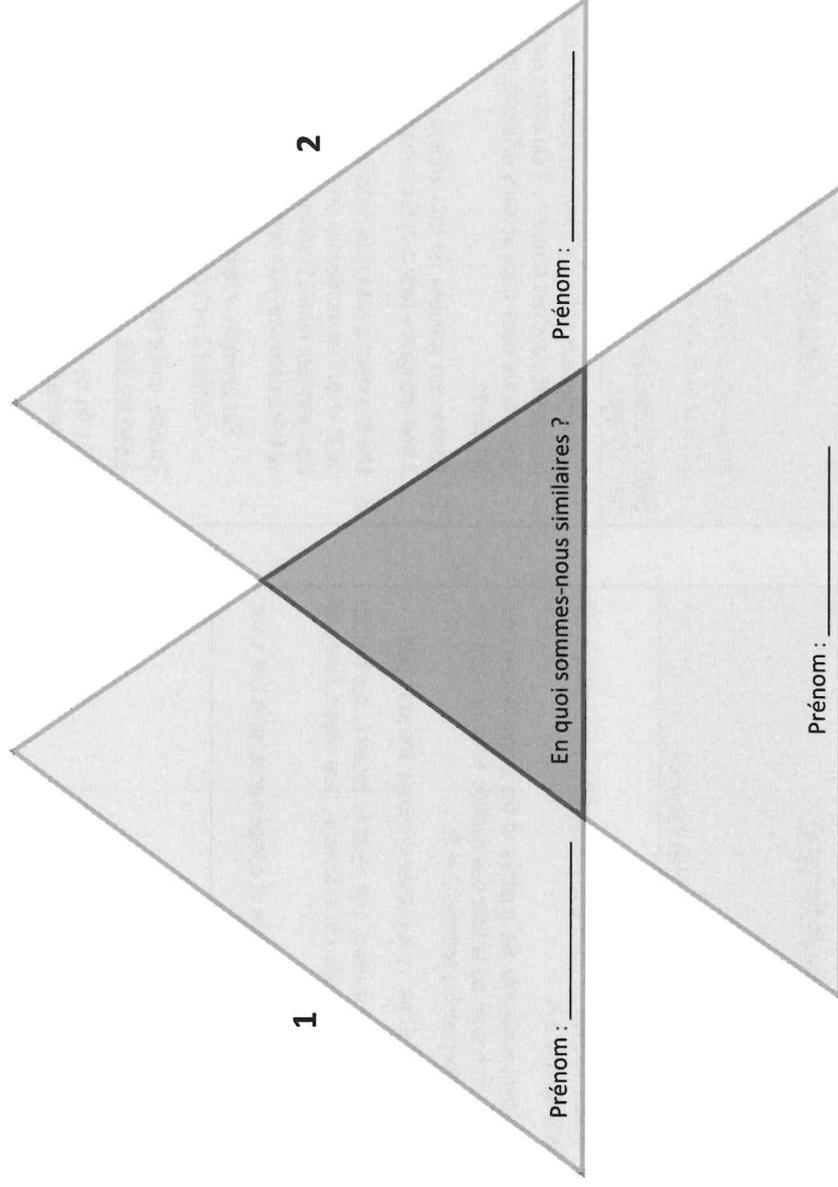
Inversement, vous pouvez proposer de trouver une qualité/compétence que tous les enfants possèdent.

68

Matériel pour l'activité 5

Les trois triangles

Consigne : Dans le triangle central, écrivez la ou les qualité(s) que vous avez en commun avec les autres membres de votre groupe. Dans les autres triangles, notez les qualités qui vous rendent chacun uniques



49

III. Je partage et retiens

PARTAGE COLLECTIF

- ✓ Mettre en mots sa propre expérience vécue durant l'activité et/ou la séance
- ✓ Écouter l'expérience vécue par les autres.
- ✓ Dégager des nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être qui vont pouvoir être utiles dans la vie quotidienne.

Proposer un moment de partage collectif en trois temps :

1. L'expérience vécue durant l'activité

Exemple : Comment avez-vous vécu cette activité ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Plus difficiles ? Etc.

2. La spécificité de l'expérience

Exemple : En quoi cette expérience a-t-elle été différente de ce que vous vivez habituellement ?

3. L'utilité pour moi, dans ma vie quotidienne

Exemple : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?

RAPPEL INDIVIDUEL

- ✓ Favoriser un apprentissage positif des compétences cognitives.

Matériel pour l'activité : livret enfant, crayon.

Demander aux enfants d'écrire dans leur livret

1. ce qu'ils ont appris pendant l'activité/atelier.

Exemple : qu'avez-vous appris pendant cette activité/atelier ?

Écrivez ce que vous souhaitez retenir de l'activité/atelier dans votre livret.

2. deux ou trois choses positives en lien avec l'activité/atelier.

Exemple : sans réfléchir, laissez venir à l'esprit deux ou trois choses positives que vous avez vécues durant l'activité/atelier.

Écrivez-les dans votre livret.

50

R1 – Communiquer de façon positive

En développant cette compétence, l'enfant pourra :

1. Communiquer en évitant les attitudes et mots blessants ;
2. Avoir une attitude positive en communiquant ;
3. Exprimer des choses positives au quotidien ;
4. Écouter de façon empathique ;
5. Formuler des messages-je ;
6. Exprimer et recevoir des critiques de façon positive.



I. Je comprends

C'est QUOI cette CPS ?

La **communication positive** regroupe un ensemble de comportements verbaux et non verbaux qui favorisent les relations au quotidien, ainsi que lors de situations plus « difficiles ». C'est une compétence essentielle qui représente un préalable à de nombreuses autres compétences psychosociales.

Pour des raisons sociales, culturelles et génétiques, la communication positive n'est pas (encore) très répandue aujourd'hui. Elle nécessite donc, d'une part, de prendre conscience de certaines habitudes qui font obstacles à une bonne communication et, d'autre part, de développer de nouvelles modalités d'interactions plus favorables à l'échange et au développement de relations harmonieuses.

1. La communication positive au quotidien

a. Éviter les attitudes et les mots blessants

Les attitudes à éviter	Les phrases à éviter
<ul style="list-style-type: none"> - Absence d'attention - Manque de considération - Gestes et mouvements agressifs - Voix forte et agressive - Cris - Ton méprisant - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Faire des menaces - Utiliser des mots grossiers ou vulgaires - Insulter - Se moquer - Juger - Rabaisser - ...

b. Avoir une attitude positive

• Utiliser des comportements non-verbaux facilitant

- Se tenir à la bonne distance (ni trop près, ni trop loin)
- Tourner son attention vers la personne (notamment en la regardant)

(51)

- Adopter un visage et un ton de voix bienveillants
- Avoir un volume de voix adapté (ni trop fort, ni trop doucement)
- **Choisir le bon moment**
 - Communiquer au bon moment (quand l'autre est disponible, quand je suis calme...). Il est possible de demander à l'autre : « As-tu le temps de parler avec moi maintenant ? » « Quand puis-je te parler ? »...
 - Parler chacun son tour. Il est important de prendre le temps d'écouter l'autre et d'entretenir la conversation en posant des questions.

c. Porter attention et exprimer des choses positives

Il est fréquent d'attendre un comportement « parfait » ou exceptionnel pour féliciter les autres et exprimer des choses positives. Tout ce que l'autre fait de bien est souvent considéré comme « normal », comme « allant de soi ». Or, c'est en soulignant les petites choses positives du quotidien qu'une communication bienveillante peut se construire et que les comportements appréciés sont encouragés. Concrètement ceci implique deux temps.

- **Prendre conscience des choses positives** : dans un premier temps, il s'agit de porter son attention sur les « petits » comportements du quotidien qui donnent satisfaction.

Exemples : Les gestes de gentillesse, les mots agréables, les bons moments partagés, les petites réussites...
- **Mettre en mot les choses positives** : dans un second temps, j'exprime ce que je ressens et le comportement qui me satisfait.

Exemples : J'aime bien quand tu m'attends à la sortie de l'école. Ça me fait plaisir de jouer avec vous. Ça m'aide bien quand tu me donnes des conseils. J'ai été impressionné par ton but...

d. Écouter de façon empathique

Pour communiquer de façon positive, il est nécessaire de prendre le temps d'écouter l'autre ; en particulier de l'écouter avec qualité. L'empathie est une composante essentielle d'une écoute de qualité. Il s'agit de percevoir ce que l'autre est en train de vivre, de comprendre sa vision des choses et d'essayer de ressentir « sa réalité ». L'écoute empathique permet de construire une véritable communication. La personne ainsi écoutée se sent davantage en confiance ; elle est accueillie et reconnue dans ce qu'elle est. Un échange authentique peut se construire.

Pour écouter de façon empathique, il est nécessaire de mobiliser trois techniques.

- **La compréhension empathique** : c'est comprendre ce que l'autre est en train de vivre. Quelles sont ses émotions ? Comment voit-il les choses ? Que cherche-t-il à exprimer ? ...
- **L'écoute silencieuse** : il s'agit de prendre le temps d'écouter l'autre en silence, de soutenir son expression par une attitude attentive et accueillante (regard, hochement de tête, mimique...), ainsi que par des petits mots (hmm hmm, ah oui, je vois...).
- **L'écoute active** : c'est favoriser l'expression de l'autre par des relances (mise en mot simple de ce que nous dit l'autre) et par des questions ouvertes pour préciser.

2. La communication positive en situation « difficile »

a. Le message-je (faire le lien avec la fiche E3-Exprimer ses émotions)

Quand nous sommes en colère ou bouleversé, nous avons tendance à être agressif envers l'autre et/ou à nous replier sur nous-mêmes. Ce qui peut entraîner une escalade d'agressivité et/ou un mal-être intérieur. Il existe plusieurs façons de faire qui permettent d'éviter que les situations de désaccord ne se transforment en conflits et en rapports de force.

À cet effet, le message-je permet d'exprimer ce que nous ressentons sans être dans la réaction, l'attaque ou la fuite. Au lieu de se focaliser sur l'autre et d'être dans l'accusation ou la soumission, il s'agit de se centrer sur ce que nous ressentons et sur ce qui se passe concrètement. Un message-je complet comporte quatre parties.

- **Dire ce que je ressens : je + verbe subjectif**

Exemples : Je me sens..., je me suis senti(e)...
- **Décrire les faits qui me posent problème**

Exemples : Quand tu..., quand il se passe...
- **Expliquer pourquoi je me sens de cette façon (la cause du problème)**

Exemples : Parce que j'ai..., j'avais besoin...
- **Dire ce que nous voulons (formuler son besoin)**

Exemples : J'aimerais..., je voudrais..., j'aurais besoin...

52

Pour éviter d'être dans la réaction ou dans la soumission face à une situation qui ne nous convient pas, les messages-je peuvent être très utiles (même s'ils paraissent un peu artificiels au début !).

b. Les critiques constructives

Il est important de pouvoir exprimer son désaccord et d'expliquer ce qui ne nous convient pas afin d'améliorer une situation. Cependant, une critique peut être constructive, ou pas, en fonction de son objectif (aider/améliorer ou blesser/dominer) et en fonction de la façon dont elle est formulée.

- **Pour effectuer et recevoir une critique constructive**, il est nécessaire de s'assurer d'avoir **des objectifs constructifs**.
 - Prendre conscience de ses propres objectifs : c'est avoir une réelle volonté d'améliorer la situation. Ce qui implique de ne pas faire une critique uniquement pour « vider son sac », abaisser l'autre ou se valoriser.
 - Prendre conscience des objectifs de l'autre : il s'agit de s'assurer que l'autre est disponible et disposé à échanger pour améliorer la situation.
- **Pour formuler une critique de façon constructive**, quelques **principes de communication** sont nécessaires :
 - Utiliser durant tout l'échange, les techniques de communication positive ;
 - Commencer par dire quelque chose de positif ;
 - Décrire les faits-problèmes, et en quoi c'est un problème pour moi ;
 - Proposer une solution ou de l'aide ;
 - Remercier pour l'échange et l'écoute.
- Il est également important de pouvoir **recevoir une critique de façon constructive** sans être blessé. Après avoir vérifié les objectifs « constructifs » de chacun (voir ci-dessus), plusieurs modalités de communication peuvent être favorables :
 - Écouter sans interrompre ;
 - Poser des questions pour mieux comprendre ;
 - Ne pas contredire (même si nous ne sommes pas d'accord, ce n'est pas le moment de faire un débat) ;
 - Remercier pour l'intérêt et l'aide apportés.

53

QUESTION / REFLEXION - 1

⇔ Point 1

Communiquer de façon positive

- ✓ Connaître les comportements verbaux et non verbaux de la communication positive.

Proposer aux enfants d'échanger sur les relations et la communication.

- Qu'est ce qui favorise une communication de bonne qualité ?
- Quels sont les éléments verbaux (le contenu) qui permettent une bonne communication ?
- Quels sont les éléments non-verbaux (la forme, l'attitude) qui permettent de mieux communiquer ?

Inviter les enfants à donner des exemples favorables et défavorables.

Noter les réponses au tableau et inviter-les à échanger à leur sujet.

À partir des exemples des enfants, présenter les principaux ingrédients de la communication positive (cf. point 1).

QUESTION / REFLEXION - 2

⇔ Point 1.c

Exprimer des choses positives

- ✓ Prendre conscience des effets et de l'importance des paroles positives.

Demander aux enfants de penser à la dernière fois que quelqu'un (ami, famille, enseignant...) leur a dit une parole positive (remercier, féliciter...) sur eux ou sur ce qu'ils avaient fait.

- Comment se sont-ils sentis dans cette situation ?

Inviter les enfants à écrire cela dans leur livret.

Proposer aux enfants qui le souhaitent de partager en groupe.

Vous pouvez aussi illustrer cette compétence par un exemple ou par votre propre expérience...

Exemple : Le grand frère de Nino l'a aidé à ranger sa chambre. Ensuite, il l'a remercié et lui a proposé de jouer ensemble à son nouveau jeu vidéo.

=> Demander aux enfants de dire ce qu'a pu ressentir le grand frère de Nino. Qu'est ce qui a pu se passer après ?

56

QUESTION / REFLEXION - 3

↔ Point 1.c

Faire attention aux choses positives : freins et leviers

- ✓ Prendre conscience de ce qui empêche et aide à porter attention aux choses positives (chez soi et chez les autres).
- Rappeler les effets bénéfiques des paroles positives (Q/R-2).
- Demander aux enfants si c'est quelque chose qu'ils expérimentent souvent de recevoir et/ou de dire des choses positives.
- Proposer de réfléchir à ce qui empêche ou bien aide à voir des choses positives chez les autres, et chez soi :
 - Qui est ce qui empêche/aide à voir les qualités des autres ?
 - Qui est ce qui empêche/aide à voir ses propres qualités ?

QUESTION / REFLEXION - 4

↔ Point 2.a

Les messages-je

- ✓ Connaître et comprendre l'importance des messages-je.

Lire la situation suivante :

Rayan a prêté un jeu à son copain Eliot pour la soirée. Ce dernier lui a promis de lui redonner le lendemain matin. Mais, en arrivant à l'école le lendemain, Eliot n'a pas ramené le jeu ; il joue dans la cour avec ses copains et ne discute pas avec Rayan. Rayan lui lance : « T'es un voleur ou quoi ? Tu vas me rendre mon jeu. Fais gaffe à toi ! ».

Demander aux enfants ce qu'ils pensent de ce message. L'analyser en posant ces questions :

- Pourquoi Rayan a-t-il réagi comme cela ? Que ressent-il ? Quel est son problème ? Est-ce que le problème est réglé ? Qu'est-ce que voudrait Rayan à l'avenir ? Que voudrait-il dire à Eliot ? (dire son mécontentement, faire une demande) Est-ce que le message exprime bien ce qu'il veut dire ? Quelles peuvent être les conséquences ?*

Lire un autre message possible présenté ci-dessous.

Message-je : *Je suis très déçu et en colère parce que tu ne m'as pas ramené mon jeu comme promis. J'avais prévu d'y jouer cet après-midi. J'aimerais vraiment que tu me le rendes afin que je puisse avoir confiance en toi.*

Inviter les enfants à identifier les différences entre les deux messages, celui de Rayan et le message-je : notamment leurs effets sur la personne à qui ils sont adressés, leurs conséquences à court et à long terme.

Demander aux enfants de réfléchir aux avantages d'utiliser un message-je. Que peut ressentir la personne à qui il est adressé ? En quoi cela peut-il permettre d'éviter les conflits ? (parce que nous ne crions pas sur l'autre, parce que nous ne l'accusons pas, etc.).

55

QUESTION / REFLEXION - 5

⇔ Point 2.b

Les critiques constructives

- ✓ Connaître les deux formes de critiques
- ✓ Comprendre les avantages de la critique constructive.

Demander aux enfants s'ils peuvent définir ce qu'est selon eux une critique.

Exemple : C'est quand nous disons ce que nous n'apprécions pas chez quelqu'un, quand nous disons à une personne ce que nous n'aimons pas, quand nous disons quelque chose de méchant, etc.

Préciser qu'il existe deux formes de critiques : constructives ou non constructives. Proposer aux enfants de réfléchir à ces deux formes de critiques.

- Qu'est ce qui les distingue ?
- Pouvez-vous donner des exemples pour chaque type de critique ?
- Quels sont les avantages d'une critique constructive ?

POURQUOI cette CPS est-elle importante ?

Les mots blessants, les cris, l'hostilité et l'indifférence, qui sont d'usage fréquent dans notre culture, ont malheureusement des effets négatifs à court et à long terme. Cela crée des relations tendues – « électriques » – au quotidien qui ne sont pas propices au développement des enfants et à leur apprentissage. Même s'ils ne le montrent pas sur l'instant, les enfants sont affectés et mettent en place des modes de protection (pseudo-indifférence, réactions agressives, irritabilité, opposition...). Il est essentiel de se rappeler que les enfants apprennent tout d'abord par l'observation. Ils imitent la manière dont les pairs et les adultes se comportent. Si les cris et l'agressivité font partie des modes courants de communication, les enfants auront alors tendance à en faire de même.

La communication positive permet de créer un climat relationnel positif, favorable au développement de l'enfant et à l'équilibre du groupe. Les enfants se sentent respectés et apaisés. À leur tour, ils peuvent davantage respecter les autres et mieux se considérer eux-mêmes. Des relations de confiance peuvent s'installer favorisant ainsi l'estime de soi, le bien-être et la réussite éducative.

QUESTION / REFLEXION – 6

⇔ Point 1

L'utilité de la communication positive

- ✓ Comprendre l'importance de la communication positive.

Inviter les enfants à donner des exemples de communication positive, ainsi que des exemples de communications défavorables.

Demander :

- Comment nous sentons-nous quand quelqu'un nous parle de cette façon ?
- Est-ce que cela nous donne envie de continuer à parler avec cette personne ?

56

II. J'expérimente

ACTIVITÉ - 1

⇔ Point 1.c

Briser la glace : portrait positif

- ✓ Identifier des caractéristiques positives chez l'autre (qualités et forces).

Matériel pour l'activité : récipient, papier, crayon.

1. Au préalable, placer dans un sac ou un chapeau des papiers comprenant les prénoms de tous les enfants.
2. Former des groupes. Chaque groupe pioche au hasard le prénom d'un enfant (qui ne fait pas partie de son groupe). Le groupe doit faire le portrait de cet enfant sans le nommer, ni donner de caractéristiques trop évidentes, physiques ou autres. Le portrait englobe ce que l'enfant aime et ce qu'il est. Seuls sont acceptés les qualités et les éléments positifs. (Vous pouvez faire référence à la liste des qualités proposée dans la fiche C1-S'auto-évaluer positivement).
3. Ensuite, le porte-parole de chaque groupe lit le portrait caché positif, en donnant les éléments un par un pour ménager le suspense. Le reste de la classe cherche à deviner de qui il est question. À l'issue de chaque présentation devinée, l'enfant dont le portrait a été réalisé précise s'il est d'accord ou non avec les qualités qui lui ont été attribuées par le groupe.

Pour aller plus loin :

En lien avec l'activité « Mon sac magique » (cf. fiche C1/A-2), les enfants dont le portrait a été fait sont invités à ajouter les qualités mentionnées dans leur propre sac magique.

ACTIVITÉ - 2

⇔ Point 1.b

Inattention

- ✓ Prendre conscience de l'importance de l'attention dans la communication.
« Matériel » pour l'activité : (échanges uniquement à l'oral).

Inviter les enfants, par binômes, à avoir une conversation au cours de laquelle l'un ne regarde pas l'autre, puis le regarde.

Demander à ce dernier d'exprimer ses ressentis dans chaque condition.

(57)

ACTIVITÉ - 3

↔ Point 1.b

Indifférence ou bienveillance ?

- ✓ Prendre conscience de l'importance de l'attention et d'une attitude bienveillante.

« Matériel » pour l'activité : (échanges uniquement à l'oral).

1. Demander un narrateur volontaire pour raconter une petite histoire (anecdote, journée de la veille, discussion avec un ami, etc.), puis l'accompagner à l'extérieur de la salle afin de lui laisser quelques instants pour préparer son histoire.
2. Pendant ce temps, séparer le groupe en deux.
3. Expliquer l'exercice : l'un des sous-groupes devra montrer son intérêt pour l'histoire en regardant l'enfant qui raconte, en souriant, en hochant la tête... L'autre ne devra manifester aucune forme d'intérêt (regarder ailleurs, visages sans expression...). Des « observateurs » pourront étudier les conséquences sur le comportement du narrateur afin de pouvoir en discuter après l'exercice.
4. Ensuite, le narrateur est invité à rejoindre la classe et à raconter son histoire.
5. Une fois l'histoire terminée, proposer au narrateur de décrire ce qu'il a ressenti avec chacun des deux sous-groupes. S'est-il rendu compte de quelque chose de différent ? Qu'est-ce que cela a provoqué chez lui ?
6. Enfin, expliquer au narrateur les consignes données au reste du groupe.

ACTIVITÉ - 4

↔ Point 1.b

Jeu de voix

- ✓ Prendre conscience de l'importance du ton de la voix.

« Matériel » pour l'activité : (échanges uniquement à l'oral).

Proposer aux enfants d'expérimenter tour à tour différents tons de voix. Puis, demander à ceux qui écoutent d'exprimer leurs ressentis.

ACTIVITÉ - 5

↔ Point 1.b

Jeu de distances

- ✓ Prendre conscience de l'importance de la distance relationnelle.

« Matériel » pour l'activité : (échanges uniquement à l'oral).

Proposer aux enfants, par binômes, d'essayer différentes distances pour discuter, puis leur demander s'ils se sentent à l'aise ou mal à l'aise à chaque fois.

58

ACTIVITÉ - 6

⇔ Point 1.c

Les comportements positifs

- ✓ Reconnaître et exprimer les comportements positifs des pairs.

Matériel pour l'activité : livret, crayon.

1. Former des binômes à l'intérieur d'un groupe d'enfants qui se connaissent (classe...).
2. Inviter les enfants à identifier, puis à écrire dans leur livret les comportements positifs que leur camarade de binôme a déjà manifestés.
3. Proposer aux enfants de lire chacun leur tour les éléments positifs qu'ils ont écrit sur l'autre enfant.

Vous pouvez illustrer l'exercice par des exemples de comportement positifs tels que proposés ci-dessous :

- Mohamed m'a laissé passer devant lui à la cantine pour que je puisse manger avec ma copine.
- Amel m'a invité à sortir au cinéma avec sa famille ce week-end.
- Clara a partagé la moitié de ses bonbons avec moi.
- J'ai fait tomber mon bonnet sans le faire exprès. Un élève me l'a ramassé et me l'a rendu.

- ...

4. Enfin, vous pouvez proposer à quelques-uns de jouer la scène devant le grand groupe.

ACTIVITÉ - 7

⇔ Point 1.d

J'écoute de façon empathique

- ✓ Écouter un camarade de façon empathique (écoute silencieuse et écoute active).

« Matériel » pour l'activité : (échanges uniquement à l'oral).

1. Inviter les enfants à former des binômes : l'un raconte une histoire pendant environ trois à cinq minutes et l'autre écoute, puis inverse les rôles. Plusieurs sortes d'histoires peuvent être proposées :

- Histoires « agréables » : une activité agréable réalisée pendant le week-end, une sortie agréable en famille...
- Histoires « désagréables » : une dispute avec un(e) copain/copine, une dispute avec un parent, une déception...

2. Commencer par un premier exercice d'écoute empathique en silence.
3. Puis continuer par un deuxième exercice d'écoute empathique active.

59

ACTIVITÉ - 8

↔ Point 2.a

J'écris des messages-je

- ✓ Formuler des messages-je.

Matériel pour l'activité : livret, crayon.

Proposer aux enfants de s'entraîner à formuler des messages-je par écrit.

Transformer les phrases suivantes en message-je :

Exemple : Tu manges comme un cochon. →

- Je me sens honteux
- lorsque tu fais du bruit en mangeant ;
- car tout le monde nous regarde.
- J'aimerais que tu manges plus silencieusement.

1. Tu t'en fous de moi ; tu ne m'as pas attendu. →

- Je me sens _____
- lorsque tu _____
- car _____
- J'aimerais _____

2. Tu t'es foutu de moi devant tout le monde. →

- Je me sens _____
- lorsque tu _____
- car _____
- J'aimerais _____

3. Tu as balancé toutes mes affaires par terre. →

- Je me sens _____
- lorsque tu _____
- car _____
- J'aimerais _____

4. Tu ne penses qu'à toi ; il ne reste plus de gâteau. →

- Je me sens _____
- lorsque tu _____
- car _____
- J'aimerais _____

5. Tu m'énerves en sautant partout. →

- Je me sens _____
- lorsque tu _____
- car _____
- J'aimerais _____

6. Tu m'as trahi ; tu as raconté mon secret à tout le monde. →

- Je me sens _____
- lorsque tu _____
- car _____
- J'aimerais _____

Lorsque les enfants ont terminé l'exercice, proposer à quelques volontaires de lire leurs réponses.

60

ACTIVITÉ - 9

⇔ Point 2.a

J'exprime des messages-je

- ✓ Exprimer des messages-je.

Matériel pour l'activité : messages d'accusation écrits.

1. Proposer aux enfants de s'exercer à exprimer des messages-je. Les enfants passent chacun leur tour. Chaque enfant tire au sort un message d'accusation « classique » (voir exemples ci-dessous).
2. Chacun choisit ensuite deux camarades (un « camarade-problème » à qui il parle de façon classique et un « camarade message-je » qui doit reformuler la phrase avec un message-je). Dans le cadre d'une petite saynète à trois, l'enfant qui a tiré le message d'accusation « classique » le dit au « camarade-problème », puis le « camarade message-je » le reprend en proposant un message-je à la place.
3. Proposer aux enfants de s'exprimer sur ce qu'ils ont vécu ; en particulier, comment s'est senti le « camarade-problème » ? Vers qui a-t-il davantage envie de se tourner ?

Exemples :

- Tu ne me prêtes jamais tes affaires.
- Tu m'as menti.
- Tu as bousillé mon jeu.
- Tu ne m'écoutes jamais.
- Tu ne sais pas jouer.
- Tu ne fais jamais rien dans cette maison.
- Tu me saoules avec ta musique.
- Tu ne comprends rien ; tu es vraiment trop nul.
- ...

ACTIVITÉ - 10

⇔ Point 2.b

Les critiques constructives

- ✓ Exprimer et recevoir des critiques constructives.

« Matériel » pour l'activité : (échanges uniquement à l'oral).

Demander aux enfants de former des binômes, et de jouer à tour de rôle la personne qui fait les critiques, puis celle qui les reçoit, en proposant différentes situations.

Exemples de situations :

- Faire une critique à une amie qui te taquine.
- Critiquer un ami qui n'aide pas à ranger le matériel après un cours de dessin.
- Tu as une amie qui aime enfreindre les règles et avoir des ennuis. Que peux-tu lui dire si tu penses que cette amie va avoir de gros ennuis ?
- L'un de tes amis ennuie d'autres enfants et tu penses que ce n'est pas bien.
- Ta maîtresse ne te donne pas autant la parole qu'aux autres enfants.
- Tu penses que la maîtresse te punit trop souvent.

(64)

III. Je partage et retiens

PARTAGE COLLECTIF

- ✓ Mettre en mots sa propre expérience vécue durant l'activité et/ou la séance
- ✓ Écouter l'expérience vécue par les autres.
- ✓ Dégager des nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être qui vont pouvoir être utiles dans la vie quotidienne.

Proposer un moment de partage collectif en trois temps :

1. L'expérience vécue durant l'activité

Exemple : Comment avez-vous vécu cette activité ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Plus difficiles ? Etc.

2. La spécificité de l'expérience

Exemple : En quoi cette expérience a-t-elle été différente de ce que vous vivez habituellement ?

3. L'utilité pour moi, dans ma vie quotidienne

Exemple : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?

RAPPEL INDIVIDUEL

- ✓ Favoriser un apprentissage positif des compétences sociales.

Matériel pour l'activité : livret enfant, crayon.

Demander aux enfants d'écrire dans leur livret

1. ce qu'ils ont appris pendant l'activité/atelier.

Exemple : qu'avez-vous appris pendant cette activité/atelier ?

Écrivez ce que vous souhaitez retenir de l'activité/atelier dans votre livret.

2. deux ou trois choses positives en lien avec l'activité/atelier.

Exemple : sans réfléchir, laissez venir à l'esprit deux ou trois choses positives que vous avez vécues durant l'activité/atelier.

Écrivez-les dans votre livret.

62



FICHE CPS Parent Mindful®

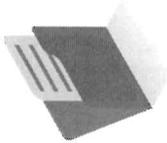
**JE GÈRE MON STRESS...
ET MES ÉMOTIONS !**

En développant cette compétence, je pourrai :

1. comprendre l'importance de gérer mon stress et mes émotions **si je veux prendre soin de mon enfant**
2. **connaître et utiliser plusieurs stratégies efficaces** pour gérer mon stress et mes émotions

1 JE COMPRENDS

➔ QU'EST-CE QUE CETTE COMPÉTENCE ?



« Gérer mon stress et mes émotions », c'est savoir que, comme dans un avion en cas de pressurisation, si je veux pouvoir m'occuper au mieux de mon enfant, il est nécessaire de me préoccuper d'abord de moi, de mon état, de mes propres façons d'être et de faire. Quand je suis trop énervé(e), en colère, stressé(e), fatigué(e), déprimée, je ne suis plus capable de trouver la réponse adéquate aux problèmes. Pour pouvoir faire face aux comportements difficiles de mon enfant, il est donc nécessaire que je puisse en premier lieu me réguler, gérer mon stress et réguler mes émotions difficiles telles que l'énervement, la colère, l'inquiétude, la lassitude, la tristesse.

« Gérer mon stress », c'est être capable de diminuer ces réactions de façon efficace (sans me nuire, ni nuire à autrui) afin d'être suffisamment bien au quotidien et de pouvoir disposer de toutes mes ressources pour agir.

« Gérer mes émotions » c'est être capable de modifier l'intensité ou la manifestation de mes émotions afin de ne pas être envahi et dominé par mes émotions.

Cela nécessite, en premier lieu, de pouvoir accueillir et reconnaître mes émotions puis d'écouter les messages véhiculés. En effet, les émotions sont des « messagers » qui nous informent sur notre état intérieur. Ainsi même les émotions « difficiles » ne sont pas « négatives » car elles sont utiles ! Elles nous informent que nos besoins ne sont pas satisfaits. Elles nous invitent à faire quelque chose pour rétablir notre équilibre et notre bien-être.

Le stress est une ensemble de réactions corporelles et psychologiques (impression de nervosité, sensation de tension, émotion d'anxiété, pensées agitées, comportements nerveux) que nous ressentons face à une situation perçue comme difficile.

« Gérer mon stress et mes émotions » peut se faire à 2 moments différents :

1. Au quotidien, je prends soin de moi : je suis à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de moi. J'accueille mes émotions et je prends en compte leurs messages. Je régule mes émotions avant ou après les moments difficiles. Je connais et mobilise des stratégies efficaces pour augmenter mon bien-être au quotidien (voir ci-dessous).

2. A « chaud », je ne me laisse pas envahir et dominer par mes émotions : en situation de crise, je suis capable de les réguler afin de pouvoir mobiliser toutes mes compétences et agir selon ma volonté (voir fiche 3).

Tout le monde est capable de réguler ses émotions, même s'il existe des différences entre les personnes dans leur façon de réagir aux événements déclencheurs et de gérer leurs émotions. Ces différences individuelles s'expliquent par différents facteurs : les gènes, la qualité des liens avec nos propres parents, la capacité de nos parents à gérer leurs émotions, les expériences difficiles, notamment durant la grossesse et la petite enfance...

Malgré ces différences individuelles, nous sommes tous capables **d'améliorer (de beaucoup) notre compétence de régulation émotionnelle** en apprenant et en mobilisant des stratégies efficaces.

► POURQUOI CETTE COMPÉTENCE EST-ELLE ESSENTIELLE ?

« Gérer mon stress et mes émotions » est une compétence essentielle qui permet d'être bien avec soi, avec son enfant et avec les autres en général. C'est une compétence de base, préalable à toutes les autres compétences. Il n'est pas possible de prendre soin des autres si on n'est pas bien avec soi.

Savoir réguler mon stress et mes émotions difficiles a donc un impact sur toute ma vie : mon moral, ma santé psychique et physique, ma vie familiale, mes relations et ma réussite professionnelle. C'est une compétence essentielle pour construire des relations harmonieuses avec mon enfant et développer une parentalité positive.

En effet, les émotions par leur intensité et leur durée peuvent avoir des effets délétères sur moi-même, sur mon bien-être, ma santé et mes performances. Si je suis en permanence tendu, irrité, stressé, mon état de bien-être s'amointrit. Mon niveau de fatigue augmente de plus en plus. Mon corps réagit (mal de ventre, mal de dos, maux de tête, accident...). Ma capacité à agir de façon ajustée diminue ; ce qui risque d'augmenter encore mon niveau de stress et mes émotions difficiles. C'est le cercle vicieux que de nombreux parents peuvent rencontrer. Si je n'arrive pas à trouver des moyens efficaces pour me réguler et me ressourcer, je risque l'épuisement parental (appelé aussi burn out).

Mon état et mes réactions émotionnelles ont des conséquences sur mon enfant. Il est tout à fait normal de se sentir stressé, de ressentir des émotions fortes, explosives, difficiles au quotidien. Mais il est primordial d'en prendre soin car mon état a un impact direct sur mon enfant, ses comportements et son propre bien-être. L'enfant est particulièrement sensible (même s'il n'en dit rien !). Il perçoit ces tensions ; il ressent ces émotions et il est gêné par cet état de malaise. Comme il est rarement capable de mettre des mots dessus ; il risque de mettre en acte ce qu'il ressent : agitation, cris, comportements agressifs, insomnie, difficultés scolaires...

Eduquer mon enfant de façon positive passe, en premier lieu, par ma capacité à prendre soin de moi et à réguler mes propres émotions. Pour répondre efficacement aux problèmes et aux comportements inappropriés de mon enfant, il est important que je développe mes habiletés à m'apaiser et à me ressourcer.

► COMMENT DÉVELOPPER CETTE COMPÉTENCE ?

Il n'existe pas une mais plusieurs stratégies et techniques pour gérer son stress, augmenter ses émotions positives et réguler ses émotions difficiles au quotidien. Il est important de pouvoir en maîtriser plusieurs afin de pouvoir choisir la stratégie la plus adaptée à la situation et à son ressenti.

UNE STRATÉGIE EST CONSIDÉRÉE EFFICACE QUAND ELLE REMPLIT 3 CRITÈRES :

- Elle diminue mon stress et mes émotions difficiles de façon significative
- Elle est bonne pour ma santé et mon bien-être > elle ne me nuit pas
- Elle ne nuit pas à autrui.

➤ LES STRATÉGIES ÉMOTIONNELLES PRÉALABLES (E) : ACCUEILLIR ET ÉCOUTER SES ÉMOTIONS

Savoir réguler ses émotions nécessite, tout d'abord, de reconnaître l'importance et l'utilité des émotions. Les émotions sont « **comme des messages** » indispensables à notre adaptation et notre survie. Elles nous transmettent un message (sur comment nous percevons une situation, sur notre état, sur la satisfaction ou non de nos besoins). Elles nous aident à agir en orientant nos comportements. « L'erreur de Descartes » - la supériorité de la pensée et la séparation pensée / corps-émotion - est confirmée aujourd'hui par les scientifiques mais encore peu connue et pas intégrée dans la vie de tous les jours.

Un grand nombre de difficultés proviennent de notre tendance à refuser les émotions difficiles, perçues comme intolérables ou inacceptables. Cependant, ne pas accepter l'émotion (difficile), c'est ne pas pouvoir identifier et utiliser l'information véhiculée. De plus les émotions difficiles qui sont ainsi « refoulées » ont tendance à s'amplifier et à trouver d'autres moyens d'expression (notamment par le corps et les problèmes somatiques). Pour pouvoir agir de façon ajustée, pour gérer notre stress et nos émotions, il est donc nécessaire au préalable de les accueillir et d'être à l'écoute de leurs messages.

■ Technique E1

OUVERTURE À L'EXPÉRIENCE ÉMOTIONNELLE :

J'accueille (sans jugement) et je perçois l'émotion (sensations corporelles, ressenti subjectif) quand elle se manifeste.

Ex. Je rentre dans le salon et je vois que ma fille de 5 ans a renversé de la peinture sur le nouveau canapé.

Je prends le temps de ressentir ce qui se passe en moi. Je perçois de la colère, de l'énerverment, de la frustration, de l'inquiétude. Je sens mon cœur qui accélère, ma respiration qui se fait plus rapide. J'accueille et m'autorise à vivre ces ressentis... Tout naturellement, mon état intérieur se transforme. Mon malaise diminue... je vais pouvoir ensuite faire quelque chose pour régler la situation de façon plus ajustée.

■ Technique E2

ÉCOUTER LE(S) MESSAGE(S) VÉHICULÉ(S) PAR L'ÉMOTION :

Je me rappelle que l'émotion difficile est déclenchée lorsqu'une situation est en conflit avec mon état intérieur, avec mes besoins. J'arrive à reconnaître et identifier mes besoins non satisfaits dans la situation et à trouver les moyens de les satisfaire de façon positive.

Ex. Je rentre fatiguée du travail. Les enfants sont en train de se chamailler et me sollicitent pour résoudre leur conflit.

Je ressens de l'agacement, de la fatigue, du ressentiment. J'ai besoin de calme. Je parle aux enfants pour leur expliquer que je suis fatiguée après une grosse journée de travail et que j'ai besoin de quelques instants au calme pour décompresser et je leur donne rdv dans 15 minutes pour être avec eux. Pendant ce temps je vais dans ma chambre, je mets une musique qui m'apaise ou me met en joie, je respire des gouttes essentielles, je m'allonge et me relaxe quelques minutes.

05

▶ LES STRATÉGIES PSYCHO-CORPORELLES (PC)

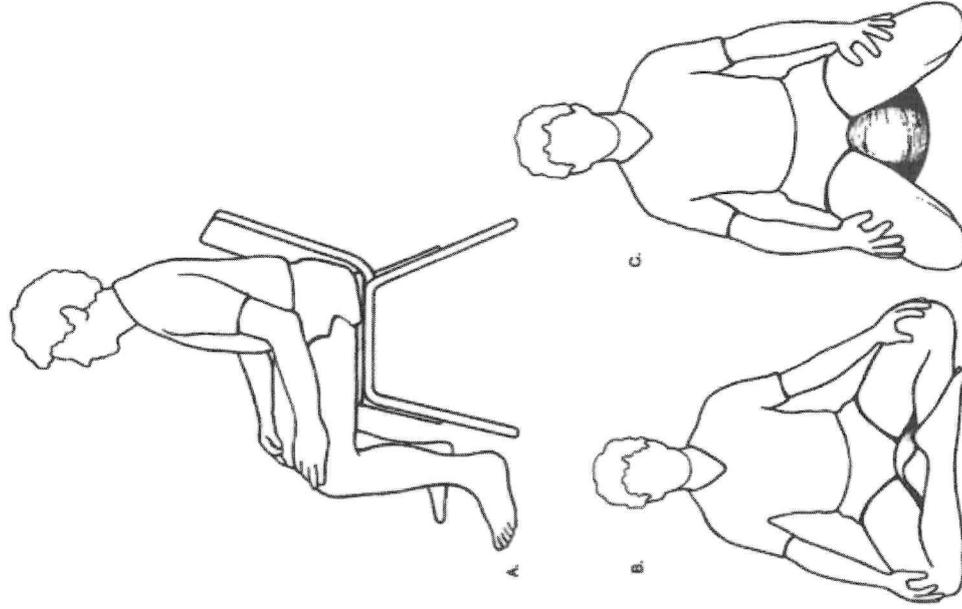
Les stratégies psychocorporelles mobilisent notre attention et notre corps afin de modifier les composantes corporelles de l'émotion (sensations ressenties et processus biologiques, en particulier la tension musculaire, le rythme cardiaque, la tension artérielle). La modification de notre perception et la détente corporelle influent sur l'état émotionnel et permet de faire face à la situation de façon plus efficace.

■ Technique Pc1

TECHNIQUES PSYCHOCORPORELLES « FORMELLES » :

je réalise des exercices psychocorporels structurés tels que :

- **Méditation assistée (Mindfulness)¹** : je m'assois (si possible par terre, sur un coussin, dans une position droite et digne) et je porte mon attention sur mon expérience présente, sur ma respiration. Je reste assis pleinement présent et immobile pendant plusieurs minutes (minimum 15 mn). J'essaie de faire cet exercice 5 fois par semaine.
- **Espace de respiration (Mindfulness)** : je porte mon attention sur ma respiration pendant quelques minutes (de 5 respirations à 2 minutes) où que je me trouve. J'essaie de faire cet exercice plusieurs fois par jour.
- **Balayage corporel ou Bodyscan (Mindfulness)** : en position allongé, je porte mon attention à mes sensations corporelles en parcourant toutes les parties de mon corps.
- **Méditation en mouvement (Mindfulness)** : au cours d'exercices corporels (étirements, mouvements de yoga, marche...), je porte mon attention à mes sensations corporelles pendant que mon corps est en mouvement.
- **Voyage mental ou visualisation** : je ferme mes yeux, me relaxe et me plonge dans un univers positif (souvenir agréable, endroit imaginaire, futur positif). Je laisse mon esprit vagabonder ; je perçois la situation à l'aide de mes 5 sens et je ressens l'état de bien-être vécu.



¹ : Etre en Mindfulness ou Pleine Conscience c'est porter volontairement mon attention sur l'expérience présente, avec une attitude d'accueil (quel que soit la nature de l'expérience, agréable ou désagréable...)/ Illustration d'après Kabat-Zinn (2009)

➤ **LES STRATÉGIES RELATIONNELLES (R)**

■ Technique R1

PARTAGE SOCIAL POSITIF :

je partage avec mes proches des événements positifs ; je me réjouis des petits et grands bonheurs/succès qui arrivent à mes proches et je les associe aux miens.

■ Technique R2

PARTAGE SOCIAL DES ÉMOTIONS :

face à une situation et des émotions difficiles, j'échange avec une personne de confiance qui n'est pas en cause et qui prends le rôle de « confident ». J'exprime mes émotions librement auprès de cette personne bienveillante.

■ Technique R3

EXPRESSION CLARIFICATRICE DES ÉMOTIONS :

lors d'une situation et des émotions difficiles, je formule de façon claire et calme mes émotions auprès de la personne concernée. L'utilisation de « messages-je » est particulièrement recommandée dans ce cas (voir fiche 4 « communication positive »).

Ex. *Je me dispute avec ma mère au sujet de ma façon d'élever mes enfants.*

• **Expression clarificatrice :** je vais discuter avec ma mère afin de lui exprimer ce que j'ai ressenti à la suite de ce qu'elle m'a dit.

• **Partage social :** je vais échanger avec une copine afin d'exprimer mon malaise suite à ce conflit.

➤ **LES STRATÉGIES COGNITIVES (liées à la pensée) (C)**

■ Technique C1

RÉ-ORIENTATION DE L'ATTENTION

(stratégie adaptée pour des problèmes mineurs et pour les émotions intenses qui risquent de susciter un passage à l'acte) : je porte mon attention sur quelque chose d'autre (de plaisant) afin de diminuer l'intensité de l'émotion. La ré-orientation peut

■ Technique Pc2

TECHNIQUES PSYCHOCORPORELLES « INFORMELLES » :

au cours de la journée, je prends le temps de faire des activités psychocorporelles relaxantes qui mobilisent mes 5 sens et favorisent ma Mindfulness :

• **Moments agréables et relaxants :**

Ex. : *prendre un bain, écouter de la musique de relaxation, se faire masser...*

• **Moments Mindfulness (MM) :**

durant mes activités quotidiennes, je porte toute mon attention à ce que je suis en train de vivre et de ressentir : lors du réveil, du coucher et durant les moments de transition, pendant que je mange et que je me lave, pendant que j'écoute de la musique ou que je me promène...

Ex. *Je me sens stressé(e) car cet après-midi, je suis convoqué(e) par la directrice de l'école de mon enfant.*

■ Techniques pC3

ACTIVITÉS PHYSIQUES :

je fais au moins 30 minutes d'activité physique par jour (marche rapide, course, sport...)

• **Technique psychocorporelle formelle :**

je prends une espace de respiration : je fais 10 respirations en Mindfulness

• **Technique psychocorporelle informelle :**

j'écoute une musique « zen » avant le rendez-vous.

07

➔ LES STRATÉGIES EN LIEN AVEC LE PROBLÈME (P)

Les stratégies psychocorporelles mobilisent notre attention et notre corps afin de modifier les composantes corporelles de l'émotion (sensations ressenties et processus biologiques, en particulier la tension musculaire, le rythme cardiaque, la tension artérielle). La modification de notre perception et la détente corporelle influent sur l'état émotionnel et permet de faire face à la situation de façon plus efficace.

■ Technique P1

GESTION PRÉVENTIVE DES ÉMOTIONS :

j'analyse le problème ; j'anticipe mes réactions et mes émotions qui peuvent être déclenchées dans une situation. Je prends en compte cette compréhension et cette anticipation pour faire des choix éclairés. Je prends alors des mesures adaptées pour faire face à cette situation problématique.

Ex. *Je m'énerve à chaque fois que mon fils de 10 ans soupire bruyamment au moment où je lui demande de faire la vaisselle.*

- **Afin de ne pas me mettre de nouveau en colère je décide de ne plus faire attention à ses soupirs**, je lui dis de faire la vaisselle et je vais vaquer à mes propres occupations et je le laisse soupire seul !

■ Technique P2

MODIFICATION DE LA SITUATION PROBLÉMATIQUE :

je fais des choses concrètes et efficaces pour résoudre la situation problématique. Je peux modifier la situation par mes propres moyens (méthode directe) ou en demandant de l'aide à autrui (méthode indirecte).

Ex. *(méthode directe) : Je suis très anxieuse à l'idée que mes enfants aillent seuls à l'école mais à 9 ans ma fille réclame un peu d'autonomie et d'indépendance. Avec son accord je commence par la suivre de loin pendant quelques jours puis je m'arrête après la seule route à traverser puis je la guette depuis la fenêtre jusqu'à ce qu'elle soit hors de ma vue. Petit à petit mon anxiété diminue, j'ai confiance en sa capacité à gérer le trajet.*

Ex. *(méthode indirecte) : A 3 et 5 ans mes enfants continuent à se réveiller la nuit, c'est toujours moi qui me lève pour les rendre dormir et je suis très fatigué(e)... je demande à mon conjoint de se lever 1 nuit sur 2.*

être interne (je pense à autre chose) ou externe (je fais quelque chose d'autre) (Voir application dans la fiche 3 « J'agis quand je ne suis pas dans le rouge.. »)

Ex. *Mon fils de 6 ans a renversé son assiette de riz par terre ; je ressens un fort agacement.*

• Ré-orientation interne :

Je pense que cet après-midi je vais passer un bon moment à boire le thé chez une copine et ça me met en joie.

- **Ré-orientation externe** : Je le laisse ramasser pendant que je vais me servir ma propre assiette.

■ Technique C2

RÉÉVALUATION DE L'ÉVÈNEMENT DÉCLENCHEUR :

en me rappelant que la situation ne contient pas intrinsèquement mon émotion, je modifie ma perception de l'évènement pour essayer de trouver quelque chose de positif à la situation que je vis.

Il existe 3 grandes façons de réévaluer la situation : 1/ relativiser, 2/ rechercher les points positifs, 3/ rechercher les bénéfices à long terme.

- Ex. *Mon fils a fait de la peinture mais en a mis plus sur la table que sur la feuille. Je sens l'énerverement monter.*

- **Je relativise** : après tout c'est de la peinture à l'eau et ça part avec un coup d'éponge.

- **Je recherche les points positifs** : ça me donnera l'occasion de lui montrer comment nettoyer la table après ses activités et comment protéger la table pour la prochaine fois.

- **Je recherche les bénéfices à long terme** : mon fils a le plaisir de faire une activité qu'il aime et dans laquelle il s'épanouit et en plus il apprend peu à peu l'autonomie (préparer la table pour un minimum de dérangements et nettoyer après l'activité).

68



À RETENIR

« **Gérer mon stress et mes émotions** », c'est savoir, en premier lieu, qu'il est primordial de m'occuper de moi si je veux prendre soin des autres. En gérant mon stress et mes émotions, je suis capable de diminuer mes tensions et mes réactions ; je peux mobiliser mes ressources pour faire face aux challenges du quotidien. C'est une compétence essentielle qui me permet d'être bien avec moi, avec mon enfant et avec les autres en général. C'est une compétence nécessaire et préalable au développement des autres compétences ; un ingrédient de base pour une parentalité positive !

JE PEUX RÉGULER MON STRESS ET MES ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN AVEC DES STRATÉGIES ET TECHNIQUES EFFICACES :

STRATÉGIES ÉMOTIONNELLES (E)

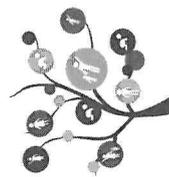
- **Technique E1** - Ouverture à l'expérience émotionnelle
 - **Technique E2** - Prise en compte du message véhiculé par l'émotion
- #### STRATÉGIES PSYCHO-CORPORELLES (PC)
- **Techniques Pc1** - Psycho-corporelles formelles (mindfulness...)
 - **Techniques Pc 2** - Psycho-corporelles informelles (activités relaxantes, mindfulness ...)
 - **Technique pC 3** - Activités physiques (marche, course, natation...)

STRATÉGIES RELATIONNELLES (R)

- **Technique R1** - Partage social positif
- **Technique R2** - Partage social des émotions
- **Technique R3** - Expression clarificatrice des émotions

STRATÉGIES EN LIEN AVEC LE PROBLÈME (P)

- **Technique P1** - Gestion préventive des émotions
- **Technique P2** - Modification de la situation problématique



2 JE M'OBSERVE ET M'ENTRAINE... AU FIL DES JOURS

EXERCICE 1

J'observe mes stressseurs et ma façon de réagir

Compléter le tableau ci-dessous. Aujourd'hui, quels sont mes principaux stressseurs (=situations, comportements, évènements qui me provoquent du stress) ?

Face à ces stressseurs :

- quels sont **mes réactions de stress** ?
- quelles sont **mes stratégies habituelles** pour y faire face ?

Evaluer de 0 à 2 mes stratégies habituelles, en me rappelant qu'une stratégie est efficace quand :

- elle ne me nuit pas
- elle ne nuit pas à autrui

0 pas efficace 1 moyennement efficace 2 efficace

Mes stressseurs : Situations, comportements, épreuves, évènements, conditions de vie...	Mes réactions de stress : Sensations corporelles, émotions, pensées, comportements...	Mes stratégies habituelles pour faire face	Efficacité 0 à 2

20

Exercice 2.2 :
en utilisant les stratégies et techniques efficace présentées dans la partie 1, j'ajoute des moments anti-stress dans ma « journée type » afin d'arriver à un total positif.

Enfin, je mets en œuvre ma nouvelle journée type ; au besoin, j'ajuste et complète mes moments et techniques anti-stress.

72

▶ **EXERCICE 3 / TECHNIQUE E1 ET E2 :**

J'écoute ce qui se passe à l'intérieur de moi

Au cours de la journée, je prends **des instants pour moi, avec moi**.
Je tourne mon regard vers l'intérieur en me demandant :

Comment je me sens ici et maintenant ?
Qu'est-ce que je ressens à l'intérieur de moi ?
Quelles sont mes sensations corporelles ?
Quelles sont mes émotions ? Mes besoins ?

> **Je me donne ces moments à moi régulièrement au cours de la journée...**
et en particulier quand je me sens tendu, stressé, énérvé...

▶ **EXERCICE 4 / TECHNIQUE PC1 :**

Je prends des moments de respiration consciente
(Mindfulness)

Au cours de la journée, je prends des instants **pour respirer en pleine conscience**.
Je tourne mon regard vers l'intérieur et je porte mon attention sur ma respiration.
Sans chercher à modifier ma respiration, je prends conscience de ma respiration,
de l'inspiration, de l'expiration. J'observe mes sensations, le flux et le reflux, les
mouvements provoqués par ma respiration ...

Je suis présent à moi-même,
je réalise au moins 5 respirations conscientes.

> **Plusieurs fois par jour, je me donne ces moments de respiration consciente.**
...et en particulier quand je me sens tendu, stressé, énérvé...

▶ **EXERCICE 5 / TECHNIQUE PC 1 :**

je fais un exercice de méditation assise (Mindfulness)

Cet exercice de Méditation Pleine Conscience (Mindfulness) peut durer de 5 à 45 mn.
Il peut être réalisé de préférence assis par terre sur un coussin mais peut être aussi
réalisé sur une chaise ou bien allongé... de préférence dans un endroit calme.

Cet exercice se déroule en 4 temps :

Temps 1 - JE PORTE MON ATTENTION SUR MA POSTURE

Je prends conscience de ma posture : de mon dos, de mes jambes et mes pieds
qui touchent le seul. J'essaie d'adopter une position stable, droite et digne, les yeux
fermés.

Temps 2 - JE TOURNE MON REGARD VERS L'INTÉRIEUR

J'accueille ce qui vient : mes sensations, mes émotions, mes pensées.
J'observe ce qui se passe et laisse passer...

Temps 3 - JE TOURNE MON ATTENTION VERS MA RESPIRATION

Je ressens et j'accueille mon inspiration et mon expiration.
Je sens l'air qui entre et qui sort...
Quand je « pars dans mes pensées » (c'est un phénomène naturel), je reviens avec
douceur et compassion à ma respiration...

**Temps 4 - J'ÉLARGIS MON ATTENTION À TOUT MON CORPS ;
JE RESPIRE AVEC TOUT MON CORPS**

Je ressens respirer la totalité de mon corps, ma tête, mon visage...
J'accueille ce qui vient...
Je me laisse porter par cette respiration globale...

PLANIFICATION DE MÉDITATION MINDFULNESS :

Je choisis et planifie des exercices de méditation Mindfulness durant la journée
(à intégrer au tableau de l'exercice 2) :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Je choisis et planifie des exercices de méditation Mindfulness durant la semaine :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

73

▶ EXERCICE 6 / JEU D'ENFANT MINDFUL-CPS :

Le partage des moments de bien-être/mindful avec mon enfant

Trois formes d'activités peuvent favoriser la détente, le bien-être et la Mindfulness chez moi et mon enfant :

1. Activités « je suis mindful » :

pendant que mon enfant est un train de faire une activité (jouer, prendre son goûter, faire ses devoirs...), je m'assois à côté de lui et je me rends totalement disponible à la situation.

Je porte toute mon attention à l'instant présent :

- je suis présent à ce que je ressens ;
- j'observe avec attention mon enfant.

Je peux rester en silence, et/ou je peux mettre quelques mots sur ce que je vis ou ce que mon enfant vit :

Ex. Tu es en train de bien t'amuser ... tu apprécies bien ce biscuit ... tu t'appliques vraiment pour faire ce devoir...

Ex. Je suis bien là avec toi ... Ca me fait plaisir de te voir travailler comme ça... J'aime te regarder jouer...

2. Activités « mon enfant est mindful » :

je propose des activités de mindfulness à mon enfant.

Par exemple :

Petits massages de balle : avec une balle en mousse (5 à 8 cm de diamètre), je fais un petit massage à mon enfant. Je fais rouler la balle sur toutes les parties du corps de mon enfant et l'invite à porter son attention sur les sensations corporelles : son pied gauche, son pied droit, sa jambe, son ventre, son dos, son bras, son épaule, son cou, sa tête...

Variante : l'exercice peut être réalisé par l'enfant seul (auto-massage). L'enfant fait rouler la balle sur les différentes parties de son corps et porte son attention sur ses sensations : dessous son pied...

Bulles d'eau : je donne à mon enfant une tasse d'eau et une paille. Je lui propose de faire des bulles de différentes tailles (petites, moyennes, grandes) dans la tasse.

Bulle de savons : je donne à mon enfant un jeu de bulle (ou une paille et une tasse avec de l'eau savonneuse). Je l'invite à faire des bulles de savon.

Bougie : je place une petite bougie allumée devant mon enfant. Je l'invite à souffler pour faire bouger la flamme sans l'éteindre. Dans un second temps, je peux souffler avec lui, tout en cherchant à maintenir la flamme allumée.

Jeu d'odeurs : avec les yeux fermés, je propose à mon enfant de sentir différents échantillons d'odeur (citron, chocolat, menthe, cannelle, vanille, confiture de fraise, framboise...). Je demande à mon enfant de prendre le temps de sentir et de ressentir ce qui se passe en lui. Puis je lui propose de décrire ces ressentis et en dernier, de nommer l'odeur identifiée.

Jeu de toucher : je remplis un grand sac opaque d'objets du quotidien de différentes formes et matières. L'enfant choisit un objet. Sans le sortir du sac, l'enfant décrit l'objet (taille, poids, texture...) et essaie de le faire deviner sans le nommer. Si je ne trouve pas, l'enfant essaie de nommer l'objet lui-même.

Météo intérieure : j'invite (régulièrement) mon enfant à tourner son regard vers l'intérieur et à se demander :

Comment je me sens maintenant ?
Qu'est-ce que je ressens à l'intérieur de moi ? dans mon corps ?

Je propose à mon enfant d'imaginer qu'il regarde à l'intérieur de lui comme s'il regardait la météo, le temps qu'il fait à l'extérieur :

- Est-ce qu'il y a du soleil ?
- Est-ce qu'il y a des nuages ? petits ? grands ? nombreux ? blancs ? gris ? noirs ? des éclairs ? de la pluie ? de la neige ?
- Est-ce qu'il y a du vent ? une brise légère ? un vent fort ?
- Est-ce qu'il fait chaud ? doux ? froid ?

Variante : je propose à mon enfant de faire un dessin de sa météo intérieure.

Petit bateau sur les vagues : je propose à mon enfant de s'allonger, de fermer les yeux et de mettre ses mains sur son ventre.

J'invite mon enfant à porter son attention sur sa respiration (la mer) et sur ses mains (un bateau). Les mouvements de la respiration font monter et descendre les mains comme les vagues de la mer font monter et descendre le bateau

- Inspiration : le bateau monte
- Expiration : le bateau descend

J'invite mon enfant à respirer normalement, en suivant le rythme de la respiration. Il porte toute son attention sur le bateau qui monte et qui descend. Puis, je fais varier la vitesse de la respiration.

- Beau temps sans vent (tout est calme, petites vagues) : respiration lente et douce
- Le vent se lève (vagues moyennes) : respiration qui s'accélère
- C'est la tempête (grosses vagues) : respiration très ample

Variante : à la place des mains, vous pouvez mettre un objet sur le ventre (petit coussin, sac de riz, petit bateau...)

3. Activités « nous sommes mindful » :

je fais avec mon enfant des activités relaxantes ; et je porte toute mon attention sur l'instant présent avec une attitude d'accueil.

Dessins invisibles : je me place derrière mon enfant qui est assis. Sur son dos, je fais des dessins invisibles (formes, objets, mots, lettres...). Mon enfant doit deviner ce qui est écrit en portant toute son attention sur son dos. Ensuite, vous pouvez inverser les rôles.

Coloriage : je propose à mon enfant de faire un coloriage ensemble. Je choisis de grands coloriages avec des images relaxantes : nature, formes, mandalas...

La musique en formes : je propose à mon enfant de transformer ensemble la musique en formes. Je pose devant nous une grande feuille de dessin et mets différents types de musique. J'invite mon enfant (comme moi) à écouter la musique et à laisser bouger tout seul son feutre au rythme de la musique.

Morceaux de musiques relaxantes : je propose à mon enfant d'écouter un morceau de musique relaxante. Je l'invite, comme moi, à prendre une position confortable, à fermer les yeux et à porter toute son attention sur les sons.

Variante : je peux proposer un morceau de musique avec des sons spécifiques (animaux, nature...) et j'invite mon enfant à les identifier.

Arrêt sur image : j'invite mon enfant à bouger dans toute la pièce, au rythme de la musique ou du tambourin. Puis je stoppe la musique ; mon enfant s'immobilise et reste dans la position. Je l'invite à porter son attention sur ses sensations corporelles, sa respiration... (Il peut fermer les yeux). Puis la musique reprend et mon enfant bouge de nouveau etc. Je peux ensuite inverser les rôles : mon enfant s'occupe de la musique et je bouge et stoppe.

Cueillette en forêt : je propose à mon enfant d'aller cueillir en forêt une diversité de végétaux et de minéraux en essayant d'avoir le plus de couleurs possibles (toutes les couleurs de l'arc en ciel et tous les noirs/blancs,/gris)



JE NOTE 3 CHOSES POSITIVES

En développant cette compétence de « gestion du stress et des émotions », j'ai réfléchi, je me suis observé (e), j'ai travaillé sur moi et sur la relation avec mon enfant. J'ai expérimenté des choses qui ont pu être désagréables et d'autres plus agréables. J'ai le sentiment d'avoir appris des choses et d'avoir pu progresser dans ma façon d'être et de faire.

Sans réfléchir, quelles sont les 3 choses positives qui me viennent à l'esprit ?

1.

2.

3.



Afeps
ASSOCIATION FRANÇAISE DE PARENTS
ET DE PROFESSIONNELS DE LA LAITERIE

75

Exemples d'activités pour développer la CPS E1.2 Identifier ses émotions

Je me sens... quand...

(Proposé par Promotion Santé ARA - Inspiré du cartable des compétences psychosociales de Promotion Santé Pays de la Loire)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes
Type d'activité : formelle Rituel/informelle
Objectif principal : E1.2. Identifier ses émotions
Savoirs et savoir-faire développés :
 Percevoir l'expérience émotionnelle présente
 Nommer l'émotion (ou les émotions) perçue(s)
Modalités : En individuel ; En groupe

« Activité : je me sens... quand... »

Expérimentation/Mise en situation

Nous vous proposons de faire une activité qui s'appelle « je me sens... quand... ». Nous allons vous lire différentes situations et vous devrez me dire comment vous vous sentiriez si cela se produisait, quelle serait votre première émotion. Pour cela vous irez vous placer vers l'émotion disposée par terre (ou au mur).

Attention c'est un exercice personnel, vous vous placerez en fonction de ce que vous pensez ressentir si cette situation vous arrivait.

Situations à lire à haute voix (ces exemples sont à adapter en fonction des publics).

Après chaque situation demandez aux participants pourquoi ils ressentent telle ou telle émotion. Nous proposons de commencer par les personnes qui sont le moins nombreuses devant l'émotion.

- Je reçois un cadeau
- J'apprends que mes voisins vont déménager
- Il fait un très gros orage
- c'est l'heure de la récréation et il pleut
- Je me lève le matin, il y a 15 cm de neige
- On va jouer une pièce de théâtre pour l'école...

Prise de conscience/Analyse

Animer une discussion à partir des questions suivantes :

Qu'avez-vous ressenti au cours de l'activité ? Avez-vous trouvé cette activité facile ou difficile ?

Qu'avez-vous observé ? Qu'est-ce qu'il s'est passé pendant l'activité, est-ce que tout le monde a ressenti les mêmes émotions dans une même situation ? Pourquoi ? Que vous êtes-vous dit en écoutant les autres s'exprimer ?

Faire émerger ou expliquer la notion de « besoin », élément important en jeu dans les émotions.

Élargissement / Synthèse / Généralisation

Que nous apprend cette activité sur les émotions ? Que peut-on retenir de cette activité ?

Prendre note des réponses des participants et compléter en concluant que les émotions font partie de la vie, qu'on a le droit de ressentir de la colère, de la joie, de la peur, de la tristesse... et que dans la même situation, nous ne ressentons pas tous la même chose, les ressentis peuvent être communs ou différents, parfois, face au ressenti de l'autre, on peut être dans l'étonnement. Échanger sur le fait que les émotions varient en nature et d'intensité en fonction de la situation, du moment, des personnes... ».

Le monde caché des émotions

Un programme de développement des compétences émotionnelles pour les enfants

(Extrait de Annabelle Pernet, Rebecca Shankland & Ilios Kotsou, 2024)

Public : Enfants (à partir du CP) ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : S'auto-évaluer positivement C1.5

Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences

Développer une relation bienveillante et constructive avec soi-même

Modalités : En individuel ; En groupe

Matériel : modèle ci-dessous



« La pratique proposée vise à encourager les enfants à développer une attitude de compassion envers eux-mêmes, comme pourrait le faire un bon ami.

L'animateur invite les enfants à repenser à une situation récente lors de laquelle ils se sont sentis déçus d'eux-mêmes, frustrés de ne pas être suffisamment compétent ou efficace. Puis, il demande aux enfants d'imaginer que c'est un bon ami qui leur décrit cette situation qui leur est arrivée. L'animateur pose ensuite la question suivante aux enfants : « Qu'auriez-vous envie de lui dire pour le soutenir, l'encourager, lui montrer que vous le comprenez ? »

Ils peuvent s'ils le veulent utiliser le fichier individuel pour noter et ainsi garder une trace ».

Clarifier mes objectifs
(Extrait de *Claeys Bouuaert M., 2022*)

Public : Enfants ; Adolescents ; Adultes
Type d'activité : formelle Rituel/informelle
Objectif principal : Connaître ses valeurs, ses besoins, ses buts personnels (C1.3) et prendre des décisions constructives (C1.4)
Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :
 Connaître les buts personnels concordants
 Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts personnels concordants
 Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts personnels concordants
Modalités : En individuel ; En groupe

« Explorez par écrit les questions suivantes :

- Quelles sont les choses dont je suis le plus « satisfait(e) » dans ma vie ? (Ce que j'aime et apprécie surtout, ce dont je suis fier(e)...))
- Quelles sont les choses dont je suis le moins satisfait(e) dans ma vie ?
- Quels sont mes besoins révélés par cette insatisfaction ?... Explorez sur le plan personnel, familial, relationnel, social, scolaire...
- Quels objectifs puis-je me fixer (petits ou grands, intérieurs ou extérieurs) en vue de rencontrer ces besoins ?... À court et à plus long terme... cette semaine, cette année, au-delà... .
- Quels pas concrets puis-je poser dans l'immédiat ?

Partage en binômes ou trinômes.

Retours en grand groupe : quels apprentissages ? ».

78

Le monde caché des émotions

Un programme de développement des compétences émotionnelles pour les enfants

(Extrait de Annabelle Pernet, Rebecca Shankland & Ilios Kotsou, 2024)

Public Enfants ; Adolescents ; Adultes

Type d'activité : formelle Rituel/informelle

Objectif principal : Accroître sa connaissance de soi C1.1 et savoir penser de façon critique C1.2

Savoirs et savoir-faire développés :

- Mieux connaître les différentes dimensions du Soi psychologique
- Connaître le rôle et les limites des représentations de soi (Image de soi)
- Questionner ses représentations de soi (et renforcer son esprit critique)
- Renforcer le Soi sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires
- Apprendre à observer et d'accueillir son expérience interne (Soi interne)

Modalités : En individuel ; En groupe

Matériel : Modèle de Blablatyrex ci-dessous

« Les chercheurs s'intéressent aujourd'hui à la fabrique des pensées, notre cerveau en fabrique continuellement, encore et encore ! Les pensées naissent de différentes façons, quand on réfléchit, quand on doit résoudre un problème, quand on fait un projet ou quand on pense à quelqu'un, toutes ces pensées sont volontaires et intentionnelles, c'est-à-dire que tu sais que tu es en train de penser à tel ou tel sujet.

Toutefois, il existe une autre catégorie de pensées, les pensées automatiques, qui s'enchaînent en cascade, qui t'échappent et qui sont hors de ton contrôle, des opinions, des jugements des doutes sur un tas de choses « *Il ne me trouve pas sympa* », « *Je suis nul, je ne vais pas réussir cette dictée* », « *C'est toujours comme cela que ça se passe* », ces pensées tournent en boucle et font comme si nous avions un oiseau bavard sur notre épaule qui se mêle de tout, commente tout, critique et juge en permanence.

Ces pensées automatiques vont déclencher toute une avalanche d'émotions différentes qui vont à leur tour influencer nos réactions face à une situation. Souvent nous écoutons cet oiseau bavard et croyons qu'il dit la vérité et prenons ainsi ces pensées pour la réalité, alors on se sent triste, on a peur, tout ça à cause de cette voix intérieure qui juge et critique. Même si tu ne peux pas t'arrêter de penser, tu peux arrêter de croire tout ce que te dit ce perroquet bavard ! Les chercheurs lui ont même donné un nom à cet oiseau : le Blablatyrex.

À toi maintenant : *Que te dit ton Blablatyrex, à quoi ressemble-t-il ? Quelles sont ces pensées répétitives et négatives qui tournent en boucle comme « je ne vais pas y arriver c'est trop dur » ; ou encore « je ne suis pas assez bon, je suis nul ça va mal se passer, les autres sont meilleurs... »*

Activité 1 : mon Blablatyrex et moi

Distribuer la fiche activité, puis proposer aux enfants dans un premier temps de dessiner leur Blablatyrex, cet oiseau un peu trop bavard et critique qui représente toutes ces pensées automatiques et négatives, ne pas hésiter à ridiculiser cet oiseau pour diminuer son influence. Une fois le Blablatyrex dessiné, demander aux enfants d'écrire à l'intérieur de la première tête, les mots ou les phrases que l'oiseau répète.

Une fois les pensées listées, l'animateur va proposer aux enfants d'observer ces pensées en prenant de la distance, et en se posant les questions suivantes à la manière d'un détective :

- Quelles sont les preuves de cette pensée ?
- Est-ce qu'il y a d'autres explications possibles ?
- Comment je me sentirais si je pensais autrement ?

Expliquer aux enfants que les pensées ne sont que des pensées et ne sont pas la réalité, ces pensées négatives les éloignent parfois du moment présent et les empêchent de profiter et vivre des moments positifs parce qu'ils sont perdus dans leurs pensées.

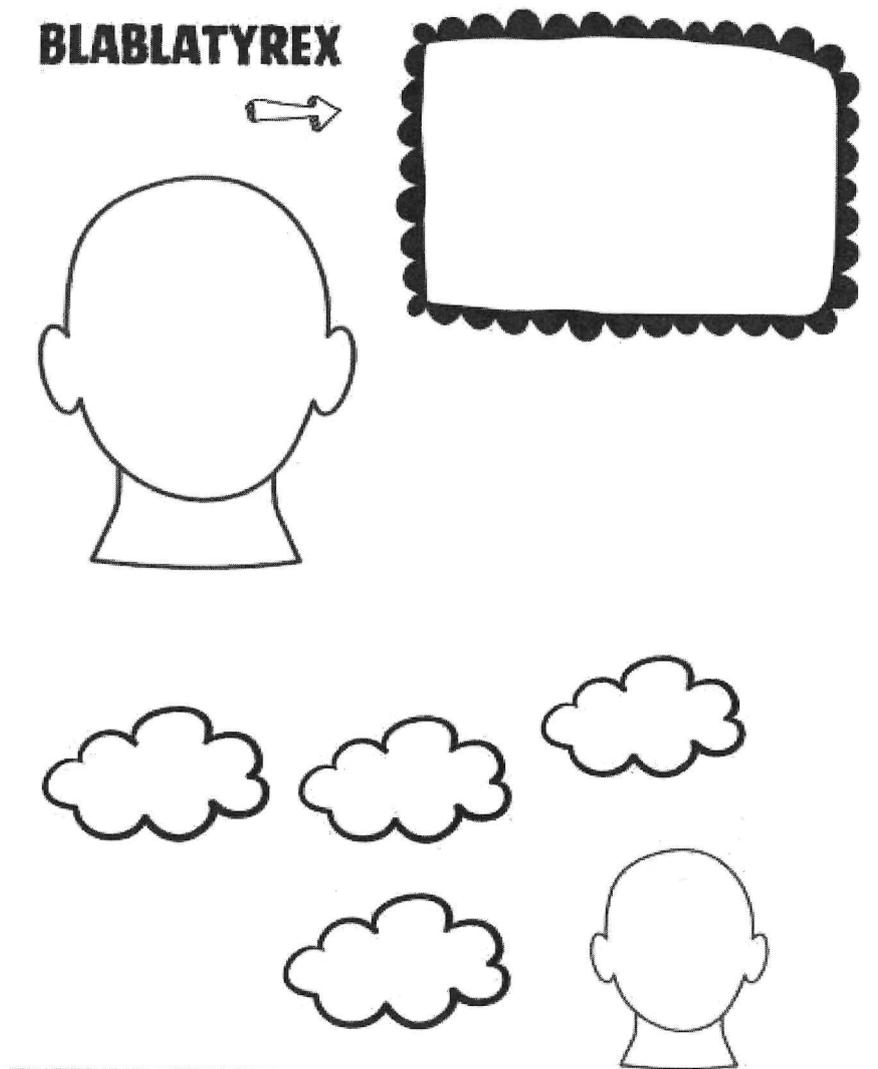
79

Demander, aux enfants, d'écrire cette fois-ci les phrases et mots à l'extérieur de la tête, dans les nuages. Puis demander aux enfants ce qu'ils ressentent à présent, une fois que les pensées sont sorties de leur tête et qu'elles sont comme des nuages qui passent [...].

Proposer aux enfants différentes métaphores permettant de prendre de la distance avec ses pensées comme observer le train des pensées qui passent et décider de rester sur le quai plutôt que de monter dedans et se laisser embarquer dans un voyage éprouvant. Ils peuvent s'imaginer aussi assis au bord d'une rivière sur laquelle flotte des petites feuilles, quand une pensée apparaît ils la laissent partir dans le flot de la rivière telle une petite feuille emportée par le courant ou encore imaginer un écran de cinéma à l'intérieur de leur tête et ils regardent le film de leurs pensées.

L'animateur conclut la pratique par un temps de partage en groupe. Il peut demander aux enfants comment ils ont vécu cette pratique. Quel est leur ressenti. Ce qu'ils ont appris et découvert à travers cette pratique ».

Matériel : Modèle de Blablatyrex à compléter



LES CARTES DE L'EMPATHIE



Empathie



Groupe de 5



Scénarios imprimés

Chaque groupe reçoit une carte avec une **situation**. Les inviter à échanger à son propos à partir des questions suivantes. On peut les aider à organiser ce temps d'échanges grâce à un tableau à double entrée, une carte mentale ou autre. Organiser ensuite un **retour réflexif** en grand groupe.

Se mettre à la place de l'autre

- Que voit cette personne ? Qu'entend-elle ?
- Que pense-t-elle ?
- Comment se sent-elle ? Quels sont ses besoins ?
- Comment peut-elle réagir ? Quelles pourraient être les conséquences de cette réaction ?

Si vous étiez cette personne

- Que penseriez-vous ?
- Comment vous sentiriez-vous ?
- Comment agiriez-vous ?
- Quelle aide aimeriez-vous recevoir et ne pas recevoir ?

SCHOLAVIE
Outil proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés - Ed. 2023

LES CARTES DE L'EMPATHIE

UN DE TES CAMARADES
PRÊTE SA CALCULATRICE
À QUELQU'UN, ET IL LA PERD

SCHOLAVIE
Outil proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés - Ed. 2023

LES CARTES DE L'EMPATHIE

TON FRÈRE A BEAUCOUP TRAVAILLÉ
POUR UN EXAMEN ET IL L'A RÉUSSI !

SCHOLAVIE
Outil proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés - Ed. 2023

LES CARTES DE L'EMPATHIE

THÉO N'A ENCORE JAMAIS ÉTÉ INVITÉ
À UN ANNIVERSAIRE

SCHOLAVIE
Outil proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés - Ed. 2023

(81)

LES CARTES DE L'EMPATHIE

!! VIOLETTE N'AIME PAS PRENDRE
LA PAROLE DEVANT UN GROUPE ET
ELLE DOIT PRÉPARER
UN EXPOSÉ !!

SCHOLAVIE
Outil proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés - Ed. 2023

LES CARTES DE L'EMPATHIE

!! À LA CANTINE, ANATOLE SE
RETROUVE TRÈS SOUVENT SEUL
POUR DÉJEUNER !!

SCHOLAVIE
Outil proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés - Ed. 2023

LES CARTES DE L'EMPATHIE

!! MARGAUX ARRIVE EN COURS
D'ANNÉE DANS UNE NOUVELLE
ÉCOLE ET A DU MAL À S'INTÉGRER !!

SCHOLAVIE
Outil proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés - Ed. 2023

LES CARTES DE L'EMPATHIE

!! VALENTINE A OBTENU SON PREMIER
VŒU SUR PARCOURSUP !!

SCHOLAVIE
Outil proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés - Ed. 2023

L'ARC-EN-CIEL DE LA GRATITUDE

Un outil pour renforcer le lien social en disant merci.

- Version élémentaire/secondaire -

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Je note
3 choses agréables
de ma journée.

Source :
3 kifs par jour (Servan-Schreiber, 2011).

SCHOLAVIE 

Outil proposé par ScholaVie ©
Tous droits réservés - Éd. 2023

83

L'ARC-EN-CIEL DE LA GRATITUDE

Notice d'utilisation

Eclairage théorique

La gratitude, c'est quoi ?

Il s'agit d'une émotion agréable, **l'émotion du lien social par excellence**.

C'est également une **force de caractère**. Cultiver un état d'esprit de gratitude, c'est ne rien prendre pour acquis. C'est **réorienter notre cerveau et donc notre attention sur ce qui nous fait du bien et sur ce qu'il y a de positif en nous et autour de nous**. C'est ce qu'on appelle l'**orientation reconnaissante** (Shankland, 2016).

Chaque individu possède cette **tendance naturelle** plus ou moins forte à éprouver de la gratitude. On peut exprimer de la reconnaissance **envers quelqu'un, envers la vie ou envers autrui**. La gratitude, c'est la capacité à reconnaître et apprécier l'extraordinaire, mais aussi toutes les petites choses du quotidien. **C'est apprécier ce qui est, ce que l'on fait et ce que l'on a** : le "bonjour" d'un collègue, l'exercice d'un métier que l'on aime, l'appréciation du progrès d'un élève, les mots touchants d'un parent, etc.

Pourquoi développer la gratitude ?

Développer notre gratitude présente de nombreux bénéfices sur notre santé physique, mentale et sur nos relations sociales. **Exprimer sa reconnaissance est un véritable moteur de bien-être avec un effet contagieux** :

- **pour soi** : quand on prend le temps de réfléchir aux raisons pour lesquelles on éprouve de la gratitude, de nombreuses choses qui auraient pu passer inaperçues peuvent rapidement affluer à l'esprit ;
- **pour le groupe** : en exprimant en public sa gratitude envers quelque chose ou quelqu'un, les autres individus ont également tendance à ressentir de la reconnaissance et à vouloir la manifester ;
- **pour celui qui reçoit l'expression de la gratitude**.

Les études démontrent que la gratitude est liée au bien-être, aux émotions agréables, à l'estime de soi, aux relations interpersonnelles plus soutenantes et altruistes, à la satisfaction par rapport à la vie et à la scolarité.

Comment développer la gratitude ?

De manière générale, développer la gratitude en classe, c'est **cultiver un regard positif**.

C'est remercier les personnes qui nous entourent, exprimer notre reconnaissance pour ce qui est, tout simplement. C'est **cultiver un état d'esprit et une posture** qui permettent à chacun d'élargir son champ d'attention et de **contrecarrer ainsi le biais de négativité**.



L'ARC-EN-CIEL DE LA GRATITUDE

Notice d'utilisation

Objectifs

L'objectif de cet outil est d'apprendre à cultiver la gratitude et à l'exprimer envers soi, envers son environnement et envers les autres.

L'arc-en-ciel de la gratitude permet ainsi de **libérer beaucoup d'émotions agréables**, qui sont un véritable levier pour l'apprentissage et qui génèrent une motivation dite d'approche (on a envie de faire l'activité, de s'engager dedans, etc.), permettant à ceux qui s'y livrent de vivre un moment de partage unique. Cette activité ludique peut être proposée régulièrement, **comme un rituel**.

Public

Cet outil existe en **plusieurs versions** : pour les maternelles et pour les élèves d'élémentaire et de secondaire.

Utilisation de l'outil

- **Pour la version maternelle :**

De manière individuelle, l'élève répond à l'intitulé d'une des étiquettes de l'arc-en-ciel et la colorie.

- **Pour la version élémentaire/secondaire :**

L'arc-en-ciel de la gratitude vise à noter 3 événements positifs, aimés de sa journée, pour lesquels l'élève a envie d'exprimer sa reconnaissance.

A savoir : notre cerveau fonctionne par association et contextualisation.

Proposer à l'élève de noter des mots-clés et non inscrire des phrases décrivant l'événement positif, pour favoriser un retour en mémoire du souvenir.

Cet outil peut également s'utiliser de manière collective : choisir ensemble 3 choses agréables survenues au cours de la journée, dans la classe, dans l'école, durant une sortie scolaire, un voyage scolaire, etc.

Voir aussi les autres outils sur la gratitude : le dé de la gratitude, le jeu de la gratitude, le photolangage et le memory de la gratitude.



LES 3 ÉTAPES POUR FAVORISER UNE ÉCOUTE EMPATHIQUE

Situation : Un enfant ou un jeune vient vous parler. Il y a 3 étapes pour exercer votre capacité d'écoute empathique :

1

Écoute attentive, silencieuse

Laissez le jeune parler **sans l'interrompre**, écoutez-le avec intérêt et sans intervenir. Il va vous communiquer des informations sur son expérience vécue. Essayez d'identifier ses ressentis, de comprendre son point de vue. Quelles sont ses émotions. Quels sont ses besoins ? Que cherche-t-il à exprimer ? Comment perçoit-il la situation ?

Reformulation empathique

Si un enfant vient vous parler, c'est qu'il vous fait **confiance** et qu'il cherche votre soutien. En reformulant ses propos avec des mots simples, vous lui montrez que vous êtes attentif et réceptif à son discours, que vous cherchez à **comprendre** ses ressentis. Cela favorise une **bonne relation pédagogique** entre lui et vous. Laissez-le ajuster si besoin. En aidant l'enfant à **reformuler**, à mettre en mots ce qu'il est en train de vivre ou de vous dire, vous lui permettez de comprendre par lui-même ce qui se passe.

86

Exemples : Tu es triste car ton camarade ne joue pas avec toi ? Tu n'as pu faire tes devoirs car tu as fini tardivement ta compétition de judo ? Tu es fier car tu as bien récité ta poésie ?

Questions ouvertes

Pour aider le jeune à prendre du recul, à gérer ses impulsions, à développer sa capacité à résoudre des problèmes, vous pouvez utiliser des **questions ouvertes**. Cela facilitera l'expression de ses ressentis et l'accès à des réponses et solutions. Vous ouvrez sur des perspectives et favorisez ainsi la mise en action.

Exemples : Que penses-tu de la situation ? Que voudrais-tu changer dans la situation ? Que voudrais-tu faire ? De quoi as-tu besoin ? Quelles sont les forces que tu peux mobiliser ? Quelles personnes pourraient t'aider dans cette situation ? Comment puis-je t'aider ?

PRÊT À ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF ?

Un outil pour apprendre à se fixer de bons objectifs.

	PRET ?	Les questions à se poser	Mes réponses
P	Précis Personnel Positif	<ol style="list-style-type: none">1. Mon objectif est-il suffisamment clair et spécifique ?2. L'objectif vient-il de moi ?3. Est-il formulé de façon affirmative ?	Je note mon objectif
R	Réaliste	<ol style="list-style-type: none">4. Ai-je identifié mes ressources internes (compétences, forces, etc.) et externes (alliés, moyens, etc.) dont je dispose ?5. Mon objectif est-il atteignable compte tenu de ces ressources ?	Je note mes ressources
É	Évaluable	<ol style="list-style-type: none">6. Ai-je défini les critères de réussite pour atteindre mon objectif ?7. Ai-je défini ce qui me fera dire que mon objectif est atteint ?	Je note mes critères de réussite et les observables qui me feront dire que mon objectif est atteint
T	Temporel Trajet	<ol style="list-style-type: none">8. Ai-je fixé une date butoir pour l'atteinte de mon objectif ?9. Ai-je défini un plan d'action avec des étapes intermédiaires, anticipé les potentiels obstacles ?	Je note ma date butoir, mon plan d'action y compris la manière de surmonter les obstacles qui pourraient surgir.

58

Quelle sera la différence pour moi une fois l'objectif atteint ?

L'OUTIL PRÊT

Un outil pour se fixer un bon objectif.

Eclairage théorique

Être prêt, c'est quoi ?

Par définition, être prêt signifie que nous sommes disponible mentalement à faire quelque chose et donc, par essence, que nous sommes motivés à atteindre un objectif (voir aussi notre outil : **la marelle de la motivation**).

Être prêt et motivé à atteindre un objectif, c'est le premier pas vers l'accomplissement de celui-ci. Mais pour aller dans la bonne direction, il est nécessaire de se poser quelques questions en amont. En effet, définir correctement son objectif est primordial pour réussir à l'atteindre. Alors, PRÊT ?

La motivation, c'est quoi ?

Selon Lieury & Fenouillet (2013), la motivation est l'ensemble des mécanismes biologiques et psychologiques qui permettent le déclenchement de l'action, l'orientation vers un but, l'intensité et la persistance.

Revenons sur quelques mots clés de cette définition :

- le déclenchement : la motivation, c'est ce qui pousse à agir, c'est ce qui déclenche l'action.
- l'orientation : la motivation oriente le comportement vers une direction particulière, un but précis.
- l'intensité : la motivation renvoie à la quantité d'effort, physique et/ou cognitif qui se traduit par le degré d'attention et de concentration dans la tâche.
- la persistance : la motivation renvoie à la capacité à persévérer sur une tâche malgré les obstacles et les difficultés (voir l'outil la cocotte de la persévérance).

D'après la théorie de l'autodétermination (TAD), on distingue deux types de motivation (Deci & Ryan, 2000) :

- La **motivation extrinsèque** : nous souhaitons atteindre une conséquence qui n'est pas l'activité elle-même. Nous faisons l'activité pour obtenir une récompense ou pour éviter une punition. *Exemple : Je fais du sport pour éviter les reproches de mon médecin ou pour faire plaisir à mes parents.*
- La **motivation intrinsèque** : nous réalisons l'activité pour elle-même, pour l'intérêt qu'on y trouve, sans avoir besoin d'incitation interne ou externe. *Exemple : Je fais du sport car cela me ressource.*

L'OUTIL PRÊT

Un outil pour se fixer un bon objectif.

Eclairage théorique (suite)

Comment nourrir une motivation intrinsèque ?

La satisfaction des trois besoins psychologiques fondamentaux (autonomie, compétence et lien social) favorise la motivation intrinsèque, le bien-être et un fonctionnement optimal (Laguardia & Ryan, 2000). Et que sont ces trois fameux besoins ?

- Le **besoin d'autonomie** : se sentir libre de faire ses choix et de prendre des décisions, se sentir à l'origine de ses actions, pouvoir prendre des initiatives.
- Le **besoin de compétence** : pouvoir exprimer et développer ses potentialités, se sentir en capacité de relever des défis, d'agir efficacement sur son environnement.
- Le **besoin de lien social / proximité sociale** : se sentir respecté, connecté à autrui, appartenir à un groupe, exprimer et recevoir de la considération et de l'attention.

Il existe une différence entre les **motivations** intrinsèque et extrinsèque et les **buts** intrinsèque et extrinsèque. Les premières renvoient au **pourquoi du comportement** (les types de motivations sous-jacentes) et les seconds, au **quoi** (l'objet du comportement).

La théorie de l'auto-détermination distingue différents buts :

- les **buts intrinsèques**, avec la recherche de buts motivants en soi, liés à des indicateurs internes de satisfaction et de valeurs (i.e. les relations sociales constructives, le développement personnel, et la contribution à la société) ;
- les **buts extrinsèques** avec la recherche de résultats extérieurs et donc d'indicateurs externes de valeur et de satisfaction (i.e. la richesse, la célébrité, et le pouvoir).

Cet outil - comme la *marelle de la motivation* - porte davantage sur les buts que sur les motivations. Il souhaite favoriser la fixation de **buts intrinsèques** et de **buts de maîtrise**, axés vers l'apprentissage, à travers lequel les apprenants cherchent à accroître leur compétence dans la tâche. La compétence est une notion évolutive qui résulte d'un effort et l'aide pédagogique est alors perçue comme une occasion de progresser.

L'outil PRÊT et la marelle de la motivation permettent de bien distinguer les **4 composantes importantes à la fixation d'objectif** : identifier l'objectif, les ressources à disposition, les critères d'évaluation et les étapes de la réalisation.

89

L'OUTIL PRÊT

Un outil pour se fixer un bon objectif.

Eclairage théorique (suite)

Les outils PRET et la marelle de la motivation aident l'individu (ou les groupes) à mettre en oeuvre ses intentions.

En ce sens, ils favorisent le **passage à l'action**. Mais ce n'est pas seulement l'**initiation ou l'engagement dans le comportement** qui est recherché, c'est aussi et surtout le **maintien dans la durée**.

Lorsqu'on planifie une action en déterminant où, quand, et comment elle va être réalisée, on crée une association entre le comportement désiré et ces inducteurs environnementaux, si bien que la réalisation de l'action (exemple : obtenir son diplôme), ne dépend plus de la seule volonté de l'individu, mais de ces inducteurs (*exemple : rendez-vous à 18h avec un camarade pour réviser*) qui vont favoriser le déclenchement de l'action.

Sources :

- *Motivation, théorie de l'autodétermination et styles motivationnels*, Tessier D., 2017

https://www.researchgate.net/publication/334362999_Motivation_theorie_de_l%27autodetermination_et_styles_motivationnels

- *Motivation et apprentissage, Essai de Synthèse d'un certain nombre de théories exploitables en pédagogie*, Kogut P., IA-IPR EPS, Académie de Rouen, Décembre 2011

<https://studylibfr.com/doc/2712671/motivation-et-apprentissage---eps>



L'OUTIL PRÊT

Un outil pour se fixer un bon objectif.

Objectifs

L'objectif de cet outil est de développer sa capacité à atteindre ses objectifs (CPS cognitive spécifique) en identifiant de bons objectifs.

Qu'est-ce qu'un bon objectif ?

Qu'est-ce qu'un bon objectif ? C'est un objectif qui est à la fois Précis, Personnel, Positif, Réaliste, Evaluable et Temporel. Oui, oui, oui tout ça à la fois. Et cela forme l'**acronyme PRÊT**, un moyen mnémotechnique permettant de définir de "bons" objectifs pour mieux réussir à les atteindre. Alors, êtes-vous PRÊT à vous fixer un bon objectif ? (voir aussi notre outil la marelle de la motivation).

Voici un exemple pour illustrer ces différents points et dérouler notre acronyme

Mon objectif : valider mon diplôme.

- **Précis** : mon objectif est-il clairement détaillé ? J'essaie d'apporter un maximum d'éléments sur cet objectif que j'aimerais atteindre, tous les détails comptent !

Exemple : valider les 9 cours magistraux et le mémoire de recherche.

- **Personnel** : satisfait-il mon besoin d'autonomie ? Suis-je à l'initiative de cet objectif ?

Exemple : il me permet d'exercer ma détermination, ma capacité à demander de l'aide.

- **Positif** : mon objectif est-il formulé à l'affirmative ? Est-il en lien avec mes valeurs, mes aspirations ?

Exemple : je pourrais enfin exercer le métier qui me passionne.

- **Réaliste** : mon objectif est-il atteignable, réalisable ? Ai-je les ressources internes (compétences, forces, etc.) et externes (environnement, relations, etc.) ?

Exemple : mon objectif est réalisable car je suis rigoureuse, j'ai de bons résultats, d'autres l'ont fait avant moi.

- **Évaluable** : mon objectif est-il mesurable et quantifiable ? Je liste les critères de réussite et tous les observables qui me permettront de dire que mon objectif est atteint.

Exemple : mon objectif sera atteint si j'ai plus de 10 de moyenne générale, si je parviens à rédiger mon mémoire en suivant la structure donnée, etc.

- **Temporel** : ai-je fixé une échéance pour l'atteinte de mon objectif (date précise) ?

Exemple : j'ai 3 mois pour atteindre mon objectif.

91

L'OUTIL PRÊT

Un outil pour se fixer un bon objectif.

- **Trajet** : ai-je défini un plan d'action avec des étapes intermédiaires ? Ai-je prévu mon plus petit pas possible pour me mettre en route vers l'atteinte de mon objectif ?

Exemple : mon premier pas sera de faire une liste des éléments à revoir et à faire et un planning de révisions.

- Quels sont les freins et obstacles potentiels que je peux anticiper ? Je peux les lister et trouver pour chacun d'eux un moyen de le dépasser (coping planning).

Exemple : si je n'arrive pas à rédiger mon mémoire, je peux demander un rendez-vous avec mon tuteur, demander de l'aide à un de mes professeurs, à tel camarade, etc.

Une fois mon objectif atteint, quelle différence cela fera pour moi ? Comment me sentirai-je ?



Public

Cet outil est destiné à des **collégiens et lycéens**, voire des étudiants et même des adultes.



Utilisation de l'outil

Vous pouvez utiliser cet outil de multiples manières, en voici quelques unes, à titre indicatif.

Individuellement

Penser à un objectif personnel ou d'apprentissage et noter les éléments de réponses liés pour chacune des questions posées dans l'outil PRÊT.

Collectivement

Cet outil peut aussi être utilisé en équipe pour fixer un objectif collectif à l'ensemble du groupe. Il favorise ainsi la communication entre tous pour déterminer une façon concrète et efficace d'atteindre cet objectif commun.

Alors, êtes-vous PRÊT à fixer un bon objectif et à vous lancer vers son atteinte ?

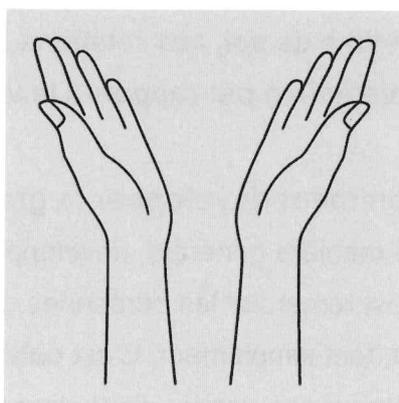
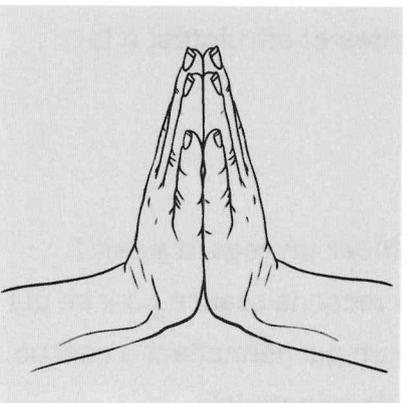
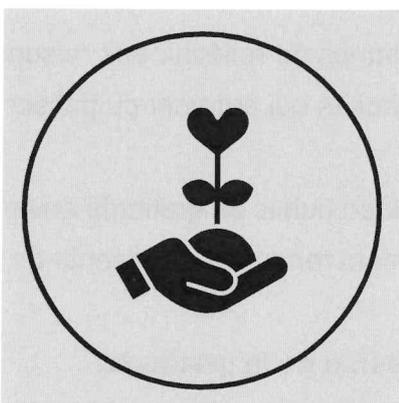
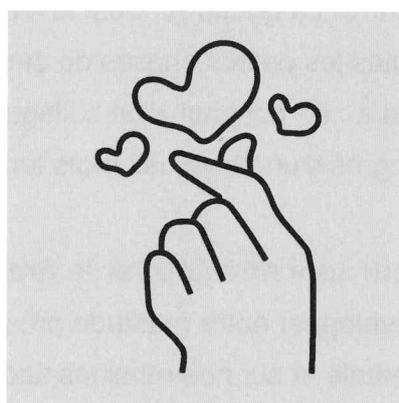
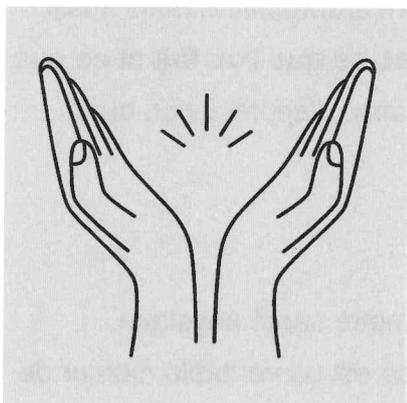
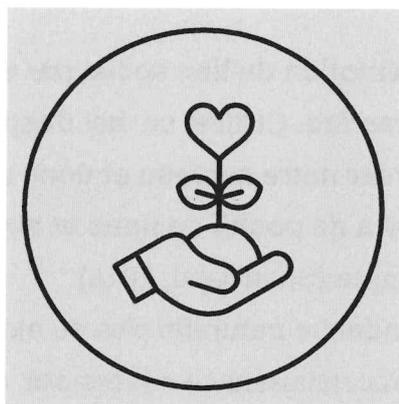
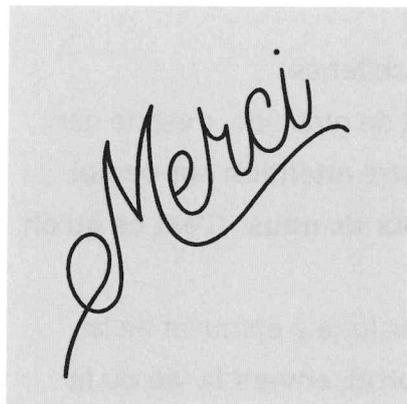
À vous de jouer !

(92)

LE MEMORY DE LA GRATITUDE

Un outil ludique pour s'approprier la définition de la gratitude.

- Version secondaire -



LE MEMORY DE LA GRATITUDE

Notice d'utilisation

Eclairage théorique

La gratitude, c'est quoi ?

Il s'agit d'une émotion agréable, **l'émotion du lien social par excellence**.

C'est également une **force de caractère**. Cultiver un état d'esprit de gratitude, c'est ne rien prendre pour acquis. C'est **réorienter notre cerveau et donc notre attention sur ce qui nous fait du bien et sur ce qu'il y a de positif en nous et autour de nous**. C'est ce qu'on appelle **l'orientation reconnaissante** (Shankland, 2016).

Chaque individu possède cette **tendance naturelle** plus ou moins forte à éprouver de la gratitude. On peut exprimer de la reconnaissance **envers soi, autrui, envers la vie ou la nature**. La gratitude, c'est la capacité à reconnaître et apprécier l'extraordinaire, mais aussi toutes les petites choses du quotidien. **C'est apprécier ce qui est, ce que l'on fait et ce que l'on a** : le "bonjour" d'un collègue, l'exercice d'un métier que l'on aime, l'appréciation du progrès d'un élève, les mots touchants d'un parent, etc.

Pourquoi développer la gratitude ?

Développer notre gratitude présente de nombreux bénéfices sur notre santé physique, mentale et sur nos relations sociales. Exprimer sa reconnaissance est un véritable moteur de bien-être avec un effet contagieux :

- **pour soi** : quand on prend le temps de réfléchir aux raisons pour lesquelles on éprouve de la gratitude, de nombreuses choses qui auraient pu passer inaperçues peuvent rapidement affluer à l'esprit ;
- **pour le groupe** : en exprimant en public sa gratitude envers quelque chose ou quelqu'un, les autres individus ont également tendance à ressentir de la reconnaissance et à vouloir la manifester ;
- **pour celui qui reçoit l'expression de la gratitude**.

Les études démontrent que la gratitude est liée au bien-être, aux émotions agréables, à l'estime de soi, aux relations interpersonnelles plus soutenantes et altruistes, à la satisfaction par rapport à la vie et à la scolarité.

Comment développer la gratitude ?

De manière générale, développer la gratitude en classe, c'est **cultiver un regard positif**. C'est remercier les personnes qui nous entourent, exprimer notre reconnaissance pour ce qui est, tout simplement. C'est **cultiver un état d'esprit et une posture** qui permettent à chacun d'élargir son champ d'attention et de **contrecarrer ainsi le biais de négativité**.

96

LE MEMORY DE LA GRATITUDE

Notice d'utilisation

Objectifs

L'objectif de cet outil est d'apprendre à cultiver la gratitude et à l'exprimer envers soi, envers les autres et envers son environnement.

Le memory de la gratitude permet ainsi de **libérer beaucoup d'émotions agréables**, qui sont un véritable **levier** pour l'apprentissage et qui génèrent une motivation dite d'approche (on a envie de faire l'activité, de s'engager dedans, etc.), permettant à ceux qui s'y livrent de vivre un moment de partage unique.

Public

Cet outil existe en **plusieurs versions** : pour les maternelles, pour les élèves d'élémentaire et de secondaire.

Utilisation de l'outil

Imprimer en 2 exemplaires la plaquette de cartes de manière à obtenir des paires d'images. Disposer les cartes pour que tous les joueurs puissent les observer. Les mélanger puis les retourner pour ne voir que le dos des cartes.

A tour de rôle, les joueurs doivent trouver les paires :

- si les cartes sont identiques, le joueur les conserve, marque 1 point et rejoue jusqu'à échec.
- si les cartes ne sont pas identiques, le joueur les retourne face cachée et le joueur suivant joue.

Lorsqu'un joueur trouve une paire, il exprime ce que l'image représente/ évoque pour lui en lien avec la gratitude et quels sont ses ressentis. Cela peut-être une situation à l'école, à la maison, dans l'actualité.

Le jeu se termine une fois toutes les paires trouvées.
C'est le joueur qui a le plus de points qui gagne la manche.

Voir aussi les autres outils sur la gratitude : le dé de la gratitude, l'arc-en-ciel de la gratitude, le photolangage et le jeu de la gratitude.

95

Réguler son stress

COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES Accroître sa connaissance des émotions

Accroître sa compréhension des émotions

Identifier ses émotions

Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)

Réguler son stress

Exprimer ses émotions de façon constructive

Éclairage scientifique

Réguler son stress nécessite à la fois une compréhension du stress au quotidien (mécanisme, rôles, stratégies de régulation possibles) mais aussi une connaissance de soi quant à son rapport au stress, (situations le déclenchant, réactions, stratégies efficaces à mettre en œuvre pour soi).

Comprendre le stress au quotidien

Le stress est une réponse de l'organisme à une situation qui éprouve les capacités adaptatives de l'individu. On peut identifier des « incontournables » aux différentes situations de stress.

- Il est déclenché par un événement externe (environnement) ou interne (pensées) appelé des stressseurs.
- Il provoque des réactions physiologiques mobilisant l'ensemble des fonctions de l'organisme. Ainsi, nous pouvons ressentir une accélération de la respiration et du rythme cardiaque mais aussi d'autres indices corporels plus ou moins intenses, plus ou moins durables, présentant des spécificités individuelles (par exemple : troubles digestifs, tensions musculaires, troubles du sommeil, maux de tête etc.). Ces mécanismes corporels préparent l'organisme à des réactions de fuite ou de combat (mobilisation des muscles, de la respiration et de l'activité cardiaque) dans une situation mettant en jeu notre intégrité physique.
- Il est également à l'origine de réactions psychologiques avec des pensées associées, des émotions, des modifications comportementales.

Le stress peut aussi être bénéfique en favorisant l'attention et la vigilance, en augmentant les performances (physiques et intellectuelles). Par contre il conduit à un épuisement physique et/ou psychologique quand il est trop fort ou qu'il se reproduit trop fréquemment.

En résumé, on peut dire que le stress provoque des tensions physiques, mentales et émotionnelles qui visent l'adaptation à la situation afin de favoriser le retour à l'équilibre de l'organisme et la satisfaction de besoins fondamentaux.

Connaître les stratégies efficaces pour le réguler

Réguler son stress (pour revenir à l'équilibre et satisfaire nos besoins) nécessite d'identifier en amont des stratégies efficaces adaptées à chaque type de situations.

Une stratégie efficace à long terme est une stratégie qui met en action l'individu en lui permettant d'agir soit directement sur le stress, soit sur les conséquences physiologiques et psychologiques du stress. On dit qu'il s'agit d'une stratégie active centrée « problème » ou centrée « émotions ». A contrario, les stratégies d'évitement (par exemple) sont des stratégies passives qui n'ont pas d'effet durable. Deux indices permettent d'identifier une stratégie active efficace : elle réduit le niveau de stress chez l'individu et elle ne nuit à personne, ni à l'individu, ni aux autres.

La connaissance de différentes stratégies actives efficaces permet ensuite d'identifier celle qui est la plus à même de réguler le stress chez un individu, dans une situation donnée.

Exemples de stratégies efficaces de gestion du stress

Stratégie centrée sur l'expérience émotionnelle	<ul style="list-style-type: none">• Reconnaître, accepter, observer son stress (état émotionnel, sensations physiques, pensées) en restant bienveillant envers soi-même• Mettre en mots son ressenti afin de diminuer l'intensité de l'expérience émotionnelle liée au stress, et ainsi solliciter les capacités empathiques de l'autre, ce dernier peut alors ajuster son comportement• Activités de relaxation musculaire, de respiration, de détente en mobilisant les 5 sens (prendre un bain, sentir une fleur...), activités physiques et sportives
Stratégies centrées sur le problème	<ul style="list-style-type: none">• Réévaluer la situation stressante et ainsi éviter les interprétations biaisées et inexacts des faits. Remplacer ces pensées par des pensées plus ajustées aux faits

Connaissance de soi et conscience de son stress

Pour réguler son stress, il est nécessaire d'en prendre conscience, d'accepter de le vivre au travers des indices corporels et des pensées associées, d'identifier les stressors auxquels on est sensible afin d'expérimenter des stratégies efficaces actives et adaptées aux situations qui nous impactent.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Réguler son stress en classe permet de construire, pour chaque élève, un contexte propice aux apprentissages. Elle permet à l'élève d'agir favorablement pour optimiser ses capacités lors des évaluations ou des examens et au-delà de favoriser les réussites éducatives et scolaires. La connaissance et l'expérimentation de stratégies efficaces sont aussi l'occasion de proposer aux élèves une régulation respectueuse pour eux et pour les autres, de diminuer les comportements inappropriés (notamment l'agressivité, souvent consécutive au stress) et de tendre vers des relations de qualité.

Une activité pour apprendre à réguler son stress - 1

Écouter de la musique pour s'apaiser

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques

Objectif spécifique : expérimenter une stratégie efficace pour s'apaiser de façon autonome : écouter de la musique

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

Durée : deux séances de trente minutes, la première s'intègre dans une séance de motricité, la seconde au sein d'une séance d'éducation musicale

Modalités : en classe entière, en petit groupe ou en relation duelle pour accompagner certains élèves à ressentir et à exprimer leur ressenti

Prérequis : savoir situer le thorax, le cœur, avoir expérimenté les sensations d'une respiration plus ou moins rapide, les sensations associées à des battements plus ou moins rapides du cœur

Lieu : salle de motricité puis salle de classe

Matériel : extraits musicaux et pictogrammes associés, étiquettes représentant les élèves (prénoms par exemple ou toute autre représentation utilisée en classe)

Proposition de déroulé de l'activité (partie 1)

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler aux élèves ce qui a été fait précédemment, notamment concernant la gestion des émotions ou la respiration (activités « renforcer l'attention »).
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : nous allons observer et ressentir comment notre corps réagit quand on pratique une activité physique pour apprendre à se calmer.

2- Mise en activité

Étape 1 : l'intention est d'expérimenter les réactions du corps lors d'une activité physique.

Lors d'une séance de motricité, accompagner les élèves à prendre conscience des variations du rythme de la respiration, des battements du cœur :

- **Avant l'activité,** « Placez vos mains sur votre thorax, comment bouge-t-il quand vous respirez, est-ce qu'il se soulève rapidement, lentement, est-ce que vous

ressentez du calme, de l'agitation ? Placez ensuite vos mains au niveau de votre cœur, est-ce que vous sentez ses battements ? Peut-être que c'est difficile de le ressentir, peut-être qu'il bat lentement ou assez vite ? »

Remarque : des liens peuvent être faits avec l'activité « renforcer son attention à la respiration » cycle 1 (Kit volume 2 p. 25).

- Les élèves réalisent l'activité physique prévue lors de la séance de motricité (choisir une activité qui met beaucoup les élèves en mouvement).
- **Après l'activité** : « Arrêtons-nous : comment vous sentez-vous ? Placez vos mains sur votre thorax, comparez votre respiration de l'instant avec celle d'avant l'activité. Placez vos mains sur votre cœur, est-ce que vous sentez ses battements ? Qu'est-ce qui est différent d'avant l'activité ? ». Partir des observations et des verbalisations des élèves pour indiquer que, lors d'une activité physique, la respiration est plus rapide et plus forte, que l'on ressent son cœur battre plus vite, plus fort.

D'autres modifications corporelles peuvent émerger de la discussion : chaleur, transpiration.

Il peut être précisé aux élèves que ces modifications sont importantes pour le travail des muscles lors de l'effort.

- **Dix minutes après l'activité** (ou de retour en classe) : « Qu'en est-il de l'activité de votre cœur ? De votre respiration ? » Arriver à l'idée que leur corps est parvenu seul à modifier l'activité du cœur et la respiration parce qu'il est de nouveau au repos.

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

Étape 2 : l'intention est de relier les réactions du corps lors d'une activité physique avec les réactions du corps en situation de stress.

- « Est-ce que vous connaissez des situations, autres que l'activité physique, qui modifient l'activité de notre cœur (il bat plus vite et plus fort), l'activité de notre respiration (nous respirons plus vite et plus fort) ? ». Le professeur peut guider les élèves en évoquant des situations de tous les jours qui suscitent la peur.
- « Quand on a peur de quelque chose, ou que quelque chose nous stresse, le corps réagit de la même façon que lors d'une activité physique, même quand cette peur ou ce stress ne nous mettent pas en mouvement. Il s'agit d'un réflexe, nous ne pouvons pas l'empêcher. Par contre, nous pouvons aider notre corps à s'apaiser, à se calmer. »

Un culbuto ou l'image du culbuto peuvent être à nouveau utilisés : situation de peur (stress) = le culbuto est déséquilibré / on l'aide à se calmer = le culbuto revient doucement à l'équilibre.

Partager avec les élèves l'idée que le corps peut retrouver tout seul son équilibre après une activité et se calmer mais qu'il peut être important de l'aider en s'arrêtant.

Remarque : l'intervalle de temps doit être pensé en fonction de l'âge des élèves pour que les souvenirs du premier temps soient mobilisables pour le second temps. Sinon, utiliser des supports permettant la récupération de la mémoire.

Proposition de déroulé de l'activité (Partie 2)

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler aux élèves ce qui a été fait précédemment sur les modifications corporelles en lien avec une activité physique puis le stress.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : nous allons écouter ensemble des musiques différentes, ressentir ce qui se passe dans notre corps pour pouvoir ensuite choisir celle que l'on aimerait réécouter quand on a peur, quand on est stressé pour s'apaiser, se calmer. (Il est possible de faire le lien avec les fiches « Résoudre des problèmes de façon constructive » et « résoudre des conflits de façon constructive » dans ce volume 3 : l'apaisement est une première étape avant de chercher ensemble une solution favorable à tous.)

2- Mise en activité

L'intention est d'écouter de la musique et d'identifier les ressentis de la musique en soi.

- Le professeur choisit des extraits de musique différents : chanson, musique rythmée, musique classique, musique de film etc.
- S'asseoir dans un espace calme pour écouter. On peut fermer les yeux pour mieux écouter.
- Pour chaque extrait,
 - avant l'écoute, présenter et expliquer le pictogramme associé ;
 - pendant l'écoute, les élèves portent leur attention sur ce qui se passe dans leur corps, sur ce qu'ils ressentent ;
 - après l'écoute, demander aux élèves ce qu'ils ont ressenti, si cette musique les apaise, les met en joie, ou autre. Accueillir sans jugement la diversité des ressentis. Chaque élève choisit la musique qu'il l'aide le plus à retrouver du calme, de la joie etc. Il associera alors le pictogramme du ou des extrait(s) qui l'aide(nt) le mieux à s'apaiser, à vivre des émotions agréables.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité et ce qu'ils ont appris : à mieux connaître leur corps et à utiliser la musique pour se calmer.

- Établir l'importance de comprendre que le corps est sensible à ce que l'on ressent en particulier quand on a peur, que, pour le calmer, on peut écouter une musique qui nous fait du bien.

Modalités de différenciation

Pour accompagner le transfert au quotidien

Il est possible de prolonger l'activité et d'accompagner l'autonomie et le transfert dans le quotidien.

- Identifier des moments récurrents « chargés en stress » puis proposer à la classe de choisir une musique à réécouter. Le choix peut se faire après discussion en écoutant les besoins de chacun et en décidant collectivement de satisfaire soit ses propres besoins, soit les besoins des autres.

Situations pouvant générer du stress
Je ne comprends pas le travail que je dois faire.
Je n'arrive pas à faire le travail que le professeur me demande.
À la cantine, il y a beaucoup de bruit.
À la récréation, je n'ai jamais le droit d'avoir le vélo.
Dans ma classe, un élève/une élève crie beaucoup.
Le matin, j'ai peur quand papa et/ou maman me laissent à l'école.
Je dois me séparer de mon doudou pour le mettre dans la boîte à doudous.

- Proposer à chaque élève de demander à écouter la musique qui l'apaise à chaque fois qu'il en éprouve le besoin puis de choisir comment on peut répondre à sa demande et quand (immédiatement, à la fin de l'activité en cours, autre / avec toute la classe, seul-seule etc.)
- Offrir d'autres propositions pour faciliter l'apaisement dans une situation de stress : regarder des photos, regarder un album, s'allonger et écouter sa respiration...
- Identifier dans la classe un espace « je m'apaise ». Ainsi, chaque élève, en autonomie et après l'avoir demandé, pourrait y aller lorsqu'il en ressent le besoin. En fonction du matériel à disposition, il peut être pertinent de prévoir la possibilité d'y réécouter les musiques.

Ressources à imprimer

Extraits de musique et pictogrammes associés

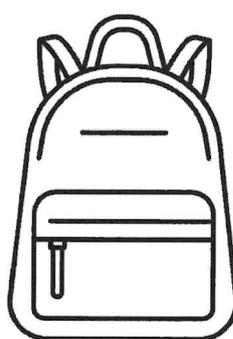
Musiques engageantes, énergisantes

Pata pata, Miriam
Makeba, 1967

Happy, Pharrell
Williams, 2013

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

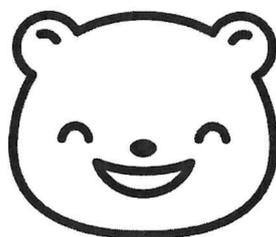
Hakuna Matata,
Elton John, Tim
Rice, *Le roi lion*,
1994



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

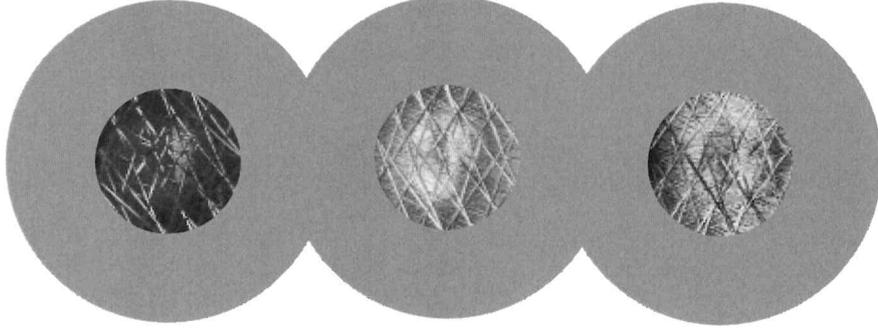
*Il en faut peu pour
être heureux*, Terry
Gilkison (*The Bare
Necessities*), Le
livre de la jungle,
1967

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



106

PAUSE, OBSERVE, AGIS



PAUSE

Arrête tout ce que tu es en train de faire
Respire profondément, en fermant les yeux
Accueille ton désir de prendre de la hauteur sur la situation

OBSERVE

Identifie l'émotion que tu ressens et son déclencheur
Pense à ce que tu peux mettre en place pour réguler les émotions, peut-être désagréables, qui te traversent

AGIS

Choisis la meilleure option
Reviens dans ta situation l'esprit calme et alerte
Remarque les bénéfices de cette action constructive

