**Séance 10**Un temps pour remercier mon école

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sujet | Séance de bilan – Les effets de la gratitude sur soi et les autres | |
| Objectif pédagogique | * Comprendre les effets de la gratitude sur soi et les autres * Prendre le temps de remercier les personnes qui contribuent à notre bien-être dans l’environnement de l’école | |
| CPS développée | CS2-1 Développer des liens sociaux (aller vers l’autre, entrer en relation, nouer des amitiés etc…) | |
| Eléments requis / Matériel | | | Disposition de la salle |
| * Fiches bristol vierge A5 (x nb de groupe +1 pour intervenant) * Sachets des pauses attentionnelles * Fiche Séance 10 (x nb élèves) * Poster complété A4 (x nb élèves) * Bulle Séance 10 (x1) * *Fiche Conduite de Séance 10 (x1)* * *Balle (en option)* | | | Travail en îlots |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Déroulé | | |
| Temps / Sujet | Guide | Remarques / Actions animateurs |
| 5 minutes  **Rituel** | Choisir un rituel de démarrage (avec ou sans les élèves) parmi les ressources proposées |  |
| 5 minutes  **Retour sur activité maison** | Les 3 meilleurs moments de l’année (à l’école ?)  Qui veut partager ? |  |
| 10 minutes  **Introduction** | Cette année nous vous avons proposé de faire des exercices de gratitude.   * Avez-vous pu les mettre en place ? * Quels effets ont-ils eu sur vous ? * Avez-vous pu exprimer de la gratitude aux autres ? * Quels effets cela a eu sur eux ?   La gratitude, c’est être reconnaissant et s’émerveiller de ce que l’on a déjà/des choses simples de la vie qui nous apportent de la joie. Ex : Le soleil qui se lève le matin. Parfois, nous avons tendance à ne plus les voir et à voir les choses négatives/qui nous manque en priorité. C’est pourquoi nous voulons régulièrement des nouvelles choses/objets pour ressentir des émotions agréables. Avec la gratitude, on s’entraine à voir les choses positives que l’on ne voit plus pour se sentir bien.  La gratitude peut se diriger vers soi, vers les autres et vers la nature. La ressentir nous permet d’éprouver du bien-être, et l’exprimer permet à l’autre d’avoir ce même ressenti. Il a même été prouvé que la personne qui observe ressent du bien-être en étant témoin. Le fait d’exprimer de la gratitude permet de procurer du bien-être pour soi et les autres.  Il y a différents niveaux de gratitude en fonction de leur importance. Exemple : Merci pour le cadeau offert à mon anniversaire  à  Merci d’avoir un toit sur la tête  Plus on pratique la gratitude plus cette émotion devient un trait de caractère. On ne force plus pour la ressentir. |  |
| 15 minutes  **Act 1 : partie 1 et 2** | Dire merci aux personnes de l’école  Temps 1 : Commencer par réfléchir tous ensemble aux personnes qui font des choses pour l’école. Ecrire les idées au tableau.  Ex : les personnes qui entretiennent des locaux (ménage), les personnes de la cantine, les enseignants, les animateurs périscolaires, la secrétaire, des personnes d'accueil, personnes qui réparent les locaux et entretiennent les espaces verts, etc.  Temps 2 : Faire réfléchir sur ce que chacun apporte à l’école. Qu’est-ce qu’il se passerait si cette personne n’était pas là ? On n’a pas toujours conscience que toutes ces personnes font des choses pour nous, parce qu’on ne les voit pas toujours travailler. La gratitude c’est prendre conscience et remercier.  (Prévoir une trame avec les missions du personnel de l’école) |  |
| 3 minutes  **Pause attentionnelle** | Afin de remobiliser les capacités d’attention des élèves, une petite pause attentionnelle est la bienvenue.  Faire piocher dans le sachet Pause énergisante ou calme en fonction de la dynamique du groupe. | 1. Sachets Pauses attentionnelles |
| 15 minutes  **Act 1 : partie 3** | Temps 3 : Répartir en groupe de 4/5 élèves (à adapter en fonction du nombre d’élève). Faire tirer au sort la personne à qui ils devront écrire une carte de remerciement. *(Point à faire en amont avec l’enseignant sur les étiquettes à piocher).* En parallèle, l’enseignante et la chargée de prévention écrivent une carte de remerciement pour les élèves.  Temps 4 : Les groupes passent au tableau pour lire leur carte et la présenter.  Et ensuite, les intervenants prennent le temps de remercier les élèves pour l’année passée ensemble.  Temps en dehors de la classe : Chaque petit groupe prend la responsabilité de donner la carte à la personne concernée à la récré.  S’ils veulent écrire une carte à d’autres personnes, c’est possible après la classe. Ex : AESH, etc.  TIPS : Proposer à l’enseignante de faire des photocopies avant pour pouvoir afficher dans l’école.  D’après une activité de Schola vie |  |
| 10 minutes  **Rituel de fin** | Conclusion  *Pour nous :*   * ***Identifier*** *: 3 types d’environnements, marche exploratoire, la présence des écrans dans nos environnements, nos forces et celles des autres, nos personnes-ressources, ce qui m’angoisse et me motive.* * ***Etre acteur de notre santé*** *: Mieux communiquer et résoudre des conflits (message je), savoir demander de l’aide, savoir faire face au stress à l’idée de passer en 6ème, savoir dire merci.*   Remise du poster  Remise de ce que nous avons vu |  |
| **Activité optionnelle**  (en fonction du temps) | Balle des idées  Dans ma valise pour le voyage vers la 6ème j’emporte |  |