**Séance 9**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sujet | Face à la nouveauté, comment s’adapter ? | |
| Objectif pédagogique | * Identifier les émotions qui surviennent face à un imprévu ou une nouveauté (passage 6ème) * Mobiliser ses ressources personnelles et savoir identifier les ressources dans son environnement pour faire face * Faire émerger des stratégies pour dépasser les obstacles et tenir le cap de sa motivation. | |
| CPS développée | CE3-2 Capacité à faire face en situation d’adversité | |
| Eléments requis / Matériel | | | Disposition de la salle |
| * Post it de 2 couleurs * 2 boites/bocaux pour mettre les post it * Fiche élève “sac à dos” * Sachets des pauses attentionnelles * Fiche Séance 9 + Fiche Intersession 9 (x nb élèves) * Bulle Séance 9 (x1) * Fiche Conduite de Séance 9 (x1) | | | Travail en îlots |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Déroulé | | |
| Temps / Sujet | Guide | Remarques / Actions animateurs |
| 5-10 minutes  **Rituel** | Choisir un rituel de démarrage météo des émotions (avec ou sans les élèves) parmi les ressources proposées  “Quand je pense à mon passage en 6ème, qu’est ce je ressens ? ” Les élèves sont invités à se placer en gardant le silence. |  |
| 5 minutes  **Introduction** | L’animatrice propose simplement de prendre conscience qu’une même situation ne génère pas les mêmes émotions chez tout le monde et que ces émotions peuvent d’ailleurs se mêler ou varier dans le temps. |  |
| 10 minutes  **Act 1 : partie 1** | **Je fais le tri entre ce qui me motive et ce qui me soucie ou me questionne dans le passage en sixième.**  Distribuer par élève : 1 post-it bleu = ce qui me soucie, me questionne 1 post-it jaune= ce qui me motive  Inviter les élèves à noter 1 idée sur chaque post-it et lorsqu’ils ont terminé, ils viennent déposer dans la boîte appropriée.  L’animatrice invite un volontaire à venir lire les propositions de la boîte “ ce qui me soucie”  L’animatrice rassemble les idées au fur et à mesure au tableau par grande catégorie.  Plusieurs grands questionnements sont identifiés ; les élèves seront ensuite invités à réfléchir en groupe à un de ces questionnements. | 2 boites : ce qui me soucie, me questionne  Ce qui me motive |
| 15 minutes  **Act 1 : partie 2** | **Nos idées pour nous adapter sans stress**  Les élèves sont en groupe et recherchent les stratégies qu’ils peuvent mettre en place en identifiant leurs ressources sur lesquels ils pourraient s’appuyer (moi, les autres, autour de moi/environnement).  Les élèves travaillent ensemble mais complètent chacun leur fiche.  Veiller à ce que chacun ait quelque chose dans son sac à dos.  Restitution en classe entière sur les stratégies pour faire face à l’imprévu ou à la nouveauté.  On complète le sac à dos au fur et à mesure des propositions sous l’angle des différents environnements.  L’animatrice veille à ce qu’au moins 1 proposition par dimension soit complétée.  **Retour sur la mission à la maison : Quelles sont mes personnes ressources à la maison, à l’école et dans mon environnement relationnel ?**  Est-ce que ce sont les mêmes personnes que vous avez identifiées dans cet exercice ? | Cela peut générer des émotions désagréables et/ou agréables qui peuvent provoquer un état de stress  Cartes Rôle nécessaires : Maître du temps, rapporteur, gardien des règles, observateur |
| 5 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 | * Sachets Pauses attentionnelles |
| 15 minutes  **Act 1 : partie 3** | **Ce qui nous motive**  L’animatrice ouvre la boîte et lit les propositions de ce qui motive les élèves face à un évènement nouveau.  Jeu du “Se lève qui” à la lecture des idées des élèves.  Conclusion  Nous sommes tous confrontés un jour ou l’autre dans notre vie à un évènement imprévu et à la nouveauté.  Cela peut générer des émotions désagréables et/ou agréables qui peuvent provoquer un état de stress.  Nous avons tous en nous la capacité de nous adapter à la nouveauté en prenant appui sur les ressources personnelles et présentes dans nos environnements.  Lorsque nous sommes conscients de ce qui nous motive, cela permet de garder le cap et de dépasser les obstacles. |  |
| 5 minutes  **Rituel de fin** | Chaque fin de séance se présente de la même manière :  - Feedback de la séance en lisant et en complétant ensemble la fiche Séance (Ce que nous avons vu) ;  - Remplir le journal de bord en faisant le rituel de gratitude ;  - Présentation et explication de l’activité à la maison.  Les 3 meilleurs moments de l’année (de l’école ?)  - Ajouter la bulle correspondant à la Séance 9 au poster affiché en classe. | * Distribution de : * La fiche Séance 9 ; * La fiche Intersession 9. * Bulle Séance 9 |