



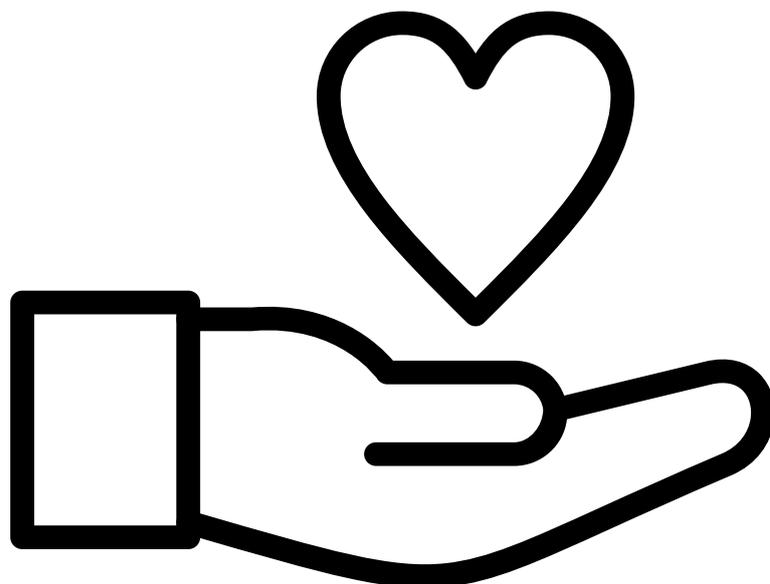
## Séance 2

### Les règles de l'exploration

Sujet	Les règles du vivre ensemble
Objectif pédagogique	- Créer un cadre favorable au renforcement des compétences psychosociales en définissant des règles communes - Présenter le déroulement des séances
CPS développée	CC3-1 Capacité à faire des choix responsables

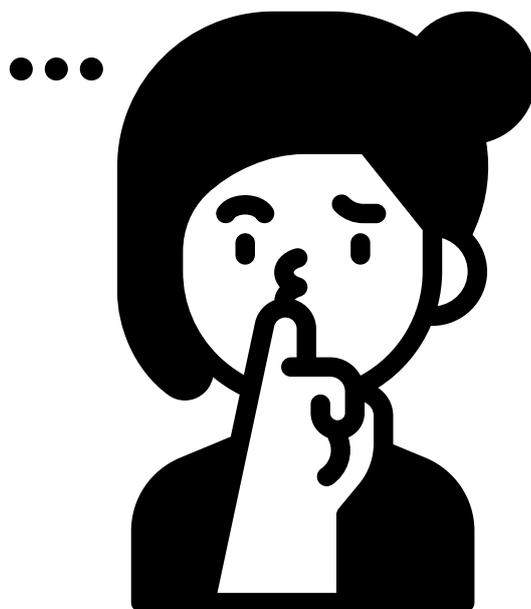
Eléments requis / Matériel	Disposition de la salle	
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Cartes règles</li> <li>o Bilan séance 2/activité maison x nb d'élèves</li> <li>o Bulle séance 2</li> </ul>	Il faut de l'espace car les élèves vont devoir se déplacer.	
Déroulé		
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
<b>Introduction</b> 10 min	<p>Demander aux enfants ce qu'ils retiennent de la séance précédente sur le programme Explo'santé.</p> <p>Rappeler ce que sont les CPS. Ensuite, présenter le déroulement d'une séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rituel d'introduction,</li> <li>- Le temps d'activité,</li> <li>- Rituel de fin.</li> </ul> <p>Expliquer aux élèves que les activités comprendront des jeux, des exercices, des mises en situation et des échanges. Souligner que leur participation active et leur prise de parole seront importantes. Insister sur l'importance de définir des règles pour que tout se passe bien.</p> <p>Informers les qu'aujourd'hui, les règles d'Explo'santé seront définies afin que tout le monde se sente bien. Expliquer la compétence travaillée pendant cette séance : <b>capacité à faire des choix responsables</b>. Demander aux élèves ce qu'ils comprennent de cette CPS.</p> <p>Explication simple : c'est faire des choix qui permettent de prendre soin de nous et des autres.</p>	
<b>Rituel de début</b> 10 min	<p>Au choix parmi les outils proposés.</p> <p><u>Objectif du rituel</u> : permettre aux enfants d'identifier les interventions Explo'Santé et se mettre dans des conditions favorables</p>	
<b>Activité 1 : je me sens en confiance quand...</b> 10 min	<p>Dans un premier temps, annoncer aux élèves qu'ils vont prendre un moment pour réfléchir aux conditions qui les mettent en confiance en classe.</p> <p>Ensuite, demandez aux élèves de former une ronde. Chacun prendra la parole à tour de rôle pour compléter la phrase suivante : "<b>Je me sens en confiance quand...</b>"</p> <p>Encourager les élèves à réfléchir à ce qui les aide personnellement à se sentir en confiance.</p> <p>Exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Je me sens en confiance quand on m'écoute."</li> <li>• "Je me sens en confiance quand il y a de la bienveillance avec les autres"</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Je me sens en confiance quand je ne suis pas jugé quand je parle"</li> <li>• ...</li> </ul> <p>Précisez que toutes les réponses sont valables et importantes.</p> <p>Terminer en rappelant que ces discussions vont nous aider à définir ensemble des règles pour que tout le monde se sente bien et en confiance pendant les séances d'Explo'santé.</p>
<p>Pause attentionnelle</p>	<p>En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.</p>
<p><b>Activité 2 :</b> Les règles de vie d'Explo'Santé</p> <p>30 min</p>	<p>Étaler au sol toutes les cartes règles.</p> <div data-bbox="794 555 1023 869" style="text-align: center;"> </div> <p>Leur demander de choisir la carte qui leur paraît la plus importante pour eux pour que les ateliers se passent bien.</p> <p>Pour chaque carte choisie, demander aux élèves pourquoi c'est la carte la plus importante, et demander au groupe ce qui se passerait si cette règle n'existait pas.</p> <p>Leur expliquer que le responsable de ces règles, c'est l'adulte, mais aussi et surtout eux.</p> <p>Discuter des mesures possibles si quelqu'un ne respecte pas les règles : perdre le droit de participer, prendre un temps pour réfléchir, trouver des moyens pour respecter les règles, s'excuser, etc.</p> <p>Insister sur le droit à l'erreur et l'importance d'apprendre de ses erreurs.</p>
<p><b>Rituel de fin</b></p> <p>15 min</p>	<p>Demander aux élèves ce qu'ils retiennent de la séance et comment ils résumeraient en quelques mots ce qu'ils ont retenu.</p> <p>Chaque séance se termine de la même manière.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Lecture de la fiche "Ce que nous avons vu"</b></li> </ul> <p>Les mots à faire deviner et compléter sont : <b>règles - psychosociales – responsables- autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Rituel de fin : le "savoring"</b>.</li> </ul> <p>Rapeller aux élèves ce que veut dire « savourer ». C'est porter son attention sur une chose appréciée à un moment donné, en le notant par exemple.</p> <p>"Dans ma journée, j'ai aimé... parce que..."</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Présentation de l'activité maison</b></li> </ul> <p>Trouver une image sur la santé, ou dessiner quelque chose qui représente la santé.</p> <p>Colorier ensemble la bulle de la CPS travaillée.</p> <p>Ajouter la bulle au poster</p>



## **Bienveillance**

**Envers l'autre et envers soi  
Chacun fait de son mieux**



## **Confidentialité**

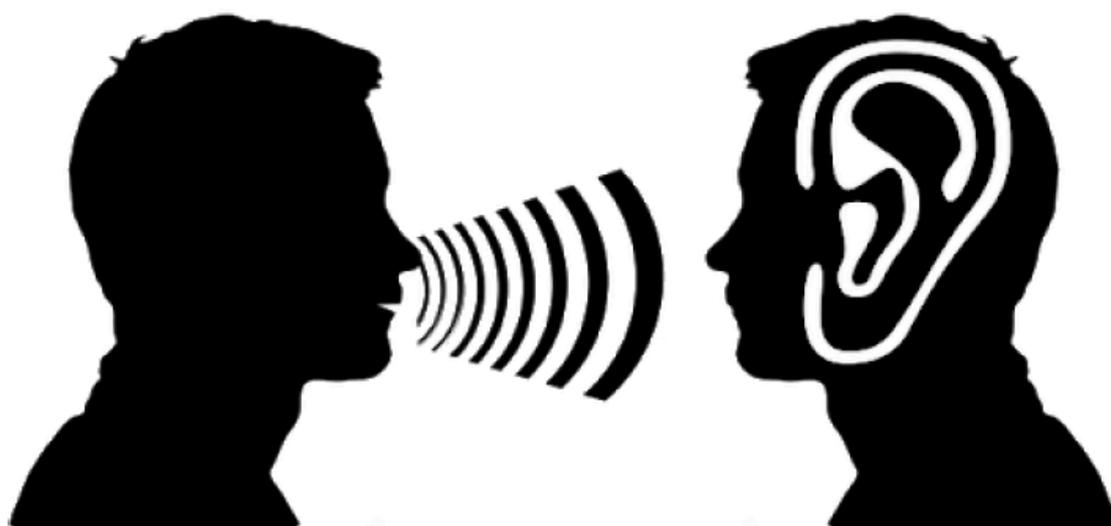
**Ce qui se passe dans Explo'santé  
reste dans Explo'santé**





## **Respect mutuel et Bon esprit**

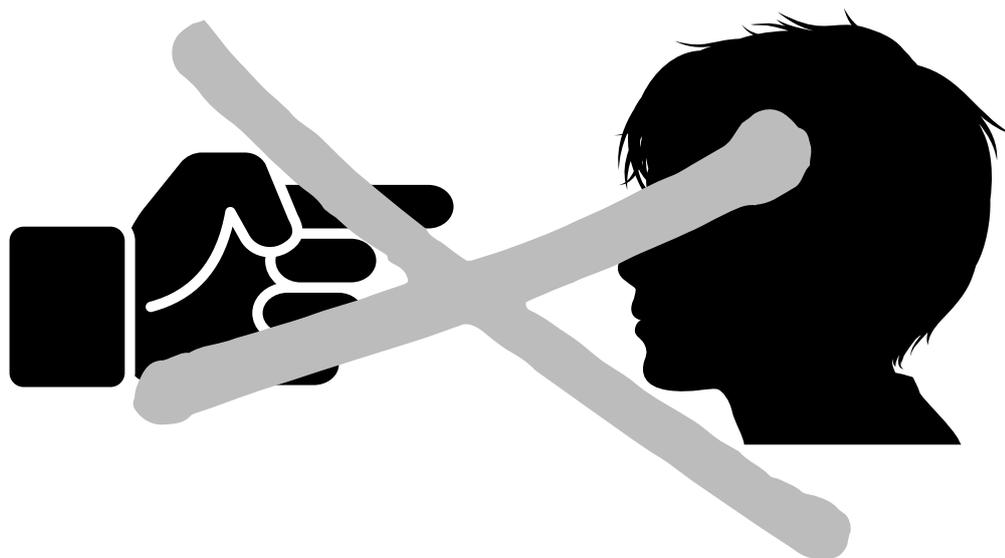
**Bannir les moqueries, attaques, sarcasmes ou mépris**



## **Ecoute**

**Permettre à l'autre d'exprimer sa pensée sans l'interrompre**





**Non-jugement**  
**des paroles ou actions de l'autre et**  
**accueil de la différence**

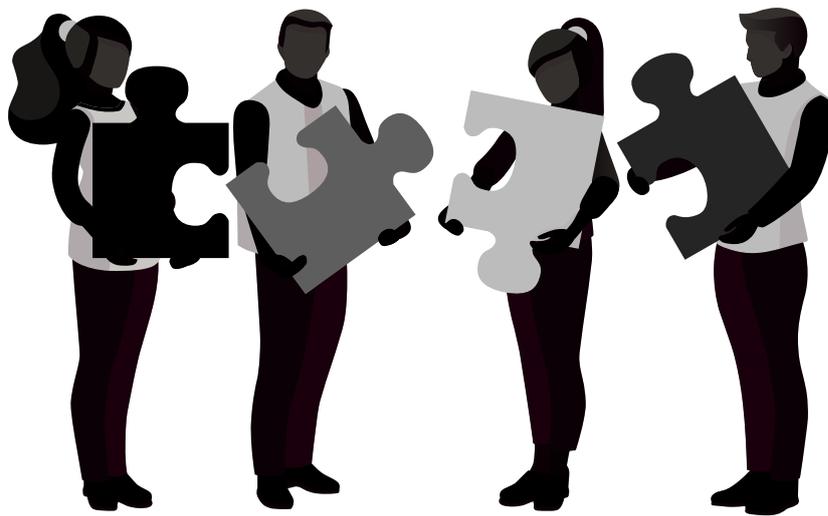


**Se faire confiance**  
**à soi et aux autres**





**Soutien**  
**en cas d'émotion particulière d'un**  
**de mes camarades**

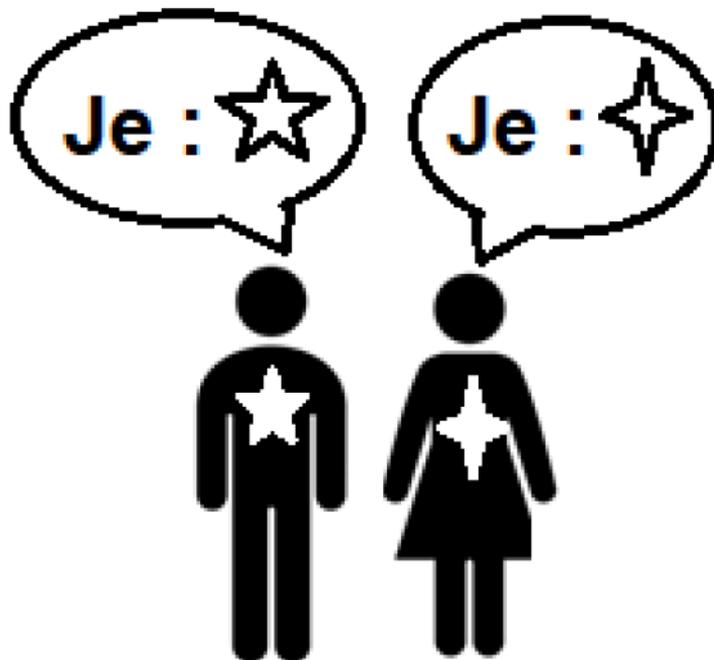


**Construire**  
**ensemble**





**Libre participation**



**Parler en Je**

**lorque je veux exprimer mon  
ressenti**



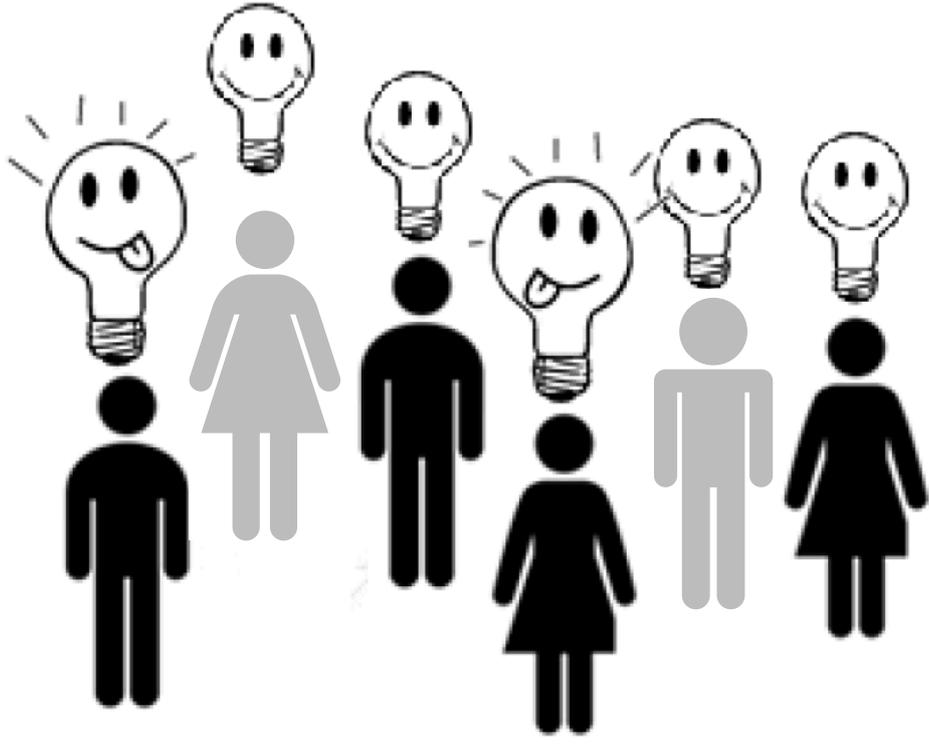


**Donner des signes de  
reconnaissance  
aux autres - Encourager**



**Être attentif**

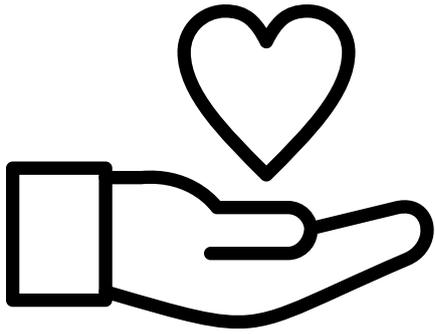




**Laisser la place à la créativité**



## Cartes des règles de vie Explo'Santé



### **Bienveillance**

**Envers l'autre et envers soi  
Chacun fait de son mieux**



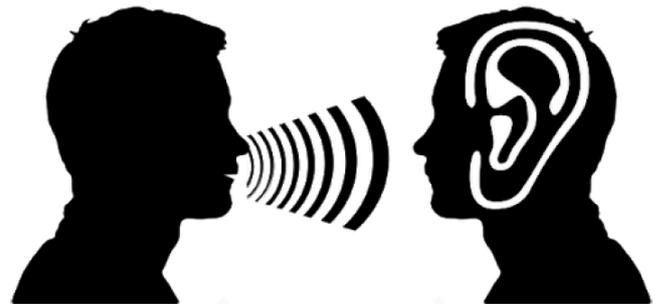
### **Confidentialité**

**Ce qui se passe dans Explo'santé  
reste dans Explo'santé**



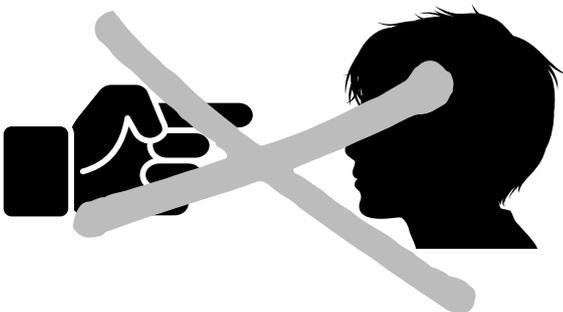
### **Respect mutuel et Bon esprit**

**Bannir les moqueries, attaques,  
sarcasmes ou mépris**



### **Ecoute**

**Permettre à l'autre d'exprimer sa  
pensée sans l'interrompre**



### **Non-jugement**

**des paroles ou actions de l'autre et  
accueil de la différence**



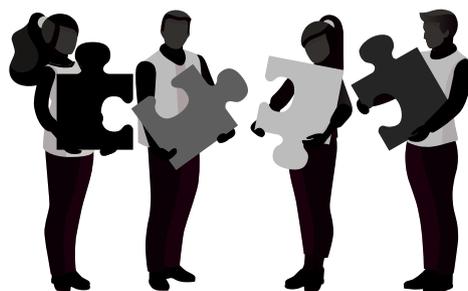
**Se faire confiance  
à soi et aux autres**

Cartes des règles de vie Explô'Santé





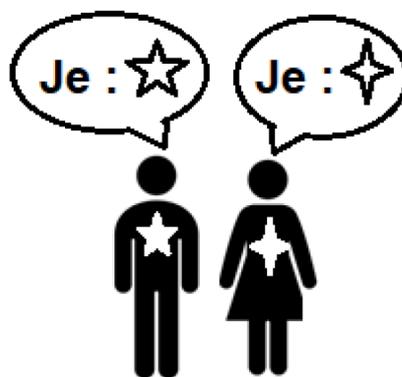
**Soutien**  
en cas d'émotion particulière d'un  
de mes camarades



**Construire  
ensemble**



**Libre participation**



**Parler en Je**  
lorsque je veux exprimer mon  
ressenti

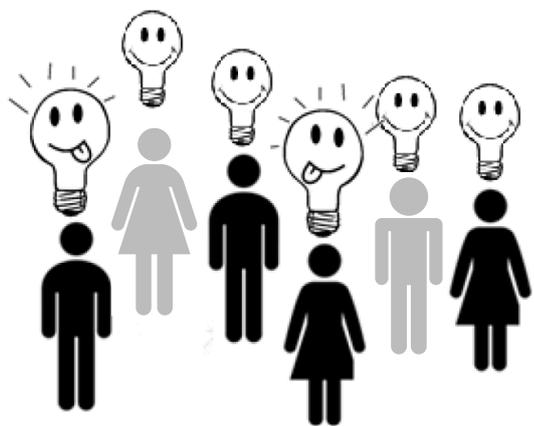


**Donner des signes de  
reconnaissance**  
aux autres - Encourager

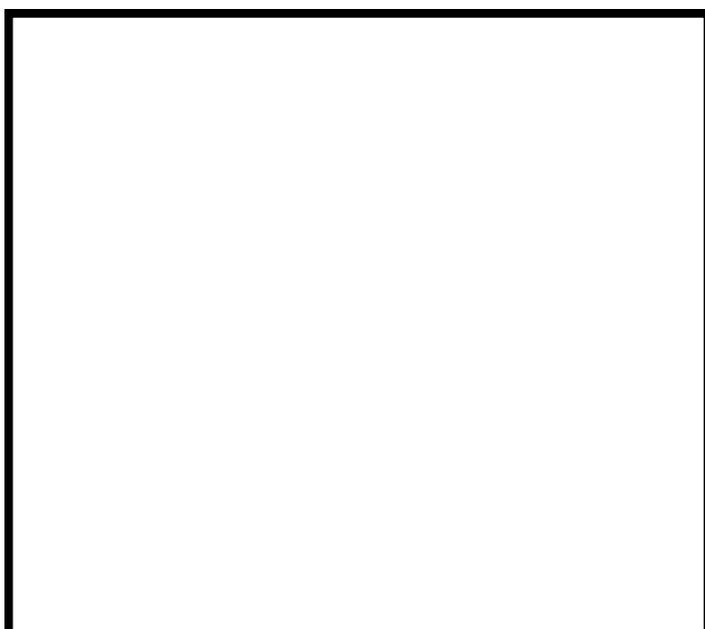
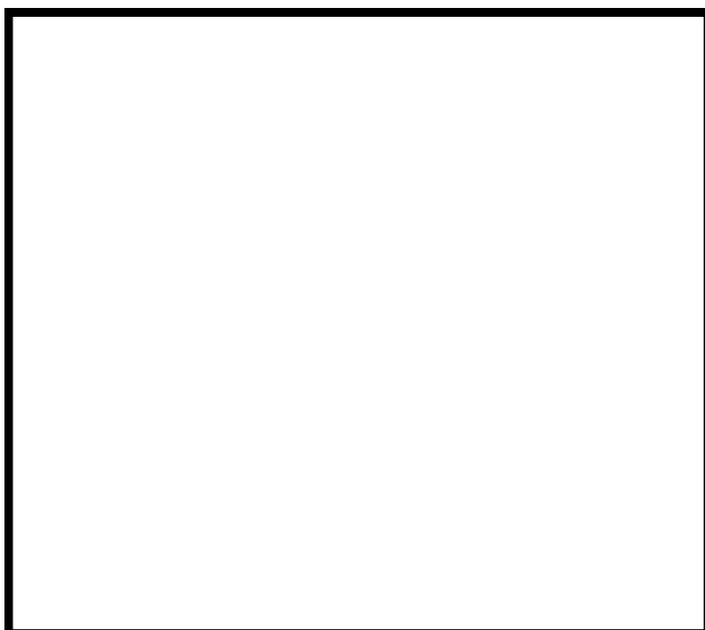
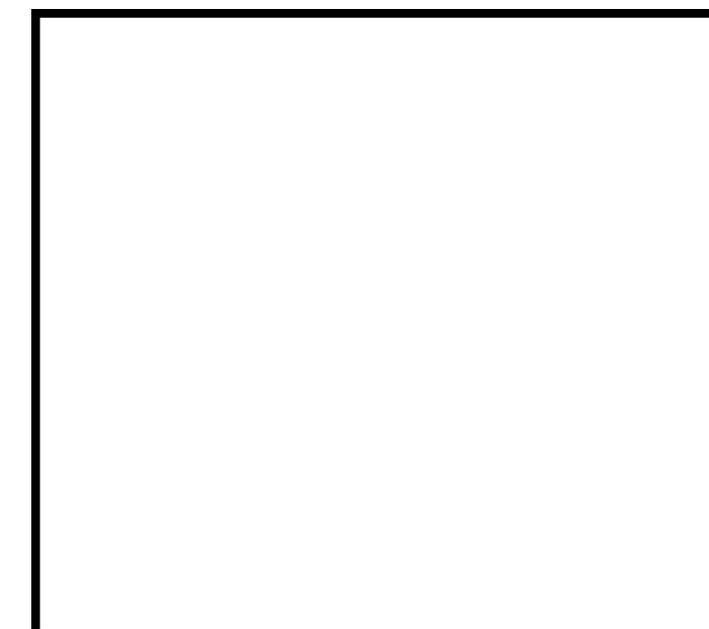
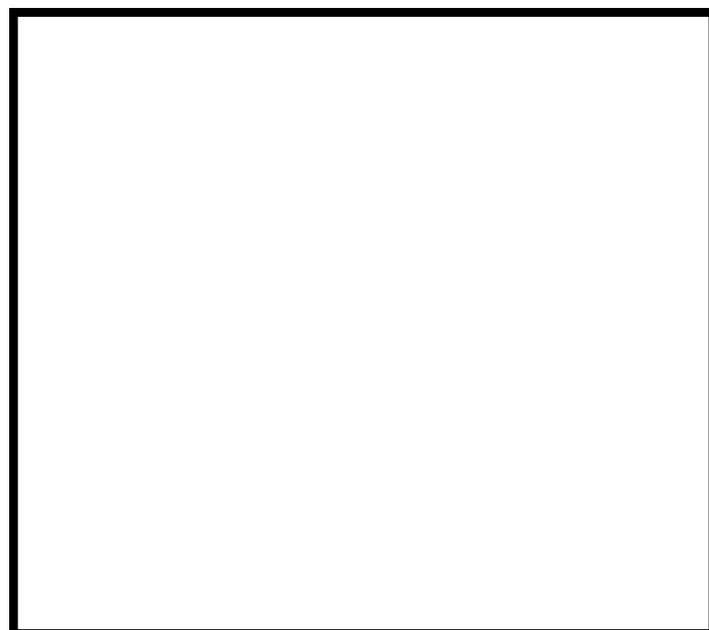


**Être attentif**





**Laisser la place à la créativité**





## 2 Les règles de l'Explo'ration



### Ce que nous avons vu :

Pour être à l'aise dans les ateliers Explo'Santé, les .....  
de vie de classe sont essentielles !

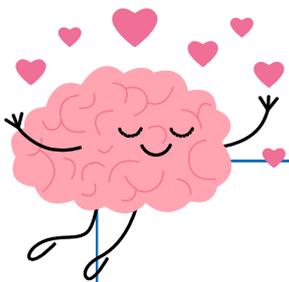
Note la règle que tu as choisie pendant la séance pour que  
les ateliers se passent bien :

.....

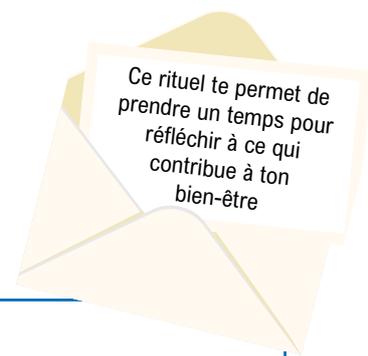
Elles nous permettent de nous sentir en sécurité et à l'aise  
pour développer nos compétences .....

**CPS :** Faire des choix ....., cela veut dire faire des  
choix qui nous permettent de prendre soin de nous et des  
..... .

### Mon rituel de fin de séance



**SAVOURER** un moment...



**Dans ma journée, j'ai aimé**

.....  
.....

**Parce que**

.....  
.....

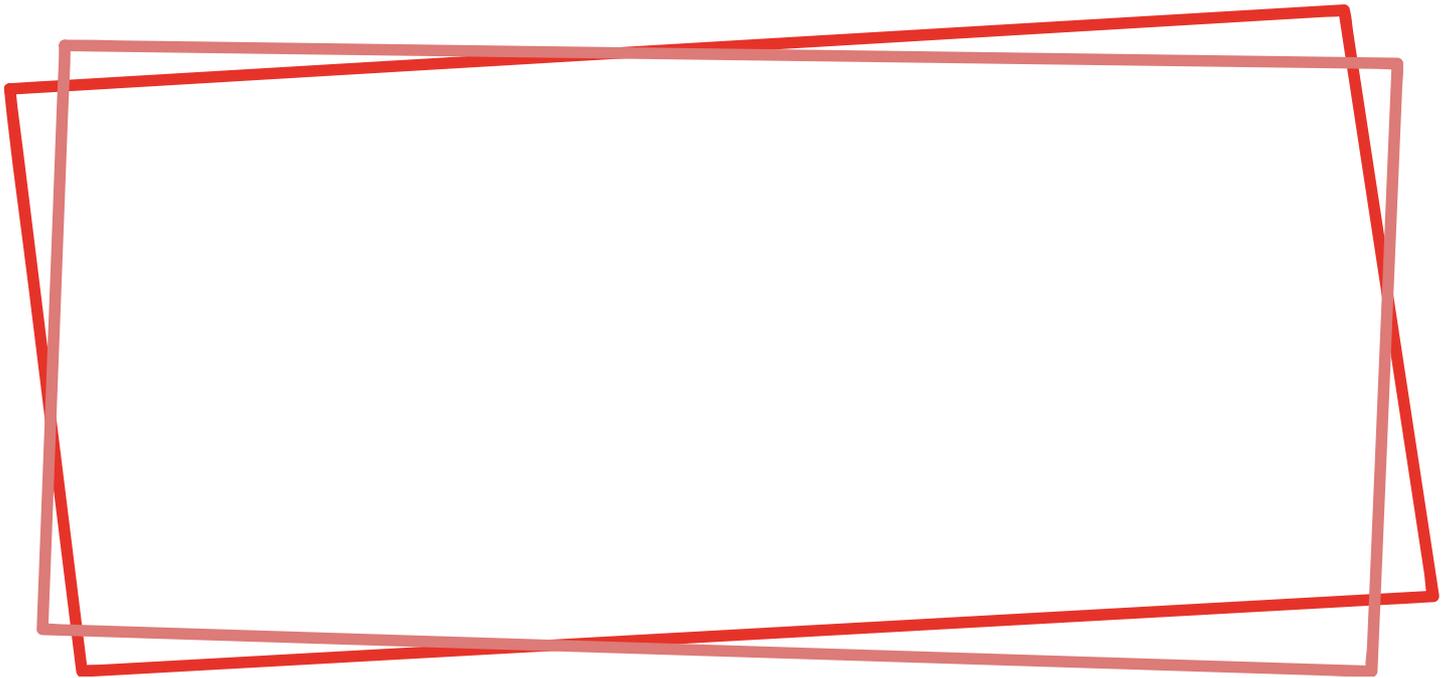
2

# Activité à la maison

## A faire après la séance 2

1) Cherche, découpe une image qui évoque la santé ou dessine, décris quelque chose qui représente la santé pour toi.

Garde bien cette image, car il faudra l'apporter en classe.



2) Demande à tes proches ce qui influence la santé selon eux. Réponse :

---

---

---

---

Discutez en famille autour de la notion de santé