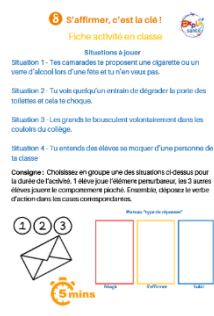


Séance 8 :

S'affirmer, c'est la clé !

Sujet	L'affirmation de soi	
Objectif pédagogique	S'affirmer pour être en accord avec soi-même et les autres	
CPS développées	CS-3.2 : Capacité d'assertivité et de refus	
Eléments requis / Matériel		Disposition de la salle
- 3 enveloppes contenant les verbes de la fiche "étiquettes comportement" - Plateau "type de réponse" X nombre de groupe - Fiche situations pour jeux de rôle X nombre de groupe - 1 chrono pour : Manche 1 – Manche 2 – Manche 3 - Boussole de la santé / fleur besoins - Sachet de pauses attentionnelles - Rituel d'encouragement - Fiche élève "Ce que nous avons vu" - activité maison		Les élèves sont à leur place durant la première partie de l'activité. Ils travaillent en groupe de 4/5 pour l'activité finale
Déroulé		
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
Rituel de début 5 min	Météo émotionnelle avec cadran des émotions.	
Introduction : 5 min	Dans la séance précédente, nous avons abordé le stress qui est lié à notre façon de percevoir les situations, selon notre état émotionnel, physique, mental... Prendre du recul, respirer ... permet de diminuer l'intensité et les effets du stress sur notre santé. Mais parfois, il est important de savoir mettre des limites. Quand c'est trop, c'est trop ! C'est ce que nous allons voir aujourd'hui avec la compétence sociale - Résoudre des difficultés et la capacité d'assertivité et de refus.	
Activité : 30 min 5 min	Parfois, on est témoin ou pris à parti dans des situations qui nous dérangent, de conflit, de pression... Comment réagir pour éviter l'escalade de violence et agir de manière respectueuse pour soi et pour les autres ? C'est ce que nous allons voir dans l'activité suivante. Temps 1 : Comment réagir face à la pression ? Jouons des comportements Les élèves sont en groupe de 4 ou 5. Distribuer à chaque groupe le matériel : - Le plateau "type de réponse" - La fiche Activité en classe - 3 enveloppes numérotées avec les étiquettes comportements (les élèves ne savent pas à quoi ça correspond). Donner la consigne du jeu : les élèves auront 3 manches de jeu d'une durée de 3 minutes chacune pendant lesquelles ils pourront jouer des manières de se comporter face aux situations désagréables/difficiles. Inviter les élèves à rester attentifs aux ressentis : corps, tête, cœur Les élèves choisissent une des situations de la fiche qu'ils garderont durant tout l'exercice. Les rôles tournent à chaque manche.	(1) https://www.cairn.info/revue-francaise-des-affaires-sociales-2013-1-page-32.htm  Donner le top de départ et le top de fin pour chaque manche

SEQUENCE 3

“Moi, les autres et notre santé”

5 min 5 min 5 min 5 min	Consigne pour chaque manche : Par groupe, 1 élève joue l'élément perturbateur de la situation choisie, les 3 autres élèves piochent un verbe d'action dans l'enveloppe et jouent ensemble le comportement en réponse au premier élève. A la suite du jeu de rôle, les élèves déposent leur verbe d'action dans la case du plateau “type de réponses” correspondant. - Manche 1 = enveloppe 1 (correspond au “Subir”) Inviter les élèves à ouvrir l'enveloppe de la manche 1 et lancer le chrono de 3 minutes. A l'issue du jeu de rôle, les élèves ont 2 minutes pour déposer les étiquettes sur le plateau. - Manche 2 = enveloppe 2 (correspond au “Réagir”) Inviter les élèves à ouvrir l'enveloppe de la manche 2 et lancer le chrono de 3 minutes. A l'issue du jeu de rôle, les élèves ont 2 minutes pour déposer les étiquettes sur le plateau. - Manche 3 = enveloppe 3 (correspond au “S'affirmer”) Inviter les élèves à ouvrir l'enveloppe de la manche 3 et lancer le chrono de 3 minutes. A l'issue du jeu de rôle, les élèves déposent les étiquettes sur le plateau. A la fin des 3 manches, les élèves partagent leurs classements et leurs ressentis sur l'expérience. Questions pour accompagner les ressentis des élèves dans cette expérimentation de comportements : Demander aux élèves ce qu'ils ont vécu, comment ils ont vécu l'activité. Il vérifie à cette occasion le classement des étiquettes Leur demander si l'on est toujours en accord avec ce que les autres nous proposent/imposent ? Avez-vous repéré des moyens de faire face à la pression ? Faire le lien avec la boussole de la santé : qu'est-ce que ça vient impacter si l'on n'ose pas s'affirmer/dire non ? Demander aux élèves de réfléchir aux besoins fondamentaux reliés à ces 3 façons de se comporter : Subir : besoin d'appartenance à un groupe, d'être accepté par le groupe Réagir : besoin de reconnaissance, d'estime de soi S'affirmer : besoin de s'épanouir	Préparer en amont de la séance 3 enveloppes avec les étiquettes comportement.  3 S'affirmer, c'est la clé ! support pédagogique pour activité 10 Étiquettes comportementales à ranger dans 3 enveloppes Manche 1: "Subir" <table border="1"> <tr> <td>Se taire</td> <td>Eviter</td> <td>Fuir</td> </tr> <tr> <td>Accepter</td> <td>Douter</td> <td>Se dévouer</td> </tr> </table> Manche 2: "Réagir" <table border="1"> <tr> <td>Invoquer</td> <td>Faire peur</td> <td>Menacer</td> </tr> <tr> <td>Agresser</td> <td>Manipuler</td> <td>Mentir</td> </tr> </table> Manche 3: "S'affirmer" <table border="1"> <tr> <td>Communiquer</td> <td>Respecter</td> <td>Poser des limites</td> </tr> <tr> <td>Dire "non" fermement sans agressivité</td> <td>Argumenter</td> <td>Coopérer</td> </tr> </table> Distribuer les enveloppes dans un ordre différent du plateau. Veiller à ce que l'élément perturbateur soit joué par un élève différent à chaque manche. Ressource enseignants : *Guide-assertivite-leadership.pdf (fonction-publique.gouv.fr) Afficher la boussole de la santé et la fleur des besoins au tableau Le matériel est rangé avant de passer au temps 2 de synthèse.	Se taire	Eviter	Fuir	Accepter	Douter	Se dévouer	Invoquer	Faire peur	Menacer	Agresser	Manipuler	Mentir	Communiquer	Respecter	Poser des limites	Dire "non" fermement sans agressivité	Argumenter	Coopérer
Se taire	Eviter	Fuir																		
Accepter	Douter	Se dévouer																		
Invoquer	Faire peur	Menacer																		
Agresser	Manipuler	Mentir																		
Communiquer	Respecter	Poser des limites																		
Dire "non" fermement sans agressivité	Argumenter	Coopérer																		
Pause attentionnelle	En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.																			
Restitution : 5 min	Une des clés pour la gestion de ces conflits est la capacité de refus, l'assertivité. L'assertivité : être assertif, c'est communiquer clairement, honnêtement et directement ses pensées agréables comme désagréables, émotions et sentiments, tout en respectant les droits, les opinions, les sentiments de l'autre et les siens. (Scholavie) C'est s'affirmer librement, dans sa communication comme dans ses comportements, sans émotion dérangeante pour soi-même et pour les autres. Compléter le “Ce que nous avons vu”, mots à compléter : répondre, limites, affirmer Faire un lien avec les méthodes de régulation de la séance 7	Parfois on peut avoir peur de s'affirmer et de poser des limites. On fait de notre mieux pour s'adapter à des situations parfois difficiles. Mais parfois, il est important de savoir dire NON. On a le droit de s'exprimer librement sur nos opinions, nos besoins, nos désirs et sur ce qui ne nous convient pas. Cela montre de véritables qualités dans la connaissance de soi comme dans le rapport aux autres.																		

SEQUENCE 3

“Moi, les autres et notre santé”

		Cela donne de la valeur à son OUI et renforce la confiance en soi. Apports théoriques : les violences ordinaires impactent le développement du cerveau, augmentent l'anxiété, développent des troubles du comportement (alimentation / perturbation du sommeil) et augmentent les émotions désagréables et le repli social. (1) Cf: Violences éducatives ordinaires - Christophe Marsollier Les conséquences de la violence éducative ordinaire (VEO) et de la violence pédagogique ordinaire (VPO) en termes de mal-être La violence éducative ou pédagogique ordinaire peut prendre deux formes : - la violence verbale : injures, moqueries, intimidations, propos humiliants, menaces, chantage, culpabilisation, punitions, rancunes, isolement, exigences inadéquates, jugements partialisés, etc. - la violence physique : donner des coups, bousculer, siffler, tirer les cheveux, le bras, pousser, secouer, etc. On de nombreux pédopsychiatres (A. Carrière & A. Meeus, 1994 ; J. Perren, 1994 ; et d'autres) ont étudié l'impact de la VEO sur le développement des enfants et les conséquences reflètent de la VEO, notamment pour les plus vulnérables : - Marques corporelles, troubles du sommeil, anxiété, phobie sociale - Attentionnelles, démotivées, traités en classe, désengagement, décrochage scolaire - Conductes à risque, agressivité, harcèlement, faible estime de soi, faible résilience - Addictions diverses, dépression, suicide et tentative de suicide bas la loi du 10 juillet 2019 interdit la VEO
Rituel de fin : 10 min	Chaque fin de séance se présente de la même manière : - Lire et compléter la fiche "Ce que nous avons vu" : Répondre, limites, affirmer - Présentation de la mission maison - Rituel de fin L'ENCOURAGEMENT...	5 S'affirmer, c'est la clé ! Ce que nous avons vu : - Au quotidien, dans nos environnements, nous sommes parfois confrontés à des situations qui nous poussent à : • Soit nous affirmer : faire droit en situation ; • Soit nous affirmer : nous aider à adapter des attitudes favorables pour notre santé. • Soit nous affirmer : nous aider à respecter tout en respectant les autres. • C'est la capacité d'assentir et de refus, c'est nos besoins, nos idées, nos émotions et nos droits de façon saine. Elle permet de résister à la pression sociale tout en préservant la saine. Mission de fin de séance L'ENCOURAGEMENT... Que j'ai reçu : Que j'ai donné : 5 Activité à la maison A faire pour la semaine 10 Imagine la suite en trouvant une solution. Complète la 10e en dessinant 

8 S'affirmer, c'est la clé !



Fiche activité en classe

Situations à jouer

Situation 1 - Tes camarades te proposent une cigarette ou un verre d'alcool lors d'une fête et tu n'en veux pas.

Situation 2 - Tu vois quelqu'un entrain de dégrader la porte des toilettes et cela te choque.

Situation 3 - Les grands te bousculent volontairement dans les couloirs du collège.

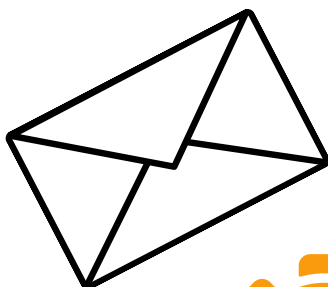
Situation 4 - Tu entends des élèves se moquer d'une personne de ta classe

Consigne : Choisissez en groupe une des situations ci-dessus pour la durée de l'activité. 1 élève joue l'élément perturbateur, les 3 autres élèves jouent le comportement pioché. Ensemble, déposez le verbe d'action dans les cases correspondantes.

Les rôles tourneront à chaque manche.

Plateau "type de réponses"

① ② ③



--

Réagir

--

S'affirmer

--

Subir

Plateau “type de réponses”

A large, empty rectangular box with a red border, intended for a response.

Réagir

A large, empty rectangular box with a yellow border, intended for a response.

S'affirmer

A large, empty rectangular box with a blue border, intended for a response.

Subir

8 S'affirmer, c'est la clé !



Support pédagogique pour activité 1 Etiquettes comportements à ranger dans 3 enveloppes

Manche 1: "Subir"

Se taire	Eviter	Fuir
Accepter	Douter	Se dévouer

Manche 2 : "Réagir"

Ironiser	Faire peur	Menacer
Agresser	Manipuler	Mentir

Manche 3: "S'affirmer"

Communiquer	Respecter	Poser des limites
Dire "non" fermement sans agressivité	Argumenter	Coopérer



8 S'affirmer, c'est la clé !

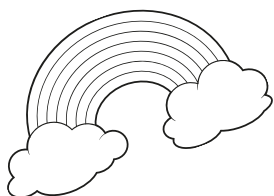


Ce que nous avons vu :

- Au quotidien, dans nos environnements, nous sommes parfois confrontés à des situations qui nous poussent à
- Il existe différentes façons d'agir en situation : subir, réagir ou s'affirmer.
- Comprendre nos comportements peut nous aider à adopter des attitudes favorables pour notre santé.
- Savoir poser des claires permet de se respecter tout en respectant les autres.
- **CPS** : La capacité d'assertivité et de refus, c'est ses besoins, ses idées, ses émotions et ses droits de façon ajustée. Elle permet de résister à la pression sociale tout en préservant sa santé.

Mon rituel de fin de séance

L'ENCOURAGEMENT...



Que j'ai reçu :

Colle ici ton l'encouragement reçu

Que je me donne :

Colle ici ton encouragement personnel

L'encouragement favorise l'auto-évaluation, c'est reconnaître et apprécier les efforts et les comportements positifs chez l'autre. Ce n'est pas un compliment.

8

Activité à la maison

A faire pour la séance 9



Imagine la suite en trouvant une solution.
Complète la BD en écrivant, dessinant, collant, etc, pour
terminer l'histoire

