

# Livret pédagogique

## Séquence 1 - CM1



**Explo'Santé Séquence N° 1 CM1 Mieux se connaître pour savoir prendre soin de notre santé.**

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
Séquence CM1	<b>A la découverte d'Explo'santé</b>	<b>Les règles de l'exploration</b>	<b>Notre santé, un trésor à préserver</b>	<b>Nos émotions, messagères de nos états</b>	<b>Nos besoins fondamentaux</b>	<b>Nos qualités, compétences et forces</b>	<b>La confiance ça s'apprend</b>	<b>Sérénité dans la tempête</b>	<b>Gardons le cap !</b>	<b>Bilan</b>
Objectif pédagogique	Présenter Explo'Santé et appréhender ce que sont les compétences psychosociales	Créer un cadre favorable au renforcement des compétences psychosociales en définissant des règles communes  - Présenter le déroulement des séances	Comprendre la notion de santé et ses 4 déterminants	Savoir nommer et comprendre les rôles et fonctions des émotions en lien avec sa santé	Découvrir la notion de besoins fondamentaux  Prendre conscience de ses propres besoins et des moyens de les satisfaire	De nommer ses propres qualités et compétences et de leur lien avec la santé	Entrer en relation, aller vers l'autre, notamment en repérant, en attribuant des qualités et des points forts aux autres  - Développer des attitudes et des comportements prosociaux, par la coopération et l'entraide.	De comprendre l'impact du stress sur la santé et des moyens de le réguler	De comprendre les différentes stratégies d'apprentissage et d'identifier celles qui lui correspondent	De formuler les bénéfices des ateliers pour lui, sa santé et pour sa classe.
CPS	<b>CS2-2 : Développer des attitudes et comportements prosociaux</b>	<b>CC3-1 Capacité à faire des choix responsables</b>	<b>CC1 Avoir conscience de soi</b>	<b>CE1 Avoir conscience de ses émotions et de son stress</b>	<b>CC1-1 Connaissance de soi</b>	<b>CC1-3 - Avoir conscience de soi : capacité d'auto-évaluation positive</b>	<b>CS2-2 Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, coopération, entraide etc...)</b>	<b>CE3 Gérer son stress : le réguler au quotidien CE3-2 Faire face en situation d'adversité</b>	<b>CC2-2 Capacité à atteindre ses buts</b>	<b>CS1-2 Communication efficace (valorisation, formulations claires...)</b>
Contenu de l'intervention	1) BINGO 2) C'est quoi Explo'santé ? 3) Guide de l'explorateur (règle de vie de classe)	1) Je me sens en confiance quand...  2) Les règles de vie d'Explo'Santé	1) La santé qu'est-ce que c'est finalement ?  2) Qu'est ce qui influence notre santé ?	1) Qu'est-ce que je ressens dans mon corps et dans ma tête  2) Lien entre émotion et santé	1) Quels sont nos besoins en tant qu'être humain ?  2) La fleur des besoins (5 pétales)  3) Comment satisfaire nos besoins ?	1) Quelles sont mes qualités et mes forces ?	1) Point sur le conte  2) L'assiette des compliments  3) Parcours à l'aveugle	1) Histoire de situations de stress en milieu scolaire + blason  2) Exemples de stratégies pour diminuer l'intensité du stress	1) Restitution : les petits pas pour atteindre ses buts  2) Jeu de rôle : transformer des pensées négatives en pensées positives  3) Les stratégies d'apprentissage	1) Arbre Explo'Santé : retours des enfants  2) Remise de Badges Explo'Santé
Activité à la maison	Vidéo CPS	Trouver une image sur la santé,	Une situation qui a éveillé des émotions en toi	Regarder la vidéo "Toi émoi".	Cocotte Explo'santé	Lire ou écouter le conte d'Edison.	Remplir sa bulle de bien-être	L'art des petits pas pour réaliser un grand défi	Les bénéfices du programme	-



# Prise en main du livret

**Vous retrouverez pour chacune des séances :**

- Les conduites de séances
- Les outils pédagogiques
- Les fiches « activé en classe »
- Les fiches « ce que nous avons vu »
- Les fiches « activité maison »
- Les pauses attentionnelles





# Déroulement d'une Séance Explo' Santé

1

**Rituel de début**  
**Les émotions**

2

**Activité 1**

3

**Pause attentionnelle**  
***Calme ou Dynamisante***

4

**Activité 2 ou suite de  
l'activité 1**

5

**Rituel de fin :**  
**Ce que nous avons vu**  
**Gratitude**  
**Mission à la maison**  
**Bulles CPS**

# Body scan

## Objectifs :

- Ritualiser le début des séances
- Recentrer les élèves pour avoir toute leur attention sur la séance
- Analyser chaque partie du corps pour percevoir les sensations et ressentir le moment présent.

CPS cognitive générale : Renforcer sa conscience de soi

*Nous allons nous concentrer et nous préparer pour le voyage du jour, pour cela je vous propose d'enfiler notre uniforme **Explo'santé**. Je vais vous guider pour vous habiller.*

*Au fur et à mesure que vous allez mettre les différents éléments de la tenue **Explo'santé**, vous allez visualiser différentes parties de votre corps que je cite et réfléchir aux sensations que vous ressentez (sans juger, comprendre ou comparer juste en observant ce qui se passe ici et là.) Nous allons partir du haut de votre corps pour aller vers le bas, de la tête vers les pieds,*

*On y va ! asseyez-vous confortablement sur votre chaise, fermez les yeux, on va commencer à imaginer qu'on s'habille et à explorer les sensations dans les différentes parties de notre corps. C'est parti !*

*Imaginez pour commencer que vous mettez une casquette sur votre tête, concentrez-vous sur les sensations ressenties sur votre front puis sur vos yeux, sur votre nez, votre bouche puis votre menton...*

*Vous imaginez maintenant envelopper votre cou dans une écharpe ou un foulard, que ressentez-vous sur votre cou ? que ressentez-vous sur vos épaules ?*

*Mettez à présent votre veste d'explorateur ou d'exploratrice, un bras puis l'autre, à son contact vous explorez les sensations dans vos bras, sur votre dos, et en refermant votre veste concentrez-vous sur les sensations sur votre torse puis votre ventre...*

*Votre veste est en place. Vous revêtez maintenant un pantalon, une jambe puis l'autre, quelles sont les sensations sur vos cuisses, vos genoux, vos tibias, vos mollets...*

*Pour finir, Vous mettez vos bottes d'explorateur ou d'exploratrice, un pied puis l'autre, quelles sensations sur vos pieds, vos orteils, votre plante de pied, vos talons...*

*Bravo ! Vous avez fini d'enfiler votre tenue **Explo'santé**, vous êtes prêt, prête, pour embarquer, doucement vous pouvez bouger petit à petit vos mains, vos bras, vos pieds, vos jambes..., l'ensemble de votre corps, vous pouvez vous étirez puis ouvrir les yeux, nous allons commencer les activités.*



# Séance 1

## A la découverte du programme Explo'Santé

<b>Sujet</b>	Explo'Santé et les compétences psychosociales
<b>Objectif pédagogique</b>	Présenter Explo'Santé et appréhender ce que sont les compétences psychosociales
<b>CPS développée</b>	<b>CS2-2 : Développer des attitudes et comportements pro-sociaux</b>

Éléments requis / Matériel		Disposition de la salle
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Fiche Bingo A5 x nb élèves</li> <li>o Balle/bâton de parole</li> <li>o Fiche "Ce que nous avons vu"+ Activité maison x nb élèves</li> <li>o Fiche Sommaire x nb d'élèves</li> <li>o Poster de progression</li> <li>o Bulle séance 1</li> </ul>		Il faut de la place car les élèves vont devoir se déplacer
Déroulé		
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions
<b>Activité 1 : faire connaissance autrement</b> <b>20 min</b>	<p><b>Jeu du Bingo</b></p> <p>Distribuer une fiche par élève.</p> <p>Les élèves doivent remplir les cases du Bingo en ne mettant pas deux fois le même prénom dans les cases.</p> <p>Le jeu s'arrête lorsque un premier élève a rempli sa grille dit "Bingo !"</p>  <p>Retour réflexif - Mobiliser les élèves sur leur compréhension du jeu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qu'ont-ils découvert grâce à cette activité ?</li> <li>- Quel est l'intérêt de faire ça ?</li> </ul> <p>Amener l'idée de la rencontre, de savoir communiquer pour se rencontrer.</p>	Si intervenant extérieur : distribution des badges/chevalets prénom préparés en amont
<b>Activité 2 :</b> <b>A la découverte d'Explo'Santé</b> <b>25 min</b>	<p><b>Balle des idées/bâton de parole</b></p> <p>Faire passer la balle ou un bâton de parole et leur demander ce qu'évoque le terme "Explo'Santé".</p>	

	<p>Noter les grandes idées au tableau.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Présentation d'Explo'Santé : c'est un programme de 10 séances par an qui permet de travailler sur les <b>Compétences Psychosociales</b>.</li> <li>➤ Brainstorming sur le mot <i>psychosocial</i> (en décomposant <b>psycho</b> et <b>social</b>)</li> </ul> <p>Explication simple : ce sont des compétences qui permettent de mieux se connaître, de mieux gérer ses émotions son stress (correspond à <b>psycho</b>), et mieux vivre avec les autres (correspond à <b>social</b>).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Expliquer qu'une compétence sera travaillée à chaque séance, et que sur cette séance, ce sera sur la compétence “développer des liens sociaux” □ CàD développer des relations avec les autres, se mettre en lien avec les autres</li> </ul>	<p>Définition exacte : «Capacité d'une personne à faire face efficacement aux défis et exigences de la vie quotidienne» Organisation Mondiale de la Santé, 1994</p>
<p>Pause attentionnelle</p>	<p>En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.</p>	
<p><b>La chaîne humaine</b> 15 min</p>	<p>Illustrer la compétence psychosociale par une activité : la chaîne humaine.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se classer par : Ordre alphabétique des prénoms Ordre chronologique du mois de naissance Ordre chronologique du temps de trajet maison/école.</li> </ul>	
<p><b>Rituel de fin</b> 15min</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>Distribuer le sommaire aux élèves 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>Explo'Santé - psychosociales - autres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Rituel de fin : le “savoring”.</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>SAVOURER</b></p> <p>Demander aux élèves s'ils savent 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>Regarder la vidéo en famille/lire l'article sur les CPS.</p> <p>Distribuer le sommaire. Colorier ensemble la bulle de la CPS travaillée. Coller la bulle au poster</p>	<p><i>Savoring :</i> <i>Technique de psychologie positive qui consiste à savourer l'instant présent, en dirigeant volontairement son attention sur les expériences positives et en prenant le temps de les apprécier pleinement.</i></p> <p>Inviter les élèves à prendre un temps de retour à soi pour identifier ce qu'ils ont aimé dans leur journée et pourquoi.</p>

# Bingo

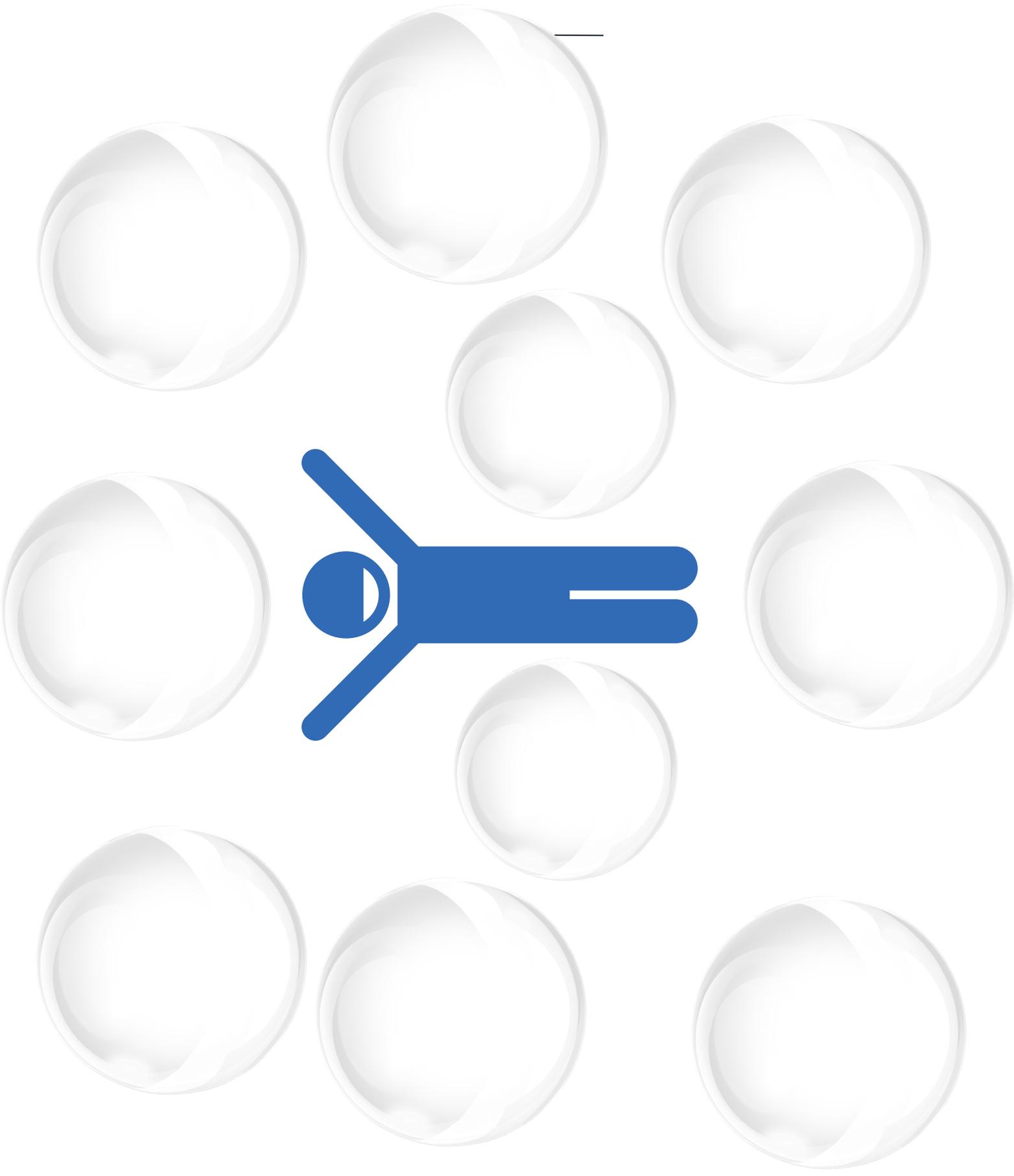
## Trouve quelqu'un qui...

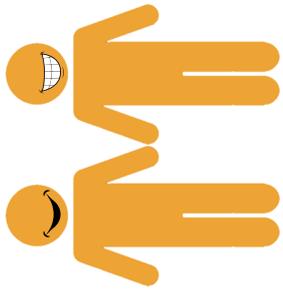
<p>Prend un petit-déjeuner le matin</p>	<p>A un animal de compagnie</p>
<p>Pratique une activité artistique</p>	<p>Aime bien cuisiner</p>
<p>A des frères et sœurs</p>	<p>Joue d'un instrument de musique</p>
<p>Va à l'école à pied ou a vélo</p>	<p>A son anniversaire le mois suivant le tien</p>
<p>Fait son lit le matin</p>	<p>Aime lire</p>
	<p>N'a pas de télévision</p>

# Bingo

## Trouve quelqu'un qui...

<p>Prend un petit-déjeuner le matin</p>	<p>A un animal de compagnie</p>
<p>Pratique une activité artistique</p>	<p>Aime bien cuisiner</p>
<p>A des frères et sœurs</p>	<p>Joue d'un instrument de musique</p>
<p>Va à l'école à pied ou a vélo</p>	<p>A son anniversaire le mois suivant le tien</p>
<p>Fait son lit le matin</p>	<p>Aime lire</p>
	<p>N'a pas de télévision</p>





### Séance 6

**Etre positif avec soi : la découverte de ses qualités et de ses compétences**

### Séance 7

**Développer des relations positives avec les autres**



### Séance 8

**Gérer son stress**




### Séance 5

**Avoir conscience de soi et de ses besoins**



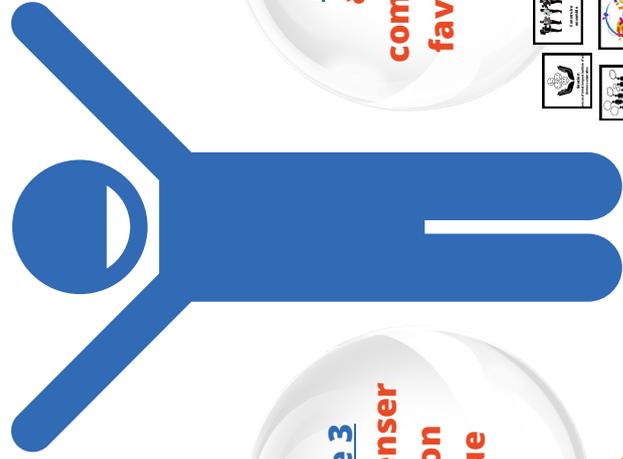
### Séance 3

**Savoir penser de façon critique**



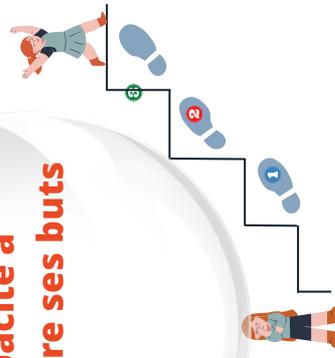
### Séance 4

**Comprendre et identifier mes émotions**



### Séance 9

**Capacité à atteindre ses buts**



### Séance 2

**avoir des comportements favorables aux autres**



### Séance 10

**Communiquer de façon efficace**



### Séance 1

**Développer des liens sociaux**



# Sommaire de la séquence pédagogique n°1

## Mieux se connaître pour savoir prendre soin de notre santé



### 1 A la découverte d'Explo'Santé !

Développer des liens sociaux



Notre santé,  
un trésor à préserver

Avoir conscience de soi



### 2 Les règles de l'Explo'ration

Capacité à faire des choix responsables

### 3

### 4 Nos émotions, messagères de nos états

Comprendre et identifier mes émotions

### 5 Nos qualités et compétences

Avoir conscience de soi, de ses forces et s'évaluer positivement

### 6 Nos besoins fondamentaux

Avoir conscience de soi et de ses besoins



### 7

### 8 La confiance, ça s'apprend

Développer des relations constructives

### 9 Gardons le cap !

Capacité de maîtrise de soi, atteindre ses buts

### 10 Sérénité dans la tempête

Gérer son stress

### 11 Savourer les expériences agréables et les partager

Communiquer de façon efficace



# 1 A la découverte d' Explo'Santé

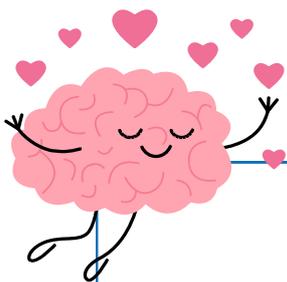


## Ce que nous avons vu :

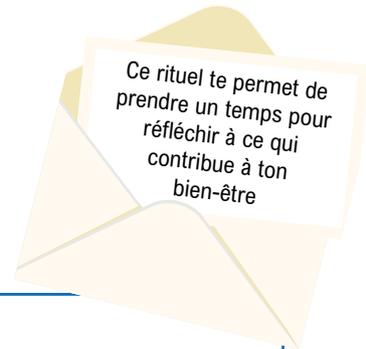
- Nous débutons un nouveau programme : ..... !
- Dans ce programme, nous travaillerons nos compétences .....
- Elles nous permettent d'être bien dans la vie de tous les jours :
  - Avec soi-même et avec les .....
  - En classe et dans nos activités à l'extérieur.

**CPS :** développer des comportements pro-sociaux, cela veut dire se mettre en ..... avec les autres.

## Mon rituel de fin de séance



**SAVOURER** un moment...



Ce rituel te permet de prendre un temps pour réfléchir à ce qui contribue à ton bien-être

**Dans ma journée, j'ai aimé**

.....  
.....

**Parce que**

.....  
.....

# 1

## Activité à la maison

### A faire après la séance 1



Avec ta famille, lis l'article suivant sur les compétences psychosociales. Vous pouvez aussi regarder la vidéo !

### Les compétences psychosociales (CPS), c'est quoi ?

Ce sont des compétences personnelles. On les développe tout au long de notre vie. Elles nous permettent de répondre de manière efficace aux situations auxquelles nous devons faire face dans notre vie quotidienne. Ces compétences nous permettent aussi de "maintenir un état de bien-être qui [nous] permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, [notre] culture et [notre] environnement." selon la définition de l'Organisation mondiale de la santé (OMS, 1993).

Il en existe 21 réparties en 3 grandes familles : les compétences cognitives, émotionnelles et sociales.

#### Exemples :

- *Avoir conscience de soi*
- *Identifier et comprendre ses émotions*
- *Savoir communiquer de façon efficace*
- *Développer des relations constructives*

Ces compétences ont un impact positif sur :

- **la santé physique** (en particulier nos comportements)
- **les relations sociales**
- **la réussite scolaire**

Pour en savoir plus,  
vidéo de 3 minutes, scannez ici



Source :  
Pôle ressources en promotion  
de la santé Bretagne

### En tant que parent, que puis-je faire ?

Entre chaque séance en classe, votre enfant aura une mission à faire à la maison avec la famille.

La **bulle rouge** vous indiquera ce que vous pouvez faire.

Notre mission  
en famille



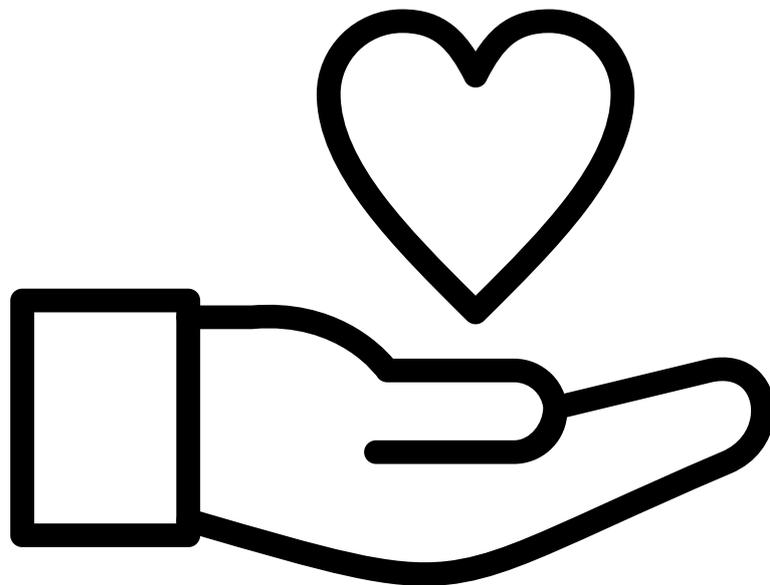
## Séance 2

### 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

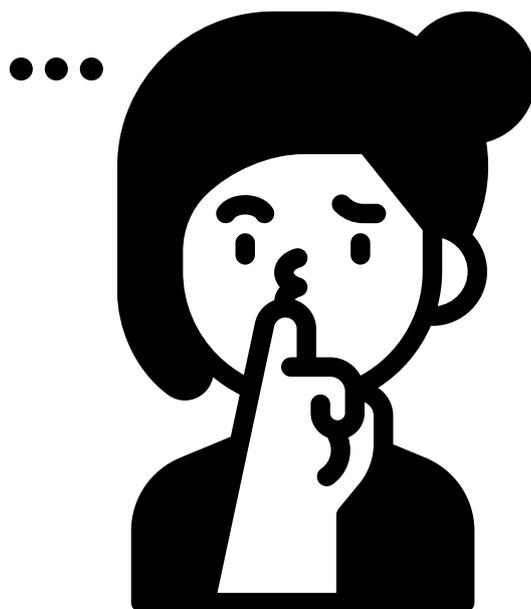
Eléments requis / Matériel	Disposition de la salle	
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Cartes règles</li> <li>o Bilan séance 2/activité maison x nb d'élèves</li> <li>o Bulle séance 2</li> </ul>	Il faut de l'espace car les élèves vont devoir se déplacer.	
Déroulé		
Temps / Sujet	Guide	Remarques / 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 style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: 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**

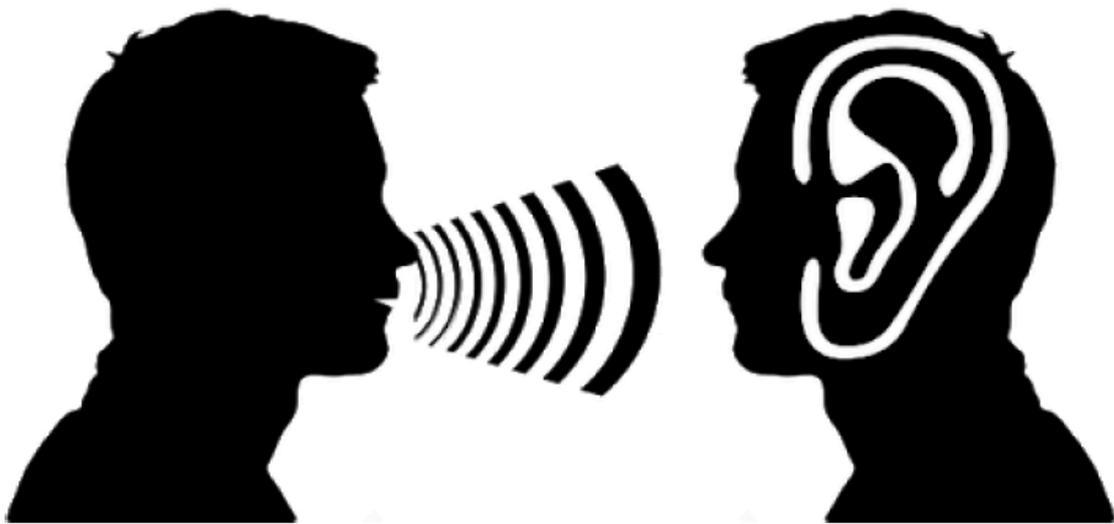
**Ce qui se passe dans Explo'santé  
reste dans Explo'santé**





## **Respect mutuel et Bon esprit**

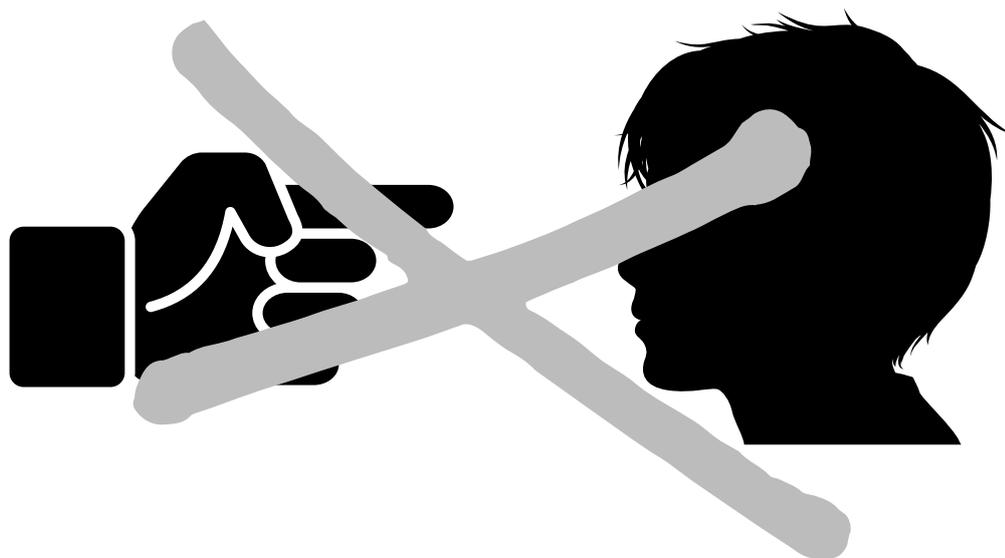
**Bannir les moqueries, attaques, sarcasmes ou mépris**



## **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**

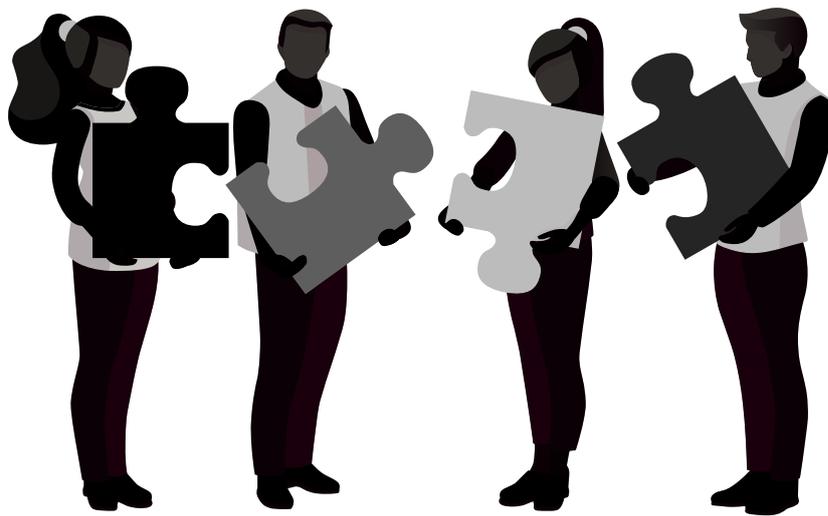


**Se faire confiance**  
**à soi et aux autres**





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

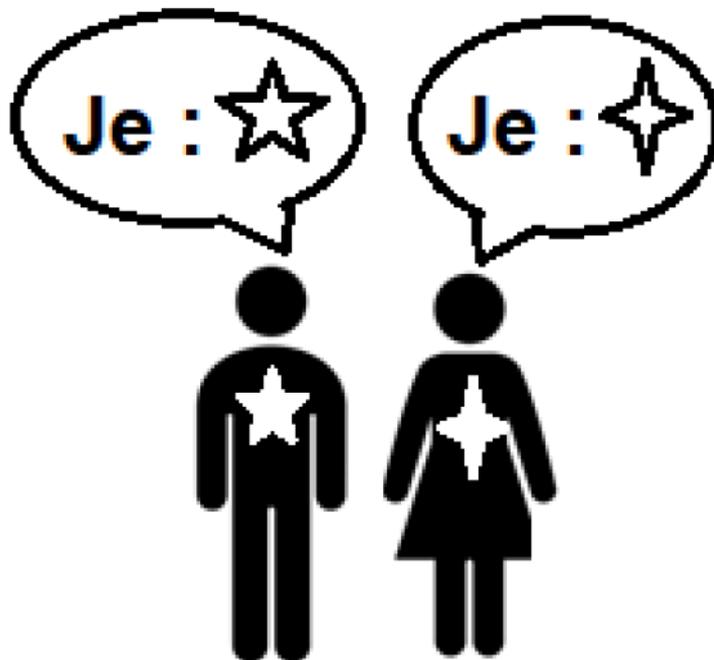


**Construire**  
**ensemble**





**Libre participation**



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



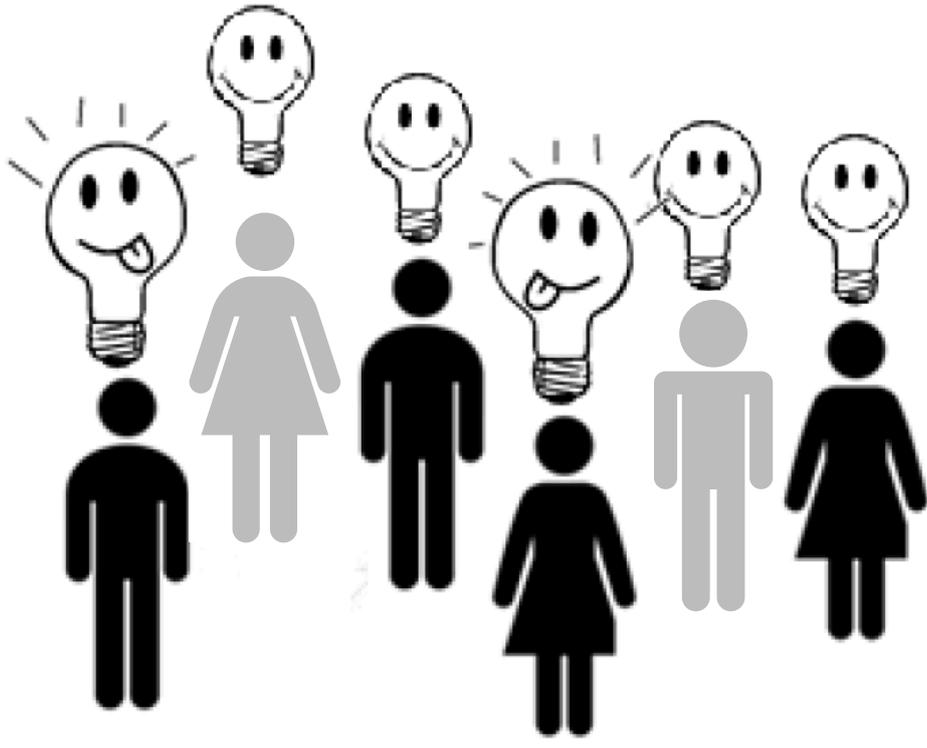


**Donner des signes de  
reconnaissance  
aux autres - Encourager**



**Être attentif**

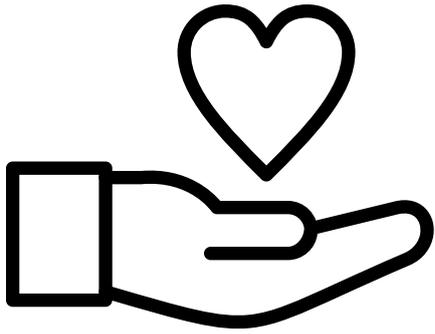




**Laisser la place à la créativité**



## Cartes des règles de vie Explo'Santé



### **Bienveillance**

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



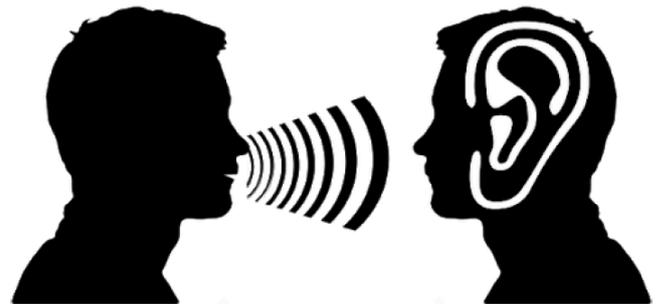
### **Confidentialité**

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



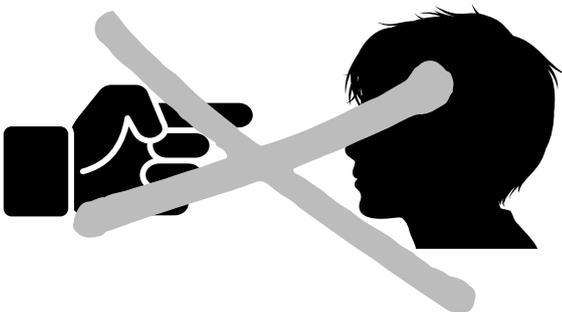
### **Respect mutuel et Bon esprit**

**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**

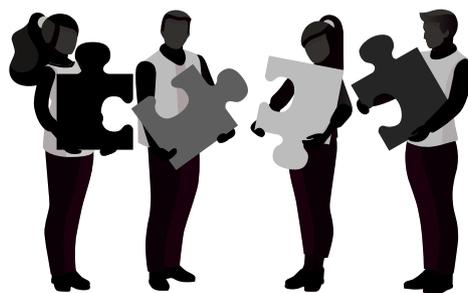
**à soi et aux autres**

Cartes des règles de vie Explô'Santé





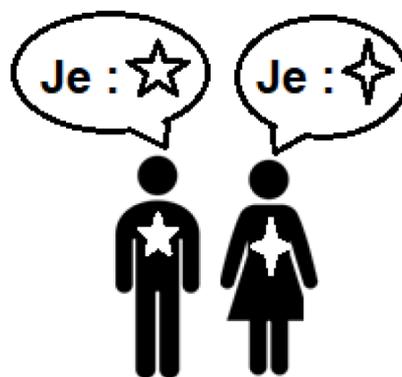
**Soutien**  
en cas d'émotion particulière d'un  
de mes camarades



**Construire  
ensemble**



**Libre participation**



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

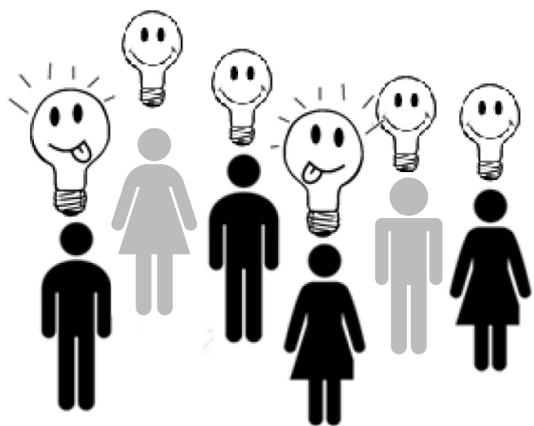


**Donner des signes de  
reconnaissance**  
aux autres - Encourager

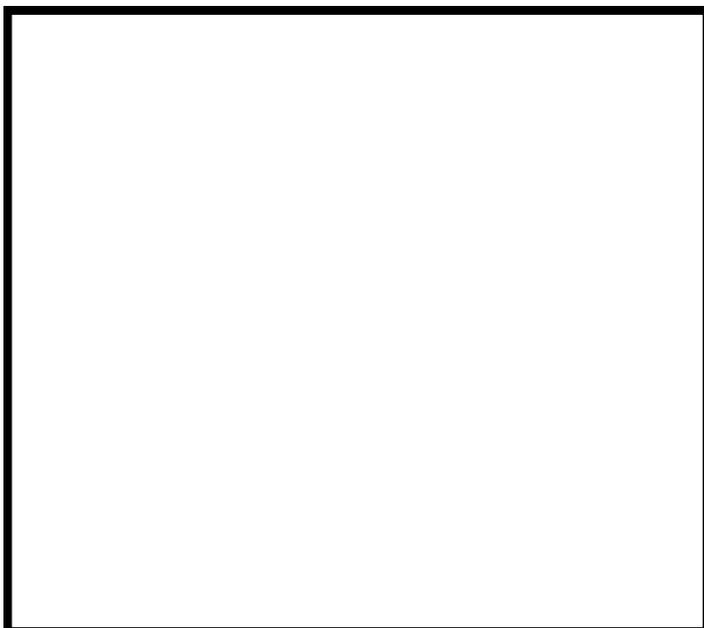


**Être attentif**





**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 !

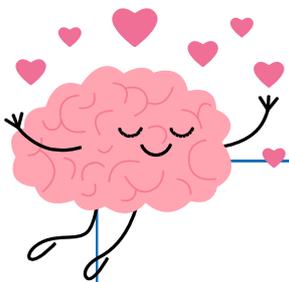
Note la règle que tu as choisie pendant la séance pour que  
les ateliers se passent bien :

.....

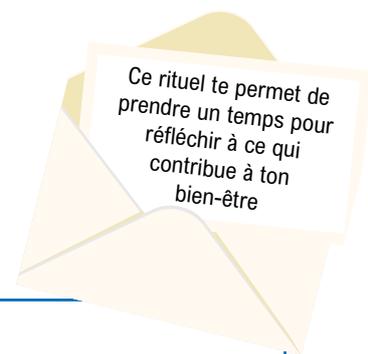
Elles nous permettent de nous sentir en sécurité et à l'aise  
pour développer nos compétences .....

**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...



Ce rituel te permet de  
prendre un temps pour  
réfléchir à ce qui  
contribue à ton  
bien-être

**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



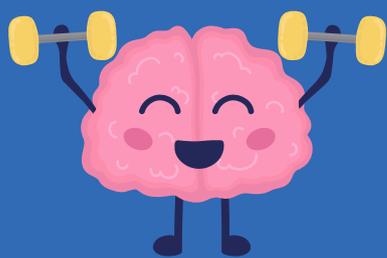
## Séance 3

### Notre santé, un trésor à préserver

Date	
Sujet	La santé : nos représentations, définition commune
Objectif pédagogique	Comprendre la notion de santé et ses quatre dimensions
CPS développée	Avoir conscience de soi

Eléments requis / Matériel		Disposition de la salle	
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Boussole Santé : 4 panneaux A4 (les 4 dimensions de la santé)</li> <li>o Images supplémentaires de Santé</li> <li>o Post-it : 4 couleurs (si possible les mêmes que la boussole : bleu, rose, orange, vert)</li> <li>o Bilan séance 3/activité maison x nb d'élèves</li> <li>o Bulle poster Séance 3</li> </ul>		<p>Il faut de la place car les élèves vont devoir se déplacer.</p> <p>Îlot pour l'activité 2 : binôme ou trinôme</p>	
Déroulé			
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs	
Rituel de début 10 min	Au choix parmi les outils proposés.		
Introduction 5 min	<p>Rappeler que dans Explo'Santé, on travaille sur les compétences psychosociales.</p> <p>Explication de la CPS du jour : <a href="#">avoir conscience de soi</a>. Demander aux élèves ce qu'ils comprennent de cette CPS.</p> <p>Explication simple : c'est comprendre ce qu'on sait, ce qu'on veut et ce qu'on pense.</p>		
Activité 1 :  <b>La santé, Qu'est-ce que c'est finalement ?</b> 20 minutes	<p><u>Temps 1 :</u></p> <p>Matérialiser 4 espaces dans la classe correspondant aux 4 panneaux de la boussole (bien dans mon <b>corps</b>, bien dans ma <b>tête</b>, bien avec <b>les autres</b> et bien avec mon <b>environnement</b>).</p> <p>Rappel de l'activité maison : image/mot/dessin de ce qui évoque la santé pour eux.</p> <p>Les inviter à placer librement ce qu'ils ont ramené sur les panneaux qui, selon eux, correspondent à leur travail. Certains peuvent présenter leur image et expliquer pourquoi cela représente la santé.</p> <p>Rassemblement des 4 panneaux pour former la boussole.</p>	<p>➤ Prévoir des images supplémentaires sur la santé</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bien dans mon corps (je dors, je mange etc...)</li> <li>- Bien dans ma tête (je suis joyeux, triste, apaisé etc...)</li> <li>- Bien avec les autres (ma famille, mes copains etc)</li> <li>- Bien dans mon environnement (la classe, la maison etc...)</li> </ul> <p>Leur demander pourquoi les 4 panneaux ont été rassemblés → expliquer que la santé, ce n'est pas juste être bien dans son corps (bien manger, bien dormir...) mais c'est aussi être bien avec les autres, avec soi et dans son environnement. Nommer chaque partie de la boussole.</p>	<p>Bien dans ma tête = santé mentale          Bien dans mon corps = santé physique          Bien dans mon environnement = santé environnementale          Bien avec les autres = santé sociale</p>
Pause attentionnelle	En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.	
<p><b>Activité 2 :</b></p> <p><b>Qu'est-ce qui influence notre santé ?</b></p> <p>25 min</p>	<p>Retour sur la question posée aux parents pour l'intersession : qu'est ce qui peut influencer la santé.</p> <p>Rebondir sur cette question et leur demander à leur tour ce qui peut, selon eux, influencer la santé dans ses 4 dimensions.</p> <p>Faire des binômes/trinômes, qui travailleront chacun sur une seule dimension de la santé. Veiller à ce que toutes les dimensions soient représentées. Chaque dimension de la santé correspond à une couleur de post-it (ex : post-it vert = santé environnementale, post-it bleu = santé mentale...)</p> <p>--&gt; Le binôme note sur le post-it leurs idées.</p> <p>Les binômes qui le souhaitent viennent présenter leur post-it et l'expliquent.</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>tête, autres, santé, soi</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>Réfléchis à une situation qui a éveillé des émotions en toi.</p> <p>Colorier ensemble la bulle de la CPS travaillée.</p> <p>Ajouter la bulle au poster</p>	



**Bien  
dans ma tête**



**Bien dans  
mon corps**





Bien avec  
les autres





# Bien dans mon environnement



# Boussole de la santé

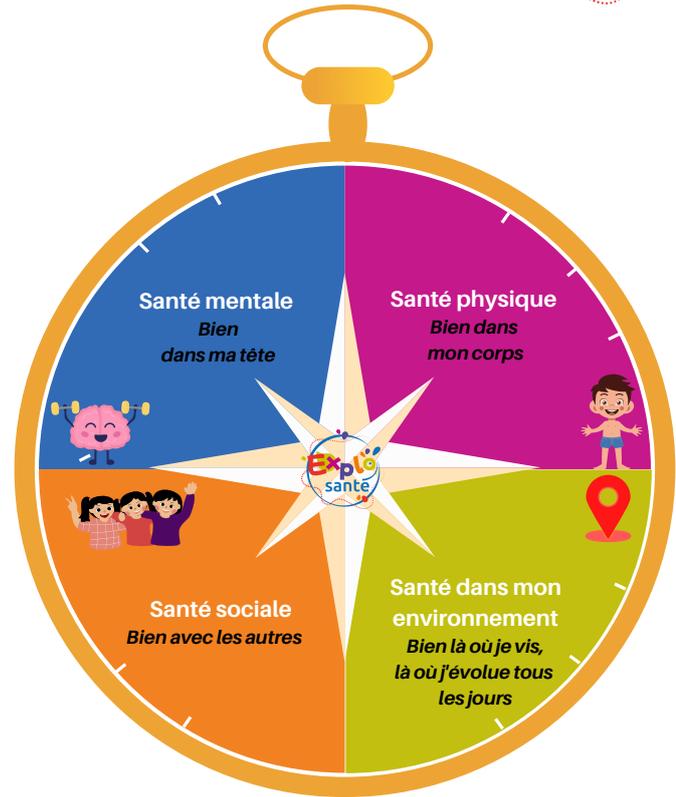


# 3 Notre santé, un trésor à préserver



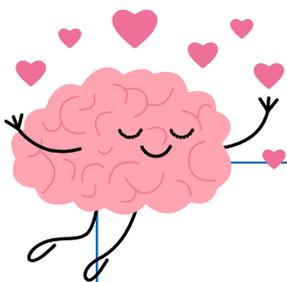
## Ce que nous avons vu :

- La santé c'est se sentir bien dans son corps, dans sa ....., avec les autres et dans son environnement.
- La santé peut-être influencée au quotidien par nos habitudes de vie, nos comportements, notre environnement et nos relations avec les ..... Nous pouvons agir sur notre .....

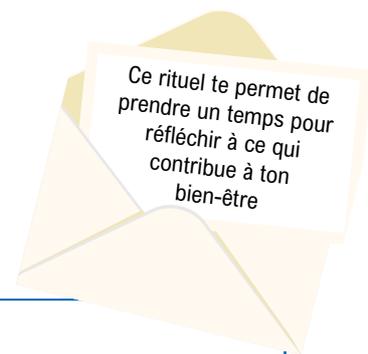


**CPS** : Avoir conscience de ....., c'est comprendre ce qu'on sait, ce qu'on veut et ce qu'on pense.

## Mon rituel de fin de séance



**SAVOURER** un moment...



Ce rituel te permet de prendre un temps pour réfléchir à ce qui contribue à ton bien-être

**Dans ma journée, j'ai aimé**

.....

.....

**Parce que**

.....

.....

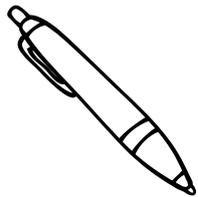
3

# Activité à la maison

A faire après la séance 3



Réfléchis à une situation qui a éveillé des émotions en toi.  
Décris la avec tes mots :



.....

.....

.....

Qu'as-tu ressenti ?

Dans ta tête ?

Dans ton corps ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Demande à tes proches, ce qu'ils pourraient ressentir dans la même situation

.....

Aidez l'enfant à trouver sa situation et à exprimer ses ressentis

La prochaine séance sera sur les émotions



## Séance 4

### *Nos émotions, messagères de nos états*

Date	
Sujet	Les émotions
Objectifs	Savoir nommer et comprendre les rôles et fonctions des émotions en lien avec sa santé
CPS développée	CE1 : Avoir conscience de ses émotions et de son stress

Eléments requis / Matériel		Disposition de la salle	
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Cartes émotions</li> <li>o Feutres à ardoises</li> <li>o Fiche A3 Bonhomme x nb de groupe</li> <li>o Bilan séance 4/activité maison x nb d'élèves</li> <li>o Bulle poster Séance 4</li> <li>o Fiche Intensité des émotions (1 tableau A4 plastifié pour la classe + 1 tableau par élève)</li> </ul>		Îlot pour l'activité 1 : en binôme ou trinôme	
Déroulé			
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs	
Rituel de début 10 min	Au choix parmi les outils proposés.		
Introduction 5 min	<p>Demander aux élèves s'ils se souviennent de ce qui a été vu à la séance précédente, et ce que c'est la santé (santé psychologique : bien dans sa tête, santé physique : bien dans son corps, santé environnement : bien dans son environnement, santé sociale : bien avec les autres)</p> <p>Demander aux élèves s'ils se souviennent quelles compétences sont travaillées dans Explo'Santé.</p> <p>Explication de la CPS du jour : <b>avoir conscience de ses émotions</b>. Explication simple : c'est être capable de les reconnaître et de comprendre ce que nous ressentons.</p> <p>Leur demander quelles sont les 4 émotions principales.</p>		
Retour sur l'activité maison 10 min	<p><i>Réfléchis à une situation qui a éveillé des émotions en toi cette semaine. Décris-la avec tes mots.</i></p> <p>Les élèves volontaires exposent ce qu'ils ont fait.</p> <p>Leur demander ce qu'ils savent des émotions.</p> <p>Émotion = sensation physique qui circule dans tout le corps, qui nous informe et nous permet de réagir face à une situation rencontrée ou vécue. <b>"Comme les voyants d'alarme sur le tableau de bord d'une voiture"</b>. Elles nous renseignent sur nos besoins, c'est pourquoi il est important de savoir les reconnaître. <b>Elles servent à communiquer avec l'autre et à informer sur soi</b></p>		
Activité 1 : qu'est-ce que je ressens dans	Mettre les élèves en 4-5 îlots ou en binôme. Distribuer une émotion de manière aléatoire par îlot. Cette activité se fera en 3 temps :		

<p><b>mon corps et ma tête</b> ? 35 min</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Fiche élève</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Fiche groupe</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Temps 1</b> : Distribuer la fiche élève et les faire réfléchir individuellement sur l'émotion distribuée. Ne pas hésiter à faire un exemple en classe entière sur ce qu'ils peuvent dessiner sur leur bonhomme. Exemple : si je ressens du dégoût, j'ai la bouche tordue, je sors la langue, je fronce les sourcils...</li> <li>• <b>Temps 2</b> : En groupe, mettre en commun ce que chacun ressent dans sa tête et son corps sur le bonhomme. Se questionner sur ce à quoi sert l'émotion. Chercher des synonymes de cette émotion.</li> <li>• <b>Temps 3</b> : Chaque groupe va ensuite restituer le travail commun à l'ensemble de la classe. Pour la question des synonymes, évoquer les diverses façons d'exprimer une même émotion en fonction de l'intensité. Leur distribuer la fichette « intensité des émotions » et en afficher une A4 plastifiée dans la classe.</li> </ul>
<p><b>Pause attentionnelle</b></p>	<p>En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.</p>
<p><b>Conclusion : le lien entre les émotions et la santé</b> 10 min</p>	<p>En classe entière, demander s'ils voient le lien entre la santé et les émotions, en reprenant les 4 dimensions de la boussole. Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bien dans son corps : si je suis stressée je vais mal dormir, si je suis en colère je ne vais pas avoir faim...</li> <li>○ Bien avec les autres : si Savoir reconnaître les émotions des autres permet d'essayer de les comprendre pour les aider s'ils sont tristes par exemple...</li> </ul>
<p><b>Rituel de fin</b> 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. <b>Lecture de la fiche "Ce que nous avons vu"</b> Les mots à faire deviner et compléter sont : <b>émotion, besoins, quatre, conscience.</b> <b>Rituel de fin :</b> <b>SAVOURER</b> Rappeler 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. “Dans ma journée, j'ai aimé... parce que...” <b>Présentation de l'activité maison</b> Regarder la vidéo “Toi émoi”. Ajouter la bulle au poster</p>



**La joie**



**La tristesse**



**La colère**



**La peur**

4

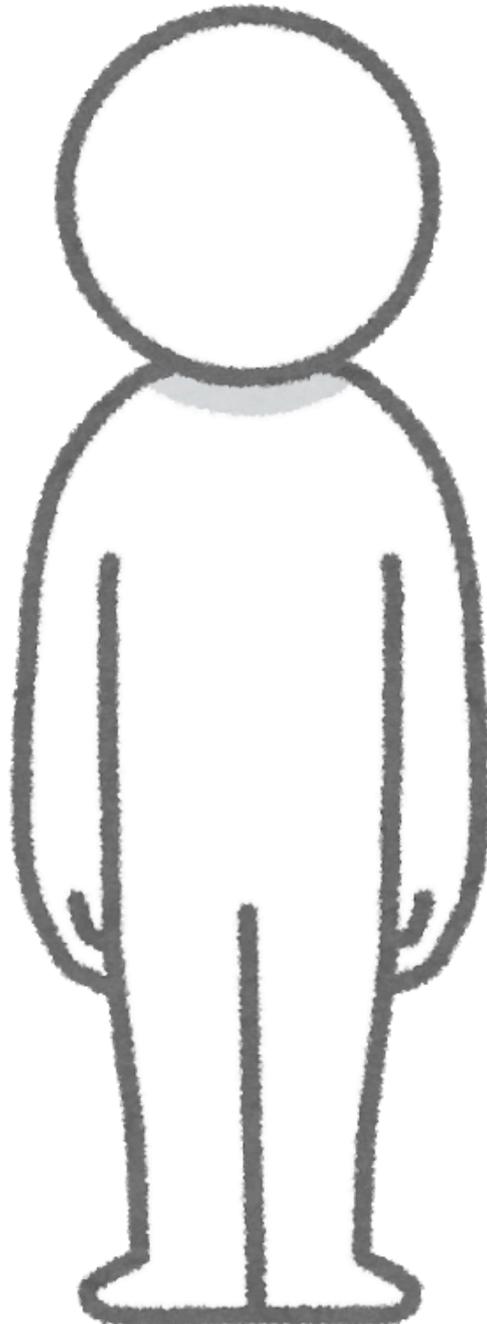
## Nos émotions, messagères de nos états



1. Entoure l'émotion sur laquelle tu travailles :



2. Dessine et décris sur le bonhomme ce que tu ressens dans ta tête et dans ton corps



4

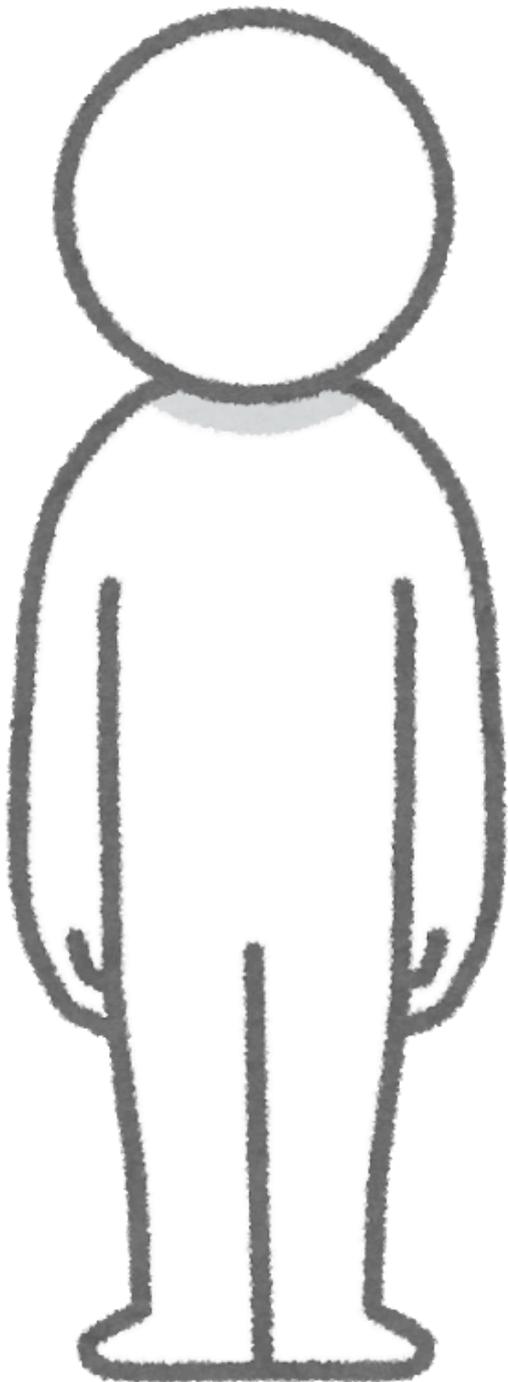
## Nos émotions, messagères de nos états



1. Entourer l'émotion sur laquelle le groupe travaille :



2. Mettre en commun ce que chacun ressent dans sa tête et dans son corps sur le bonhomme.



3. D'après vous, à quoi sert cette émotion ?

---

---

---

---

---

---

---

---

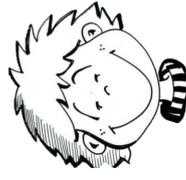
4. Donner un ou plusieurs synonymes de cette émotion

---

---

---

---



INTENSITE							
EMOTIONS	Très faible	Faible	Assez faible	Moyenne	Forte	Très forte	Extrêmement forte
<b>Joie</b>	Confiant(e)	Satisfait(e)	Content(e)	Joyeux - Joyeuse	Heureux - Heureuse	Emerveillé(e)	En extase
<b>Peur</b>	Préoccupé(e)	Inquiet(e)	Anxieux - Anxieuse	Apeuré(e)	Paniqué(e)	Terrifié(e)	Horrifié(e)
<b>Colère</b>	Contrarié(e)	Irrité(e)	Energé(e)	En colère	Exaspéré(e)	Furieux - Furieuse	Enragé(e)
<b>Tristesse</b>	Affecté(e)	Chagriné(e)	Peiné(e)	Triste	Déprimé(e)	Accablé(e)	Anéanti(e)



EMOTIONS	INTENSITE						
	Très faible	Faible	Assez faible	Moyenne	Forte	Très forte	Extrêmement forte
<b>Joie</b>	Confiant(e)	Satisfait(e)	Content(e)	Joyeux - Joyeuse	Heureux - Heureuse	Emerveillé(e)	En extase
<b>Peur</b>	Préoccupé(e)	Inquiet(e)	Anxieux - Anxieuse	Apeuré(e)	Paniqué(e)	Terrifié(e)	Horriqué(e)
<b>Colère</b>	Contrarié(e)	Irrité(e)	Energé(e)	En colère	Exaspéré(e)	Furieux - Furieuse	Enragé(e)
<b>Tristesse</b>	Affecté(e)	Chagriné(e)	Peiné(e)	Triste	Déprimé(e)	Accablé(e)	Anéanti(e)



EMOTIONS	INTENSITE						
	Très faible	Faible	Assez faible	Moyenne	Forte	Très forte	Extrêmement forte
<b>Joie</b>	Confiant(e)	Satisfait(e)	Content(e)	Joyeux - Joyeuse	Heureux - Heureuse	Emerveillé(e)	En extase
<b>Peur</b>	Préoccupé(e)	Inquiet(e)	Anxieux - Anxieuse	Apeuré(e)	Paniqué(e)	Terrifié(e)	Horriqué(e)
<b>Colère</b>	Contrarié(e)	Irrité(e)	Energé(e)	En colère	Exaspéré(e)	Furieux - Furieuse	Enragé(e)
<b>Tristesse</b>	Affecté(e)	Chagriné(e)	Peiné(e)	Triste	Déprimé(e)	Accablé(e)	Anéanti(e)



EMOTIONS	INTENSITE						
	Très faible	Faible	Assez faible	Moyenne	Forte	Très forte	Extrêmement forte
<b>Joie</b>	Confiant(e)	Satisfait(e)	Content(e)	Joyeux - Joyeuse	Heureux - Heureuse	Emerveillé(e)	En extase
<b>Peur</b>	Préoccupé(e)	Inquiet(e)	Anxieux - Anxieuse	Apeuré(e)	Paniqué(e)	Terrifié(e)	Horriqué(e)
<b>Colère</b>	Contrarié(e)	Irrité(e)	Energé(e)	En colère	Exaspéré(e)	Furieux - Furieuse	Enragé(e)
<b>Tristesse</b>	Affecté(e)	Chagriné(e)	Peiné(e)	Triste	Déprimé(e)	Accablé(e)	Anéanti(e)

# 4 Nos émotions, messagères de nos états

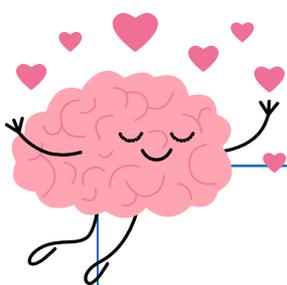


## Ce que nous avons vu :

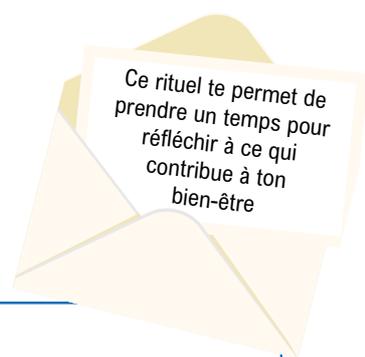
- Une ..... est une sensation physique qui circule dans tout le corps, qui nous informe et nous permet de réagir face à une situation.
- Savoir identifier nos émotions nous permet aussi de prendre conscience de nos .....
- Nous avons ..... émotions de base, qui peuvent s'exprimer à des intensités différentes.

**CPS : Avoir ..... de ses émotions est la capacité à reconnaître et comprendre ce que nous ressentons.**

## Mon rituel de fin de séance



**SAVOURER** un moment...



Ce rituel te permet de prendre un temps pour réfléchir à ce qui contribue à ton bien-être

**Dans ma journée, j'ai aimé**

.....  
.....

**Parce que**

.....  
.....

4

## Activité à la maison

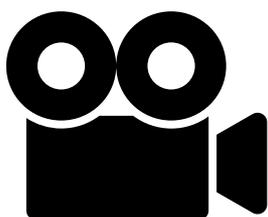
A faire après la séance 4



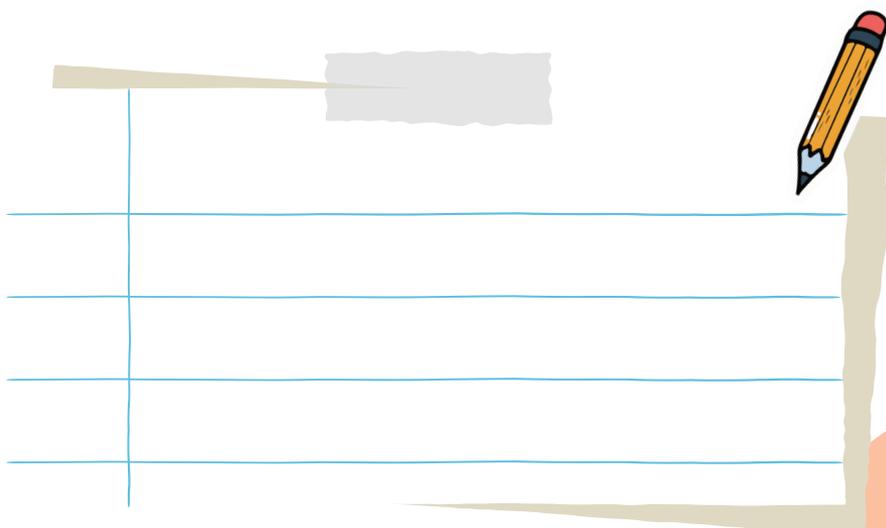
Visionner le court métrage (un petit film)

*"Toi émoi"*

Scannez ici



Que représentent pour vous les boules noires, et comment les personnages auraient pu réagir pour éviter ces boules noires ?



Vous pouvez scanner ce QR code avec votre téléphone pour visualiser la vidéo

Ou bien,  
aller directement à cette  
adresse :

<https://urlr.me/q6dV3>



## Séance 5

### Nos besoins fondamentaux

Sujet	Les besoins fondamentaux
Objectifs pédagogiques	- Découvrir la notion de besoins fondamentaux - Prendre conscience de ses propres besoins et des moyens de les satisfaire
CPS développée	<b>CC1-1 Connaissance de soi</b>

Eléments requis / Matériel		Disposition de la salle
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Une balle/un bâton de parole</li> <li>o Les pétales grands format et les étiquettes besoin</li> <li>o Fleur vierge en A4 (x nb d'élèves)</li> <li>o Bilan séance 5/activité maison</li> <li>o Bulle poster Séance 5</li> <li>o 1 cocotte x nb élèves</li> </ul>		
Déroulé		
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
Rituel de début 10 min	Au choix parmi les outils proposés.	
Introduction et retour activité maison 15 min	<p>Demander aux élèves s'ils se souviennent de ce qui a été vu à la séance précédente, et ce que c'est une émotion.</p> <p>Diffuser film « <i>Toi émoi</i> » et discuter avec les élèves de ce qu'ils comprennent de la vidéo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Que représentent pour vous les boules noires ?</li> <li>- Combien y a-t-il de boules noires ?</li> </ul> <p>Rappeler que les émotions renseignent sur nos <b>besoins</b> ; la séance portera sur le thème des besoins. Explication de la CPS du jour : <b>Connaissance de soi de soi</b> : Repérer ses besoins permet de mieux se connaître.</p>	<p>Une émotion : une sensation physique qui circule dans le corps. Cela nous informe sur notre état et nous permet de réagir face à une situation.</p> <p>--&gt; Il n'y a qu'une boule noire. Elle s'est transmise entre les personnages. Les émotions, agréables comme désagréables, se <b>transmettent</b>.</p>
<p>Activité 1 :</p> <p>Quels sont nos besoins en tant qu'être humain ?</p> <p>20 min</p>	<p><u>Temps 1</u> faire passer la balle des idées en demandant : « Le matin après m'être réveillé, de quoi ai-je besoin pour passer une bonne journée ? » <i>Idées : câlins, bisous, petit déjeuner, aller aux WC etc...</i></p> <p>Faire ressortir de cet exercice que nous avons tous des besoins au quotidien, qui peuvent être différents en fonction de chacun.</p> <p><u>Temps 2</u> La fleur des besoins (30 minutes) Afficher au tableau la fleur des besoins vierge.</p>	 <p>EX : → Boire, manger, dormir va dans la même catégorie</p>

	<p>Leur dire que nous allons réfléchir aux besoins grâce à cette fleur. Prendre l'exemple d'un bébé et demander aux élèves de quoi a-t-il besoin.</p> <p>Noter les réponses des élèves au tableau en regroupant selon les catégories, donc près des pétales.</p> <p>Ne pas hésiter à faire grandir le bébé, qui devient un enfant, un adolescent puis un adulte pour faire émerger d'autres besoins !</p> <p>Ensuite, afficher les étiquettes des 5 besoins fondamentaux et demander aux élèves de trouver quelle étiquette correspond à quel pétale.</p>  <p>S'assurer de la compréhension de chaque catégorie en reprenant les exemples.</p> <p><b>Leur expliquer que tout le monde a ces 5 besoins fondamentaux.</b></p> 	<p>(besoins vitaux), donc près du pétale vert          →Avoir des amis, être près de sa maman vont dans la même catégorie (besoins d'être entouré), donc près du pétale violet          →Aller se promener, jouer, voyager vont dans la même catégorie (besoins de s'épanouir), donc près du pétale bleu</p> <p>...</p>
<p><b>Pause attentionnelle</b> En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.</p>		
<p><b>Activité 2</b></p> <p><b>Comment je peux satisfaire mes besoins ?</b></p> <p>15 min</p>	<p>Remettre à chaque élève la fiche fleur des besoins vierge.</p> <p>Demander de compléter cette fleur avec une manière dont il satisfait ses besoins à l'école. Donner un exemple pour les guider.</p> <p>Il est possible d'ouvrir la réflexion à d'autres lieux/ à la vie quotidienne en générale.</p> <p>Les laisser réfléchir et les inviter à regarder au dos de la feuille les exemples s'ils sont en difficulté.</p> <p>Nous n'avons pas tous la même manière de combler nos besoins et c'est normal car nous sommes tous différents</p>	<p>Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Besoins vitaux : j'ai besoin de dormir 10h par nuit, de boire 2 gourdes par jour...</li> <li>- Besoin de m'épanouir : j'ai besoin de lire, de chanter...</li> </ul>
<p><b>Conclusion : le lien entre</b></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><b>émotion, besoin et santé</b> 10 min</p>	<p>Réexpliquer le lien entre émotion et besoin --&gt; lorsque nous ressentons une émotion, cela nous renseigne sur un besoin : quand un besoin est satisfait, nous ressentons une émotion agréable, et quand un besoin n'est pas satisfait, nous ressentons une émotion désagréable. Exemple : Si mon besoin de sécurité n'est pas satisfait, quelle émotion principale vais-je ressentir ? Notamment la peur, mais ça peut être d'autres émotions.</p> <p>Nos émotions nous poussent à agir pour satisfaire nos besoins, et cela nous permet de rester en bonne santé !</p>	
<p><b>Rituel de fin</b> 15 min</p>	<p>Chaque séance se termine de la même manière. <b>Lecture de la fiche “Ce que nous avons vu”</b> Les mots à faire deviner et compléter sont : <b>besoins, différente, émotions, connaître.</b></p> <p><b>Rituel de fin : Savourer</b> Rappeler 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. “Dans ma journée, j'ai aimé... parce que...”</p> <p><b>Présentation de l'activité maison</b> Faire la cocotte en s'aidant du tuto.</p> <p>Ajouter la bulle au poster</p>	

5

# Nos besoins fondamentaux

Activité en classe



Besoins  
physiologiques

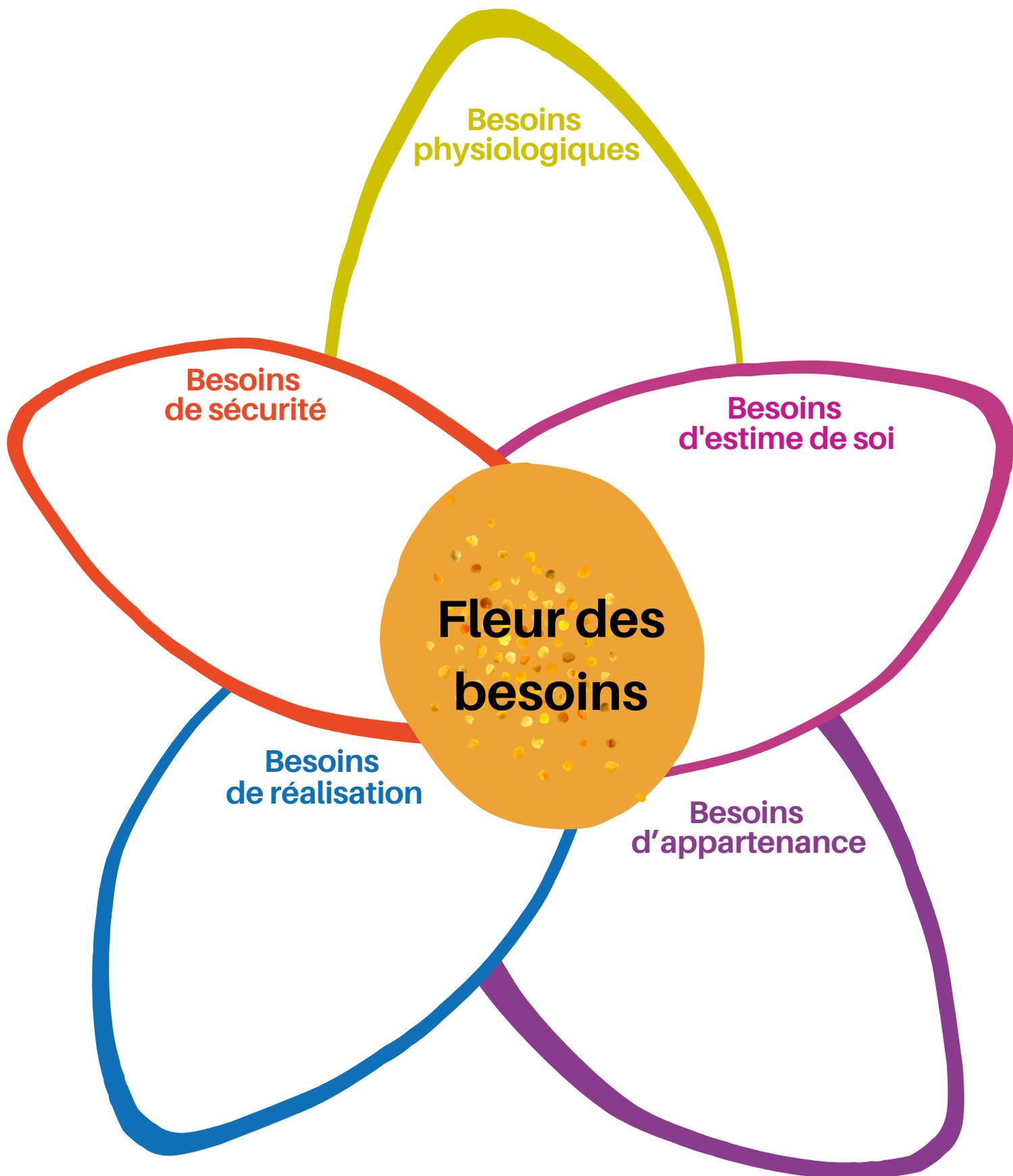
Besoins  
de sécurité

Besoins  
d'estime de soi

**Fleur des  
besoins**

Besoins  
de réalisation

Besoins  
d'appartenance



## Besoins physiologiques

Manger, boire, dormir, se reposer, bouger, avoir chaud...

## Besoins de sécurité

Se sentir en sécurité, être rassuré, être protégé...

## Besoins d'estime de soi

S'apprécier, s'aimer, se croire capable, se respecter...

## Fleur des besoins

## Besoins de réalisation

Grandir, créer, apprendre, faire quelque chose qu'on aime...

## Besoins d'appartenance

Etre aimé, aimer, avoir des amis, faire partie d'un groupe, être respecté...

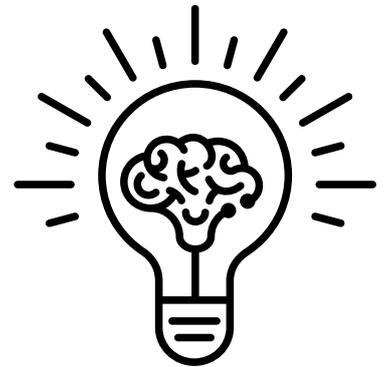
# 5

## Nos besoins fondamentaux



Exemples de besoins que je peux avoir à l'école :

- Bouger, me dépenser
- Manger et boire
- Apprendre des choses
- Faire quelque chose par moi-même
- Recevoir et donner des preuves d'affection et d'amitié
- S'amuser, rigoler
- Se sentir intégré, respecté et accepté
- Etre écouté et reconnu
- Se sentir utile
- Pouvoir exprimer mes émotions



# 5 Nos besoins fondamentaux

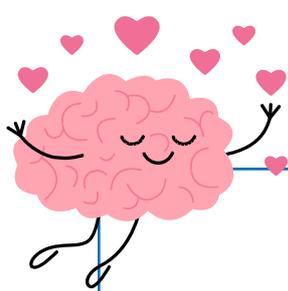
## Ce que nous avons vu :

- Tous les êtres humains ont 5 ..... fondamentaux.
- Tout le monde n'a pas les mêmes besoins au même moment et chacun les satisfait de manière .....
- Nos ..... nous renseignent sur nos besoins.

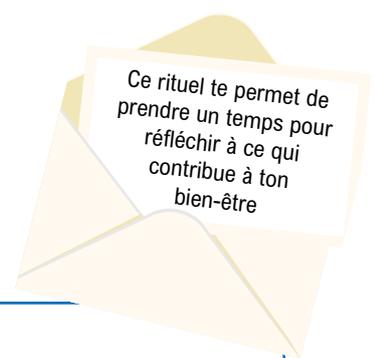


**CPS : Repérer ses besoins permet de mieux se .....**

## Mon rituel de fin de séance



**SAVOURER** un moment...



**Dans ma journée, j'ai aimé**

.....  
.....

**Parce que**

.....  
.....

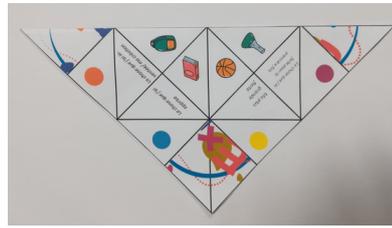
# Pliage de la cocotte en papier



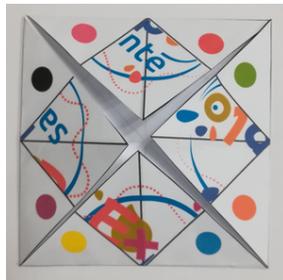
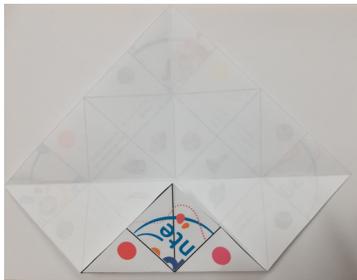
## 1. Découpe la cocotte



## 2. Plie en suivant les diagonales



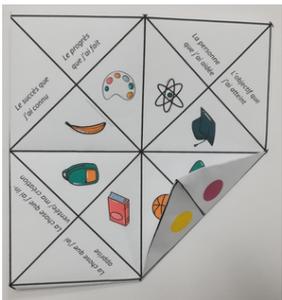
## 3. Rabats les 4 coins



## 4. Retourne ton pliage



## 5. Rabats les 4 coins une nouvelle fois



## 6. Assouplis ta cocotte en pliant le carré en 2, puis en 4



## 7. Bravo, ta cocotte est prête



Aidez à plier la cocotte puis jouez

5

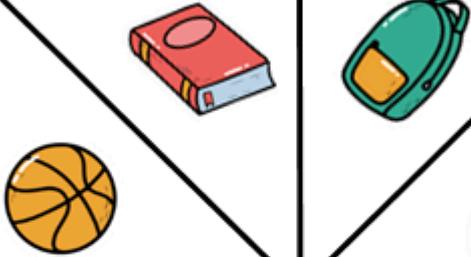
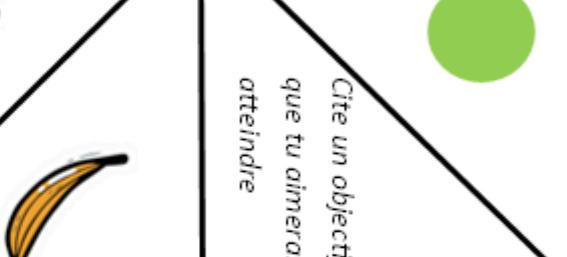
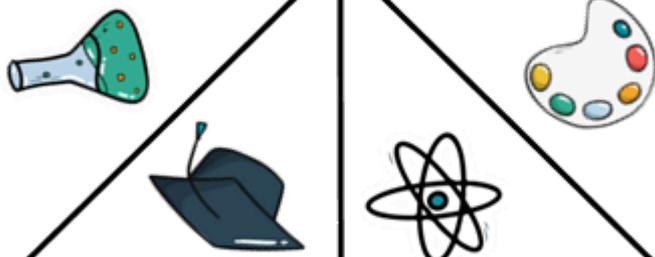
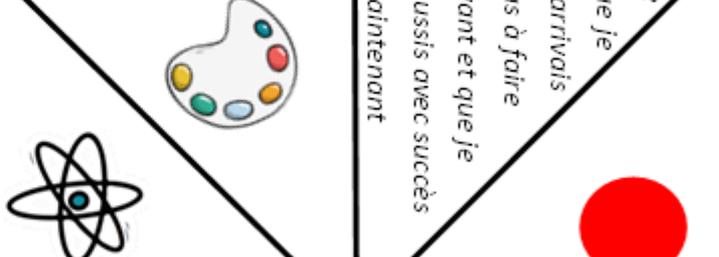
# Activité à la maison

A faire après la séance 5



Découpe et construis la cocotte en papier puis joue en famille.



 <p><b>Ex</b></p>	<p>Une chose que j'ai apprise cette semaine</p>	<p>Cite une chose que tu as construite, créée, faite de tes mains</p>	
<p>Cite quelque chose qui t'intéresse et que tu aimerais découvrir</p>			<p>Cite un objectif que tu aimerais atteindre</p>
<p>La chose que j'ai faite pour la première fois et dont je suis fier.e</p>			<p>Ce que je n'arrivais pas à faire avant et que je réussis avec succès maintenant</p>
 <p><b>sa</b></p>	<p>Qu'est-ce qui te donne envie de te lever le matin ?</p>	<p>La dernière personne que j'ai aidée</p>	 <p><b>nté</b></p>



## Séance 6

### Nos qualités

<b>Sujet</b>	Les qualités
<b>Objectifs pédagogiques</b>	- Enrichir son vocabulaire autour des qualités - Se reconnaître des qualités,
<b>CPS développées</b>	<b>CC 1-3 - Avoir conscience de soi : capacité d'auto-évaluation positive</b>

Eléments requis / Matériel	Disposition de la salle
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Séance 5 – Activité en classe (x nb élèves A4)</li> <li>o Séance 5 – Outils pédago Qualités (x nb élèves + 1 version à laisser à l'enseignant(e))</li> <li>o Bulle Séance 5</li> <li>o Séance 5 – Nous avons vu + Activité maison (x nb élèves)</li> </ul>	

Déroulé		
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
<b>Rituel de début</b> 10 min	Au choix parmi les outils proposés.	
<b>Introduction</b> 15 min	<p>Demander aux enfants ce que nous avons vu la séance dernière (les besoins).</p> <p>Indiquer que la séance du jour sera sur un de ces besoins en particulier : l'estime de soi Faire formuler une définition collective de l'estime de soi Demander aux enfants s'ils trouvent plus simple de repérer des talents, des qualités aux autres ou à soi-même ? A-t-on l'habitude de se voir de manière positive ?</p> <p>Explication de la CPS du jour : <b>la capacité d'autoévaluation positive, c'est s'évaluer positivement en découvrant nos qualités, nos réussites.</b></p> <p>Définir le mot "qualité".</p>	<p><b>Estime de soi</b> = s'aimer soi-même, s'apprécier</p> <p><b>Qualité</b> = un trait de caractère, <i>je suis + un adjectif...</i></p>
<b>Retours activité à la maison</b> 10 min	<p><u>Activité de la cocotte</u> Demander si les enfants ont joué en famille ou entre amis à la cocotte, si cela était simple ou non, s'ils ont appris des choses sur eux ou sur leur entourage.</p> <p>Reprendre en particulier la case « Quelque chose que je n'arrivais pas à faire avant et que j'arrive à faire maintenant » en leur indiquant que cette réponse va servir de point de départ à l'exercice suivant.</p>	

<p><b>Activité :</b></p> <p><b>Quels sont mes qualités, mes forces ?</b> 20 minutes</p> <p><u>Temps 1</u> : Distribuer la fiche qualité à chaque élève 10 minutes</p> <p><u>Temps 2</u> : mes qualités au quotidien 10 minutes</p>	<p><u>Temps 1</u> Faire le point sur les mots du vocabulaire des qualités Un ou plusieurs élèves lisent la liste. Vérifier que tous les mots sont compris. Noter au tableau les mots + définitions si nécessaire Les inviter à retourner la fiche et à réfléchir à quelque chose qu'ils n'arrivaient pas à faire l'année dernière mais qu'ils savent faire maintenant. Leur donner un exemple : Je ne savais pas plonger maintenant oui : Quelles qualités j'ai utilisé ? Les élèves font des propositions : par exemple : courageux, adroit, persévérant... Ils remplissent ensuite leur fiche personnelle Descriptif situation + Dessin + Qualités Les élèves sont invités à partager leurs réponses</p> <p><u>Temps 2</u> En retournant leur feuille, il entoure toutes qualités qu'ils se reconnaissent de manière générale. Ils en sélectionnent 5 (leurs préférées, les prédominantes, celles qu'ils ont envie de valoriser...) puis ils les notent sur leur étoile. Ils pourront la découper et coller où ils veulent.</p> <p>Faire un retour général en demandant si l'exercice était facile ou non. Proposer 1 ou 2 retours d'expériences en fonction du temps.</p>	
<p>Pause attentionnelle</p> <p>En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.</p>		
<p>10 minutes</p> <p><b>Synthèse</b></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>⇒ Faire émerger le fait que nous avons tous des qualités</p> <p>⇒ Être capable de s'évaluer de manière positive, en repérant nos qualités plutôt que nos défauts, nous permet de nous sentir capable de faire des choses = d'avoir un peu plus confiance en nous, et ainsi se sentir bien au quotidien.</p> <p>⇒ Confiance en soi : capacité de croire en soi, en son potentiel. C'est le sentiment d'être capable de faire quelque chose.</p>
<p><b>Rituel de fin</b> 15 min</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> Les mots à faire deviner et compléter sont : <b>Qualité, estime, positive</b></li> <li>- <b>Rituel de fin : le "savoring".</b> Rappeler 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. "Dans ma journée, j'ai aimé... parce que..."</li> <li>- <b>Présentation de l'activité maison</b> Lire ou écouter le compte d'Edison.</li> </ul> <p>Colorier ensemble la bulle de la CPS travaillée. Ajouter la bulle au poster</p>	

# 6 Nos qualités

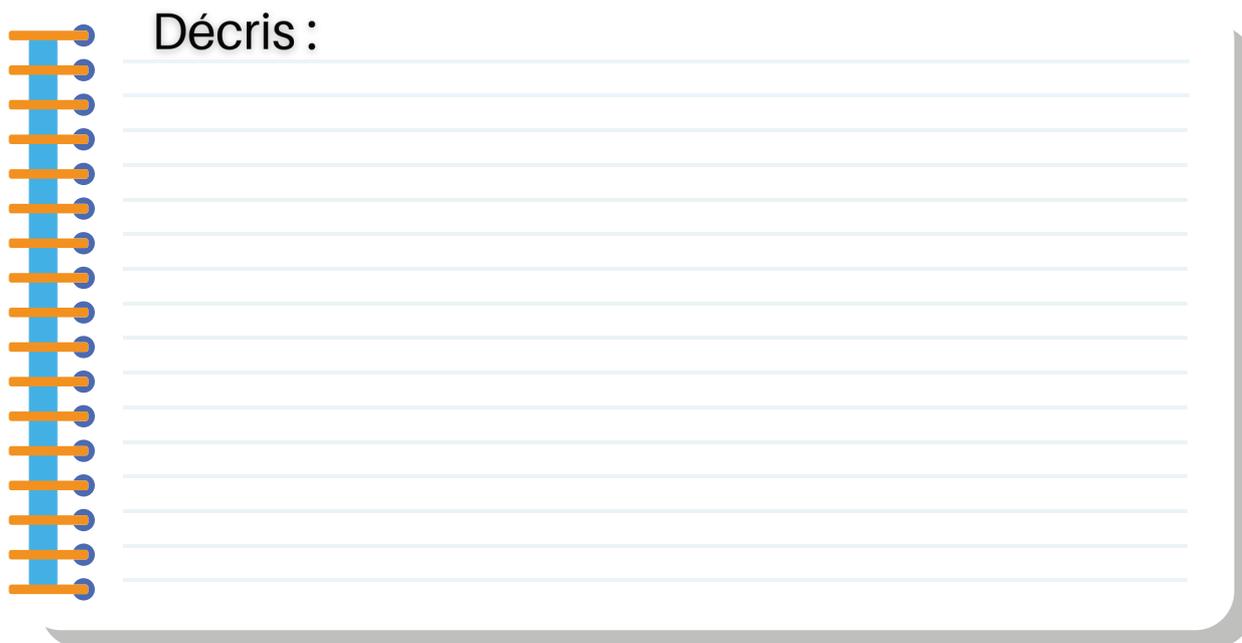
Activité en classe



Qu'est-ce que tu ne savais pas faire avant et que tu sais faire maintenant ?

Décris ou dessine ton expérience :

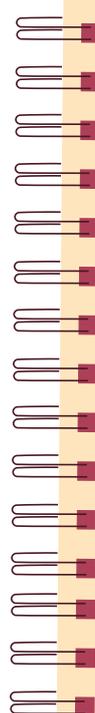
Décris :



Dessine :



Trouve les qualités que tu as utilisées pour cette expérience :



---

---

---

---

# 6 Nos qualités

## Activité en classe

**Créatif(ve)**  
Inventif(ve)  
Imaginatif(ve)  
Curieux(se)

**Sportif(ve)**  
Dynamique  
Energique  
Actif(ve)

**Travailleur(se)**  
Sérieux(se)  
Studieux(se)  
Appliqué(e)  
Persévérant(e)

**Gentil(le)**  
Généreux(se)  
Agréable  
Sympathique  
Equitable  
Serviable

**Calme**  
Sage  
Tranquille  
Attentif(ve)  
Discret(e)

**Patient(e)**  
Sensible  
Prudent(e)

**Honnête**  
Franc(he)  
Loyal(e)  
Sincère  
Spontané(e)

**Aimant(e)**  
Sincère  
Coopératif(ve)  
Sociable  
Ouvert(e) d'esprit  
Reconnaisant(e)

**Joyeux(se)**  
Enthousiaste  
Enjoué(e)  
Jovial(e)  
Drôle  
Optimiste  
Rigolo(te)

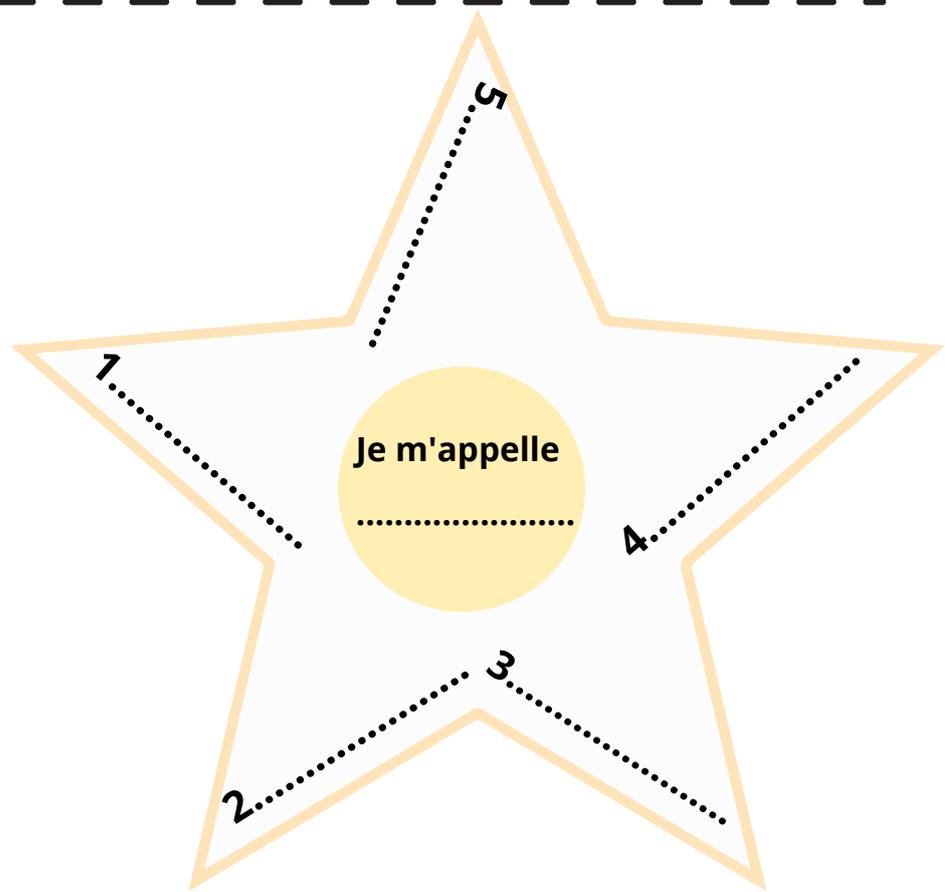
**Autonome**  
Organisé(e)  
Prévoyant(e)  
Responsable  
Adroit(e)  
Débrouillard(e)  
Talentueux(se)  
Habile  
Astucieux(se)  
Intelligent(e)

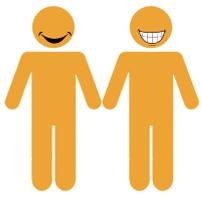
**Courageux(se)**  
Volontaire  
Confiant(e)  
Audacieux(se)

**Unique**  
Original(e)  
Génial(e)



Quelles sont mes 5 qualités principales ?  
Complète ton étoile, puis découpe et colle-la à un endroit où tu pourras la voir tous les jours.





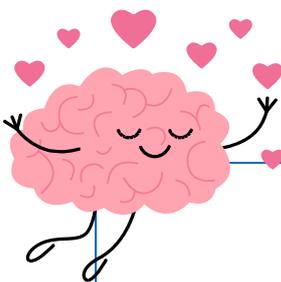
## 6 Nos qualités



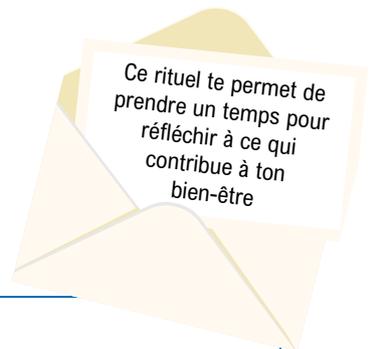
### Ce que nous avons vu :

- Chaque être humain possède des ..... qui se développent tout au long de la vie !
- Nous les utilisons tous les jours sans en avoir conscience.
- L'..... de soi c'est s'aimer soi-même, s'apprécier.
- CPS : Connaître ses qualités permet de développer sa capacité d'auto-évaluation .....

### Mon rituel de fin de séance



**SAVOURER** un moment...



Ce rituel te permet de prendre un temps pour réfléchir à ce qui contribue à ton bien-être

**Dans ma journée, j'ai aimé**

.....  
.....

**Parce que**

.....  
.....

# 6 Activité à la maison

## A faire après la séance 6

Lis ou écoute ce conte en famille  
et répond à la question



Aidez l'enfant à lire  
le conte OU  
aidez le à utiliser le QR  
code pour écouter  
l'histoire

Cette histoire relate la vie d'un célèbre inventeur du XIXème siècle. Il était tellement obsédé par son travail qu'il vivait carrément dans son laboratoire. Il avait l'impression qu'il détenait une piste, quelque chose de révolutionnaire. En fait, il avait découvert les moyens grâce auxquels une machine pouvait enregistrer et reproduire une voix humaine, le **phonographe**. Très excité à l'idée de matérialiser son idée, il alla trouver un fabricant d'appareil. Il lui donna les plans et divers croquis de son invention pour fabriquer un premier prototype prêt à l'emploi. Le fabricant regarda les plans pendant un long moment mais il avait un doute et il se risqua à dire :

- Ce que vous voulez est impossible à concevoir. Vous ne pourrez jamais faire fonctionner une telle chose.

L'inventeur lui demanda :

- Qu'est-ce qui vous fait penser que ça ne fonctionnera pas ?

Le fabricant sûr de lui s'exclama :

- Parce que... Parce que personne n'a jamais fabriqué une machine qui peut parler. Vous semblez pourtant quelqu'un d'intelligent. Vous risquez d'aller au-devant d'une grande déception.

L'inventeur aurait pu accepter le verdict et abandonner cette idée un peu folle « d'une machine parlante ». Mais ce n'est pas ainsi que l'esprit de notre homme fonctionnait. Puis, il persista malgré les tentatives de découragement de son interlocuteur.

- Nous verrons bien. Allez-y et construisez l'appareil exactement selon mes indications sur le plan.

Si en effet, il s'avère que c'est un échec, laissez-moi endosser le rôle du perdant, lança l'inventeur sur un air de défi.

Le fabricant s'exécuta et lorsque l'appareil fut achevé, à sa grande surprise, il fonctionna au premier essai.

- C'est... C'est incroyable, s'écria-t-il, bluffé par le résultat obtenu de l'invention.

L'inventeur en question se nommait **Thomas Edison**. Il venait de créer le premier phonographe.



- Pourquoi est-il important de connaître ses qualités ?

---



---



---



## Séance 7

### La confiance, ça s'apprend !

<b>Sujet</b>	Les points forts des autres. La confiance en l'autre.
<b>Objectifs pédagogiques</b>	- Entrer en relation, aller vers l'autre, notamment en repérant, en attribuant des qualités et des points forts aux autres - Développer des attitudes et des comportements prosociaux, par la coopération et l'entraide.
<b>CPS développée</b>	<b>CS 2-2 Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, coopération, entraide etc...)</b>

Eléments requis / Matériel	Disposition de la salle
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Assiettes en carton (x nb d'élèves)</li> <li>o Bandeau pour les yeux (optionnel)</li> <li>o Bilan séance 7/activité maison (x nb élèves)</li> <li>o Bulle poster Séance 7</li> <li>o Clap'Santé n°35 : La confiance, ça se gagne (x 2-3/classe) (Optionnel)</li> </ul>	<p>Besoin d'espace car les enfants vont devoir se déplacer</p> <p>Si possible une salle de motricité ou la cours de récréation pour l'activité 2</p>

Déroulé		
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
<b>Rituel de début</b> <b>10 min</b> Au choix parmi les outils proposés.	Au choix parmi les outils proposés.	
<b>Introduction</b> <b>5 min</b>	<p>Demander aux élèves s'ils se souviennent de ce qui a été vu à la séance précédente → le travail sur les qualités. Voir avec eux, en se référant à la fleur des besoins, quel était le besoin qui a été travaillé (estime de soi, un besoin fondamental !).</p> <p>Explication de la CPS du jour : <b>Développer des attitudes et comportements prosociaux</b> c'est développer des relations positives avec les autres, en découvrant leurs qualités et en leur faisant confiance.</p> <p>Leur demander pourquoi c'est important de parler des qualités plutôt que des défauts → S'appuyer sur la boussole de la santé : bien avec les autres ; bien dans sa tête. Être gentil avec les autres permet d'avoir des bonnes relations, et permet d'être bien avec soi. Les moqueries et les jugements rendent les autres tristes et augmentent le stress !</p>	

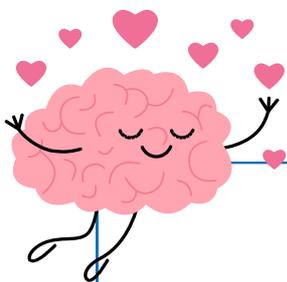
<p><b>Retour sur l'activité maison</b> 10 min</p>	<p>Retour sur le conte d'Edison. Leur demander ce qu'ils ont compris. Echanger sur la question : « En quoi est-ce important de connaître ses qualités ? ».</p> <p>⇒ A avoir confiance en soi ! CÀD se sentir capable de faire des choses et de persévérer.</p> <p>Leur demander quel a été l'intérêt pour T. Edison ?</p> <p>⇒ Pouvoir créer le premier phonographe alors que personne n'y croyait.</p> <p>Leur expliquer que la confiance en soi se construit avec le temps et grâce aux encouragements de ceux qui nous entourent.</p>	<p><u>Compléments sur Thomas EDISON</u> : Thomas Edison fut reconnu comme l'un des inventeurs américains les plus importants et les plus prolifiques, revendiquant le nombre record de 1 093 brevets dont celui entre-autre de l'ampoule électrique et du téléphone.</p>
<p><b>Activité 1 :</b></p> <p><b>L'assiette aux compliments</b> 30 min</p>	<p><u>Temps 1 : Identifier des qualités chez les autres</u></p> <p>Chaque élève va avoir une assiette en carton collée ou accrochée dans son dos (scotch ou épingle). A l'aide de la feuille des qualités vues à la séance précédente, ils vont déambuler dans l'espace pour écrire sur l'assiette des autres une qualité. Il ne faut noter qu'une seule chose par camarade, sur plusieurs camarades, jusqu'à ce que chacun en ait 5. Nous découvrirons tous notre assiette en même temps ! <b>INTERDICTION DE METTRE AUTRE CHOSE QUE DES QUALITÉS</b></p> <p><u>Temps 2 : A la découverte de son assiette</u></p> <p>Les élèves retournent à leur place et prennent connaissance de leur assiette en même temps. Inviter les élèves à regarder les similitudes et les différences avec les qualités notées sur leur étoile de la séance 6.</p> <p>Faire une synthèse et leur demander :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qu'est-ce qu'ils ont ressenti en lisant leur assiette ? Emotions et sensations physiques</li> <li>- Est-ce agréable d'attribuer des qualités aux autres, est-ce gênant, si oui, pourquoi ?</li> </ul> <p>Leur expliquer qu'ils ont expérimenté la confiance en l'autre dans cette activité : ils leur ont fait confiance en les laissant écrire des choses, alors que le réflexe naturel est de se protéger quand quelqu'un s'approche par derrière (besoin de sécurité).</p>	<p>--&gt; <u>2<sup>ème</sup> option</u> : laisser les assiettes sur les tables des élèves à la place de les positionner dans le dos.</p> <p>--&gt; L'enseignant peut aussi avoir son assiette dans le dos</p> <p>--&gt; <b>Point de vigilance</b> : s'assurer que tout le monde ait bien 5 qualités dans le dos. Ne pas hésiter à participer avec les élèves et donner des qualités à ses élèves !</p> <p>Ne pas hésiter à prendre des photos les élèves souriants ! Faire le parallèle avec la vidéo « <i>Toi émoi</i> » !</p> <p>Possible de faire le parallèle avec l'expression « <b>parler sur le dos de quelqu'un</b> ».</p>
<p>Pause attentionnelle</p>	<p>En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.</p>	
<p>30 minutes</p> <p><b>Activité 2 : Optionnelle</b></p> <p><b>Le parcours à l'aveugle</b> 15min</p>	<p><u>Parcours à l'aveugle</u> : Dans la cour</p> <p>Faire 4 binômes, les répartir aux 4 coins de l'espace et déposer 4 gobelets au centre. Un des élèves du binôme doit guider son camarade, qui a les yeux bandés, d'un point A à un point B pour récupérer un gobelet.</p> <p><i>Il peut y avoir quelques obstacles sur la route (chaises, cartables etc.).</i></p> <p>Le rôle du reste du groupe est d'observer et de repérer les comportements, attitudes des camarades</p>	<p>Le but est de faire expérimenter aux enfants le travail d'équipe en s'aidant de la confiance en l'autre et à l'entraide. En effet, celui qui guide doit avoir la capacité de rassurer l'autre, de le sécuriser afin qu'il arrive à destination. L'élève guidé doit quant à lui faire confiance en son camarade qui est, pour cette expérience, ses yeux ! <i>Ceux qui ne sont pas passés et qui le veulent peuvent faire cet exercice à la récré.</i></p>

	<p>: capacité à guider à la voix, attitudes corporelles, stratégie adoptée par l'élève guide etc. ... Lorsque les 4 binômes ont fini, faire démarrer d'autres binômes.</p> <p>Retours sur expérience des élèves acteurs puis des observateurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour les acteurs : Exercice facile ? compliqué ? pourquoi ?</li> <li>- Pour les observateurs : qu'ont-ils perçus ?</li> </ul>	<p><u>Exemples</u> : le guide peut être rassurant, hyper protecteur, prévenant ou bien directif, il peut crier, s'énerver etc. ...</p> <p><u>Exemples</u> : Crispé, inquiet, confiant, détendu, avoir peur etc. ...</p>
<p><b>Rituel de fin</b> <b>15 min</b></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>Capable, temps, autres, qualités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Rituel de fin : le “savoring”.</b></li> </ul> <p>Rappeler 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. “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>Remplir sa bulle de bien-être</p> <p>Colorier ensemble la <b>bulle de la CPS</b> travaillée. Ajouter la bulle au poster</p>	

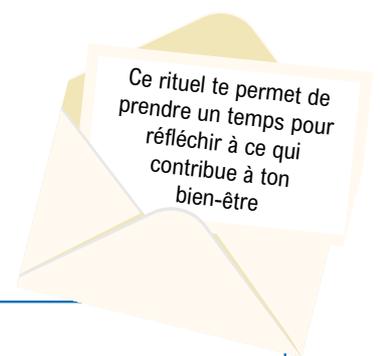
## Ce que nous avons vu :

- Avoir confiance en soi, c'est se sentir ..... de faire des choses.
- Le sentiment de confiance et de compétence se construit avec le ....., avec nos expériences, et grâce aux encouragements des .....
- CPS : Repérer les .....des autres nous permet nous sentir bien avec eux et de développer des attitudes et comportements prosociaux. Cela nous permet aussi de coopérer et de réaliser des choses ensemble.

## Mon rituel de fin de séance



**SAVOURER** un moment...



Ce rituel te permet de prendre un temps pour réfléchir à ce qui contribue à ton bien-être

**Dans ma journée, j'ai aimé**

.....

.....

**Parce que**

.....

.....

7

# Activité à la maison

A faire après la séance 7

Aidez l'enfant à compléter sa bulle avec par exemple des choses qu'il aime faire à la maison

Imagine que cette tête est la tienne.

Comme si tu étais dans une bulle, inscris tout autour ce qui te fait du bien, ce que tu aimes faire et si tu en as, tes passions



Amuse toi à dessiner ton visage!



# Séance 8

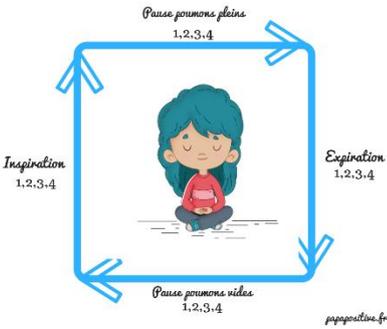
## Sérénité dans la tempête

<b>Sujet</b>	Le stress
<b>Objectifs pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Être capable de repérer les signes du stress (dans le corps, dans la tête)</li> <li>- Connaître des outils de régulation du stress contribuant à son bien être</li> </ul>
<b>CPS développées</b>	<p>CE1-2 Identifier son stress</p> <p>CE 3-1 Réguler son stress au quotidien</p>
<b>Éléments requis / Matériel</b>	<b>Disposition de la salle</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Matériel body scan = audio sur clé USB +/- enceinte +/- texte</li> <li>o Système de fixation (aimant/scotch/patafixe)</li> <li>o Balle</li> <li>o Séance 8 – Outils pédago La journée de Maïssa (x1 / classe)</li> <li>o Ballon gonflable (x1 / classe)</li> <li>o Séance 8 – Activité en classe Blason (x8 = 1/sous-groupe)</li> <li>o Bulle Séance 8</li> <li>o Séance 8 – Nous avons vu + Activité maison</li> </ul>	Ilot : sous-groupe/binôme pour le blason

### Déroulé

Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
<p><b>Rituel de début</b> 5 min</p>	<p>Proposer d'expérimenter un outil de gestion du stress dans ce rituel la <u>respiration de la main</u></p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p><b>RESPIRATION PROFONDE AVEC LA MAIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Place ta main droite ouverte devant toi.</li> <li>• Mets ton index gauche en bas de ton pouce.</li> <li>• Remonte le long de la courbe de ton pouce en inspirant.</li> <li>• Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant (soufflant).</li> <li>• A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : quand tu remontes, tu inspires et quand tu descends tu expires.</li> <li>• Continue doucement jusqu'à l'auriculaire.</li> </ul> </div> <div style="flex: 2; text-align: center;"> </div> <div style="flex: 0.5; font-size: small; text-align: right;"> <p>apprendre-reviser-memoriser.fr</p> </div> </div>	
<p><b>Introduction</b> 15 min</p>	<p>Demander aux élèves s'ils se souviennent de ce qui a été abordé lors de la séance précédente, notamment la notion de confiance en soi, mais aussi en l'autre, et ce que cela permet d'accomplir, que ce soit seul ou en groupe.</p> <p>Interroger les élèves sur ce qui peut diminuer notre confiance, par exemple lors d'une compétition sportive ou d'une évaluation. L'objectif est de faire émerger la notion de stress.</p> <p><u>La boule de stress</u> : Exercice de visualisation pour diminuer l'intensité du stress. [Laure Reynaud - développer les CPS – Cycle 3]</p> <p>Demander aux élèves d'évaluer leur niveau de stress sur une échelle de 1 à 5. S'ils ne se sentent pas stressés pour le moment, ils peuvent imaginer une situation passée où ils l'ont été (récitation de poésie, spectacle de fin d'année, compétition sportive, examen, gala de danse, etc.).</p> <p>Puis, guidez-les lentement à travers les instructions suivantes : « Fermez les yeux et, si vous êtes stressés, essayez d'identifier les signes physiques du stress. Peut-être que votre cœur bat plus vite, que votre bouche est sèche, que vous rougissez ou avez les mains moites ? Visualisez ces signes</p>	

	<p><i>devant vous et prenez le temps de les observer. Donnez-leur une couleur, une taille, un nom... Imaginez maintenant une boule de papier dans laquelle vous enfermez tous ces signes. Comment est cette boule ? Grosse, petite, colorée, lourde, froissée, jolie... ? Enfin, imaginez que vous prenez cette boule dans vos mains et, de toutes vos forces, vous la lancez derrière votre épaule ou devant vous, à vos pieds ou même très loin. Lorsque vous êtes prêts, ouvrez les yeux. »</i></p> <p>Demander aux élèves de partager leurs impressions : est-ce que leur niveau de stress a diminué ?</p> <p>Rappeler qu'il existe deux types de stress :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le stress positif, qui nous pousse à relever des défis, à nous motiver et avancer.</li> <li>• Le stress négatif, qui peut nous paralyser et affecter notre santé (physique, psychologique, sociale, etc.).</li> </ul> <p>Explication de la CPS du jour : <b>Savoir identifier son stress et le réguler son stress au quotidien</b></p>	
<p><b>Activité 1 :</b> <b>La journée de Maïssa</b> <b>30 minutes</b></p>	<p><b>Temps 1 : Lecture de l'histoire « La journée de Maïssa »</b> Pendant cette lecture, deux élèves « complices » gonflent progressivement chacun un ballon, symbolisant l'accumulation du stress à chaque situation stressante rencontrée par Maïssa. Les autres élèves écoutent attentivement et identifient les situations qui leur semblent stressantes pour Maïssa. Eventuellement leur demander d'écrire individuellement ces situations sur un papier / leur ardoise pour bien la retenir.</p> <p><b>Temps 2 : Le blason anti-stress (7 minutes)</b> Les élèves sont répartis en petits groupes. Chaque groupe choisit une situation qu'il juge la plus stressante parmi trois environnements de l'histoire de Maïssa : maison, classe ou cour de récréation. Les élèves complètent le blason en échangeant leurs idées.</p> <p><b>Temps 3 : Mise en commun finale et échanges (10 minutes).</b> Chaque groupe présente son blason et partage les stratégies qu'il a proposées pour aider Maïssa à mieux gérer son stress. Orienter la discussion sur la diversité des réactions face au stress :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Tout le monde ne ressent pas ni ne réagit de la même manière face à une même situation. Ce qui est stressant pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre. »</li> <li>• « Chacun développe ses propres stratégies pour gérer le stress : certains dessinent, d'autres préfèrent parler ou faire du sport. Il existe autant de façons de réguler le stress qu'il y a d'individus ! »</li> </ul> <p><b><u>Retour sur l'activité à la maison</u></b> Il existe de nombreuses stratégies de régulation du stress. Inviter les élèves à partager ce qu'ils ont identifié comme stratégies dans leur « bulle de bien-être ». Faire le lien entre la « bulle de bien-être » et la santé.</p>	<p><u>Séance inspirée d'une activité du Cartable des CPS</u></p> <p><u>Définition Larousse du stress :</u> État réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque. Le terme de stress fut introduit en 1936 par le physiologiste canadien Hans Selye [...] Lorsque le stress reste mineur, il joue un rôle positif en améliorant les capacités d'adaptation à l'agression. Il n'en va pas de même lorsque l'agression est trop intense ou qu'elle se prolonge.</p>
<p><b>Pause attentionnelle</b></p>	<p>En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.</p>	

<p><b>Activité 2 :</b></p> <p><b>Expérimentation d'outils pour gérer le stress (au choix) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Citron pressé</li> <li>- La respiration au carré</li> </ul> <p><b>10 min</b></p>	<p><u>Citron pressé</u></p> <p>Imaginez que vous êtes en colère, crispé ou tendu. Tendez les bras le long du corps, serrez-les poings, les mâchoires, contractez tous les muscles du visage pendant quelques secondes comme si vous étiez un pruneau fripé ou un citron écrasé puis soudain lâchez tout en expirant bruyamment. Répétez cet exercice 3 fois.</p> <p><u>La respiration en carré</u> : Technique issue du yoga.</p>  <p>Inviter les enfants à se mettre debout ou assis confortablement. Compter ensuite à voix haute par cycle de 4 secondes et en traçant dans le vide le côté d'un carré (1, 2, 3, 4) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les élèves inspirent pendant 4s ;</li> <li>- Ils retiennent leur respiration pendant 4s ;</li> <li>- Ils expirent pendant 4s ;</li> <li>- Ils retiennent leur respiration pendant 4s.</li> </ul> <p>Au bout de 5 cycles environ (soit 5 carrés tracés), inviter les enfants à explorer leurs ressentis et à les accueillir dans un second temps. Demander leur ressenti.</p>
<p><b>Rituel de fin</b></p> <p><b>15 min</b></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> <p><b>Lecture de la fiche “Ce que nous avons vu”</b></p> <p>Les mots à faire deviner et compléter sont : Naturelle – Agir - Respiration</p> <p><b>Rituel de fin :</b></p> <p><b>SAVOURER</b></p> <p>Rappeler 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> <p><b>Présentation de l'activité maison « Les petits pas » :</b> Choisissez quelque chose que vous souhaitez apprendre ou réaliser, mais qui vous semble difficile. Divisez cet objectif en petites étapes plus simples à atteindre. Cela vous permettra de progresser sans vous décourager, en avançant un pas après l'autre.</p>

## La journée de Maïssa

Il est 7h30 du matin. Maïssa se réveille en sursaut. Elle est en retard.  
« Zut », dit-elle. « Maman est venue me réveiller mais je me suis rendormie ».

*(Gonfler un peu le ballon)*

Vite, elle se lève et cherche son tee-shirt préféré... qu'elle ne trouve pas.

*(Gonfler un peu le ballon)*

Elle doit en choisir un autre et finit de s'habiller. Elle descend vite à la cuisine pour petit-déjeuner mais sa mère lui dit de prendre une pomme et un morceau de gâteau qu'elle mangera sur le chemin car elle n'a pas le temps et doit partir à l'école.

*(Gonfler un peu le ballon)*

Maïssa arrive à l'école. La sonnerie retentit,  
Maïssa entre en classe.

« Contrôle de géographie », annonce la maîtresse.

« Ah zut, la géo », se dit Maïssa. Son père lui avait pourtant dit de bien faire ses devoirs mais elle a complètement oublié de réviser. "Papa ne va pas être content". Maïssa mordille le bout de son stylo.

*(Gonfler le ballon)*

A la récré, Alessandro, son meilleur ami lui demande comment s'est passé le contrôle de géo. « J'ai complètement loupé, j'ai oublié de réviser hier », lui répond Maïssa. Alessandro lui dit : " Ah oui ? Moi, j'ai super bien réussi !"

*(Gonfler le ballon)*

En rentrant de l'école, elle avait envie de parler de sa journée avec sa maman mais son grand frère Noâm lui dit qu'elle va rentrer plus tard que prévu.

*(Gonfler le ballon)*

« D'ailleurs, Maman m'a dit que c'était ton tour de mettre la table ce soir », lui dit Noâm.

*(Gonfler le ballon)*

Après ses devoirs, Maïssa va à la cuisine, ouvre le placard et prend les assiettes mais elle en fait tomber une qui se casse. A ce moment, sa mère entre dans la pièce.

*(Laisser le ballon se dégonfler dans la classe)*

8

# Sérénité dans la tempête

Un blason pour apprendre à transformer son stress



Choisir un moment stressant que vit Maïssa :

.....  
.....

Décrivez ce qui se passe dans sa tête :

.....  
.....  
.....  
.....

Décrivez ce qui se passe dans son corps :

.....  
.....  
.....  
.....

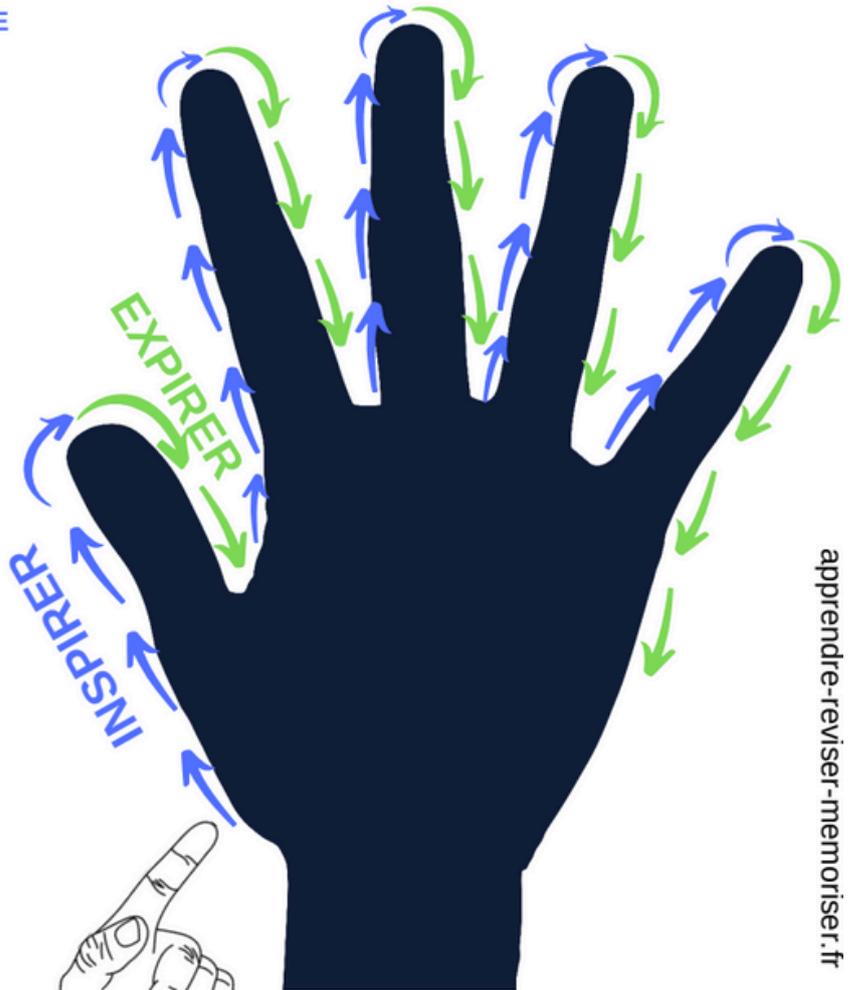
"Nos idées pour aider Maïssa à faire face à cette situation et à gérer son stress"

.....  
.....  
.....  
.....

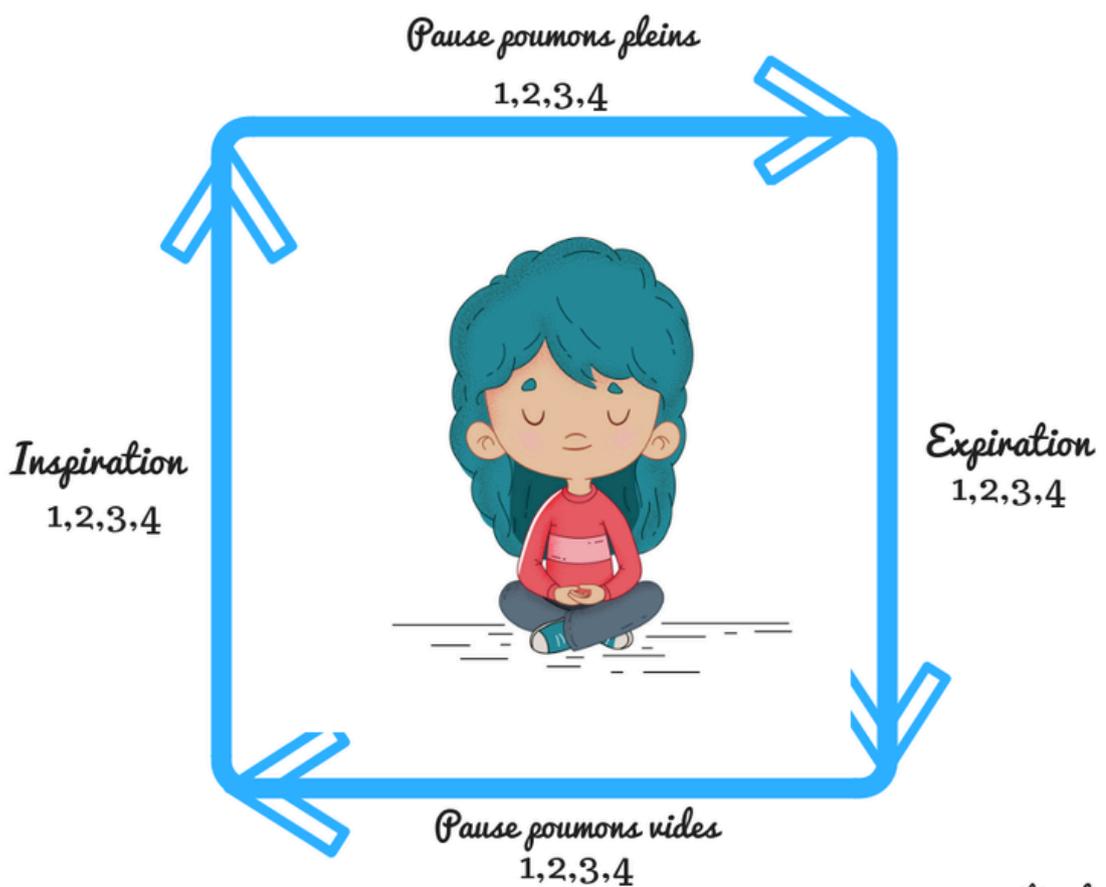


### RESPIRATION PROFONDE AVEC LA MAIN

- Place ta main droite ouverte devant toi.
- Mets ton index gauche en bas de ton pouce.
- Remonte le long de la courbe de ton pouce en inspirant.
- Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant (soufflant).
- A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : quand tu remotes, tu inspires et quand tu descends tu expires.
- Continue doucement jusqu'à l'auriculaire.



apprendre-reviser-memoriser.fr



### 1. Pressez-vous :

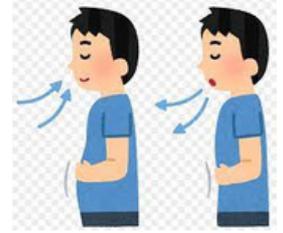
Imaginez que vous êtes en colère, crispé ou tendu. Tendez les bras le long du corps, serrez-les poings, les mâchoires, contractez tous les muscles du visage pendant quelques secondes comme si vous étiez un pruneau fripé ou un citron écrasé puis soudain lâchez tout en expirant bruyamment. Répétez cet exercice 3 fois.



### 2. La Respiration abdominale:

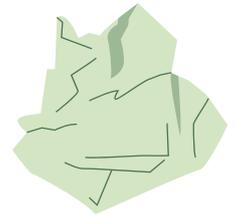
Mains sur le ventre, pieds bien ancrés dans le sol, corps bien droit, essayez de gonfler le ventre lorsque vous inspirez (que vous faites entrer de l'air dans votre corps) comme si votre ventre était un ballon puis essayez de dégonfler le ventre lorsque vous expirez (que vous faites sortir l'air de votre corps) Essayez de respirer ainsi 3 fois sans forcer, calmement.

(Cette exercice de respiration pourra également être utilisé pendant la séance pour faire de petits retours au calme si nécessaire)



### 3. Boule de stress

« Fermez les yeux et, si vous êtes stressés, essayez d'identifier les signes physiques du stress. Peut-être que votre cœur bat plus vite, que votre bouche est sèche, que vous rougissez ou avez les mains moites ? Visualisez ces signes devant vous et prenez le temps de les observer. Donnez-leur une couleur, une taille, un nom... Imaginez maintenant une boule de papier dans laquelle vous enfermez tous ces signes. Comment est cette boule ? Grosse, petite, colorée, lourde, froissée, jolie... ? Enfin, imaginez que vous prenez cette boule dans vos mains et, de toutes vos forces, vous la lancez derrière votre épaule ou devant vous, à vos pieds ou même très loin. Lorsque vous êtes prêts, ouvrez les yeux. »



### 4. La respiration en carré: technique issue du yoga.

Mettez vous debout ou assis confortablement. Comptez ensuite à voix haute par cycle de 4 secondes et en traçant dans le vide le côté d'un carré (1, 2, 3, 4):

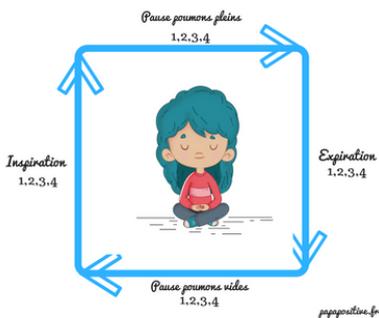
**Inspirez pendant 4s;**

**Retenez votre respiration pendant 4s;**

**Expirez pendant 4s;**

**Retenez votre leur respiration pendant 4s.**

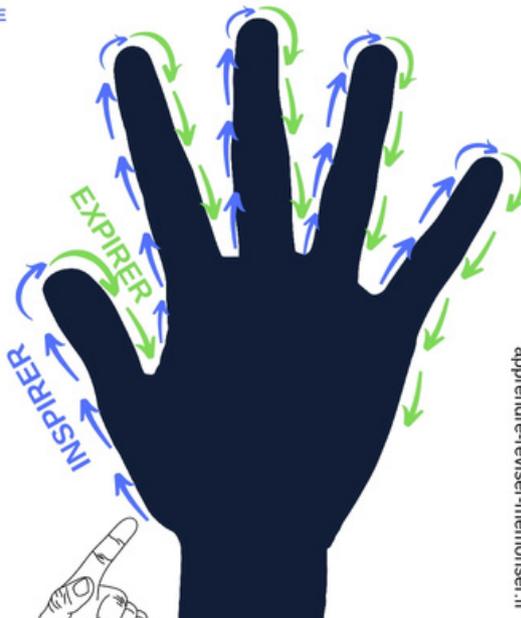
**Au bout de 5 cycles environ (soit 5 carrés tracés), explorez les ressentis et les accueillez-les.**



### 5. Respiration avec la main

#### RESPIRATION PROFONDE AVEC LA MAIN

- Place ta main droite ouverte devant toi.
- Mets ton index gauche en bas de ton pouce.
- Remonte le long de la courbe de ton pouce en inspirant.
- Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant (soufflant).
- A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : quand tu remontes, tu inspires et quand tu descends tu expires.
- Continue doucement jusqu'à l'auriculaire.



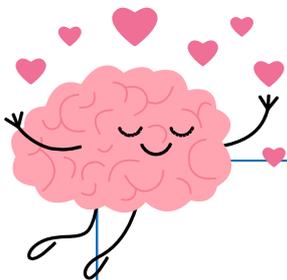
# 8 Sérénité dans la tempête



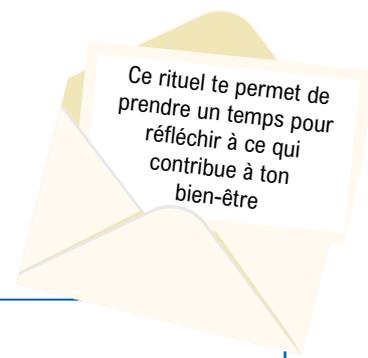
## Ce que nous avons vu :

- Le stress est une réaction ..... de notre corps pour faire face à une situation inhabituelle.
- Le stress positif nous pousse à .....
- Si le stress est trop important, il faut trouver un moyen de le réguler.
- La ..... est l'un des moyens permettant de diminuer l'intensité du stress.
- **CPS : Identifier et réguler son stress au quotidien permet de ne pas être submergé par ses signes physiques.**

## Mon rituel de fin de séance



**SAVOURER** un moment...



Ce rituel te permet de prendre un temps pour réfléchir à ce qui contribue à ton bien-être

**Dans ma journée, j'ai aimé**

.....  
.....

**Parce que**

.....  
.....

# 8

## Fabriquer une balle anti-stress



### Il te faut :

- 4 cuillères à soupe de maïzena (farine de maïs)
- 1 gobelet d'eau
- 1 récipient pour mélanger
- 2 cuillères pour mélanger et doser
- 2 ballons de baudruche
- 1 pic à brochette ou une baguette chinoise...
- 1 entonnoir ou une bouteille coupée



***Cette activité est salissante, prépare bien ton plan de travail.***

***A toi de doser le nombre de cuillères. 6 ont été nécessaires pour ce tuto. Au début c'est difficile car la farine devient super dure. Le mélange sera prêt quand tu pourras attraper la pâte avec les doigts : si tu serres fort elle devient dure si tu arrêtes, elle coule comme de l'eau. Si le mélange est trop liquide ajoute de la farine et s'il est trop dur ajoute de l'eau...***



Verse 4 cuillères de Maïzena dans ton récipient



Verse un cuillère d'eau sur la farine et mélange



Ajoute une deuxième cuillère d'eau et mélange bien. Puis une troisième...



Mets un ballon à l'intérieur de l'autre (Ceci va rendre la balle plus solide)



Place ton entonnoir dans le ballon et verse la pâte à l'intérieur. Pour faciliter le remplissage sers-toi de ta baguette chinoise.



Une fois le ballon rempli, ferme le ballon avec un double nœud et amuse-toi à malaxer ta balle... Ça détend... C'est addictif...

**Pense à bien ranger et nettoyer ton plan de travail.**

**Attention, cet objet a une durée de vie limitée : Evite bien sûr de le percer, de le donner à ton chien...**



### Petit info science :

La pâte contenue dans les ballons est un liquide non-newtonien. Ces liquides ont une consistance ou une viscosité qui varie en fonction de la force qu'on lui applique : si j'appuie sur le liquide il devient solide (dur) et si je libère la pression, il se comporte comme un liquide ! Comme les sables mouvants !

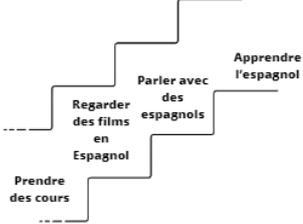


## Séance 9

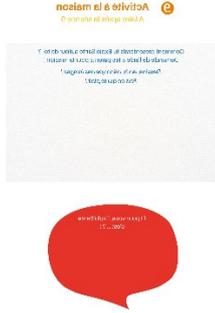
### Gardons le cap !

Sujet	Objectifs – Pensées positives – Stratégies d'apprentissages
Objectifs pédagogiques	- Savoir mettre en place des conditions favorables pour entretenir sa motivation : pensées positives, petits pas etc... Découvrir les différentes stratégies d'apprentissages et repérer celles qui correspondent à chacun
CPS développées	<b>CC 2 Capacité de maîtrise de soi : capacité à atteindre ses buts CC 2-2</b>

Eléments requis / Matériel	Disposition de la salle
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Séance 9 – Outils pédago (5 saynètes)</li> <li>o Séance 9 – Atelier en classe (x nb de sous-groupe)</li> <li>o Bulle 9</li> <li>o Séance 9 – Nous avons vu + Activité maison</li> </ul>	Avoir un peu d'espace pour jouer les scénettes

Déroulé		
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
<b>Rituel de début</b> <b>10 min</b> Au choix parmi les outils proposés.	Au choix parmi les outils proposés.	
<b>Introduction</b> <b>5 min</b>	Demander aux enfants ce que nous avons vu la séance dernière => la notion de stress, ses signes physiques et psychiques et quelques moyens existent pour diminuer ses effets, le réguler.  Annoncer la CPS sur laquelle on va travailler : Capacité de maîtrise de soi : <b>Capacité à atteindre ses buts</b>  Présenter le programme de la séance : point sur l'activité maison en leur demandant s'ils ont perçu le lien avec le stress + jeu de rôle avec des scénettes pour trouver des ressources, des comportements favorables qui nous permettent <b>d'atteindre nos buts</b> (CPS travaillée).	=> Les enfants s'expriment librement  =>
<b>Retour sur l'activité maison</b> <b>10 min</b>	<u>Les petits pas</u>  Retour sur l'activité et partage du travail effectué à la maison, en proposant à 2-3 élèves volontaires de présenter leur défi et les étapes qu'ils ont notées. Amener l'idée que relever des défis, atteindre des objectifs peut prendre du temps et qu'il faut souvent plusieurs étapes pour arriver à ses fins. Un des moyens de ne pas se décourager est donc de découper nos objectifs « en petits pas ». Demander aux enfants ce qui permet aussi de ne pas se décourager et d'arriver au bout d'un challenge, d'un objectif ou d'un travail à faire.	Lien entre stress et objectifs difficiles à atteindre : faire des petits pas permet de réduire l'appréhension, le stress que l'on peut se mettre face à un gros objectif. Tracer un escalier sur le tableau pour matérialiser les petits pas (chaque marche)    => Les élèves s'expriment librement. Aider à faire émerger les notions d'encouragement et de soutien si besoin domaines de notre vie (savoir s'habiller tout seul, savoir lire, progresser au foot, apprendre à

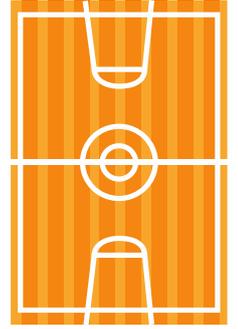
Pause attentionnelle	En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.	Pause attentionnelle
<p><b>Activité 1 :</b></p> <p><b>Jeu de rôle</b> 40 min</p>	<p>Pour cette activité, les élèves seront en sous-groupe de 4-5. Chaque groupe aura une saynète, qui reprend une situation de la vie quotidienne, avec un enfant qui se trouve dans une posture délicate, compliquée. Le groupe doit l'encourager et l'aider à trouver des solutions.</p> <p>5 thèmes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A la <b>récréation</b>, Camille regarde la partie de basket, pensive. Ses camarades lui proposent de venir jouer, mais elle hésite car elle a peur de ne pas marquer et de faire perdre son équipe, « <i>Je suis trop nulle, je ne sais pas jouer</i> »</li> <li>- C'est le soir, l'<b>heure des devoirs</b> : il y a une poésie à apprendre pour le lendemain. Sacha est dans le salon, sa sœur regarde la télé. Il referme aussitôt son cahier et dit : « <i>Elle est trop longue je n'y arriverai jamais !</i> » Sa sœur se tourne vers lui.</li> <li>- En classe, l'enseignant propose un <b>exercice de math</b> sur les divisions <b>en groupe</b>. Abel se retrouve avec Mona et Lyam qui sont super bons en math. Il se dit : "J'ai peur de ne pas être à la hauteur, ils sont tellement forts ces deux-là."</li> <li>- Susie doit participer au <b>spectacle de fin d'année</b> de son cours de danse. La veille lors de la répétition elle se dit c'est trop dur, j'ai oublié les pas, je n'y arriverai jamais. Ses copines de la danse lui viennent en aide.</li> <li>- <b>En classe</b>, la maîtresse pose une question, Mehdi croit connaître la réponse et a envie de lever le doigt pour répondre mais il se dit « <i>Si ma réponse est fausse, je vais avoir l'air bête devant les camarades, ils vont se moquer, je préfère ne pas répondre</i> »</li> </ul> <p><u>Temps 1</u> Compléter la fiche La fiche Activité en classe permet de les aiguiller avec 4 questions : <b>Pour faciliter la compréhension des consignes, réfléchir collectivement à ces questions avec les élèves avec une première saynète exemple au choix.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Que feriez-vous ou diriez-vous pour l'encourager ? (Imaginez des qualités que pourrait avoir le personnage)</i></li> <li>2. <i>Essayez de reformuler la phrase en rouge de manière positive et réaliste.</i></li> <li>3. <i>Quels éléments dans l'environnement pourrait améliorer la situation ? (musique, calme, lieu, petit groupe...)</i></li> <li>4. <i>Quelles sont les solutions (individuelles et collectives), les méthodes, les trucs et astuces que vous pouvez lui proposer pour apprendre plus facilement ?</i></li> </ol> <p><u>Temps 2</u> Le jeu de rôle (30 minutes) : Après avoir complété la fiche d'activité, ils réfléchissent à comment présenter leur saynète en s'aidant de la fiche. Puis chaque groupe joue leur scène devant la classe et expose leurs propositions. ⇒ Noter au tableau les réponses à la question 4 en les classant en 3 colonnes, sans mettre de titre.</p> <p>Faire un premier bilan de ces jeux de rôle en relevant l'aspect motivant de transformer une idée négative en idée positive, ainsi que les bienfaits de l'encouragement et du soutien.</p> <p><u>Temps 3</u> Les stratégies d'apprentissages (10 minutes) Demander aux élèves ce qui ressort selon eux des propositions notées au tableau, et trouver ensemble des titres à chaque colonne :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Méthodes d'apprentissage ;</b></li> <li>- <b>L'environnement ;</b></li> <li>- <b>Le soutien.</b></li> </ul>	<p>⇒ Présenter l'activité avant la répartition et la distribution des documents par groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 <u>saynète</u> ;</li> <li>- 1 fiche <u>Séance 9 Activité en classe.</u></li> </ul> <div data-bbox="1050 443 1311 1160"> <p style="text-align: center;"><b>Saynètes x 5</b></p> <p><b>Saynète 1 :</b> A la récréation, Camille regarde la partie de basket, pensive. Ses camarades lui proposent de venir jouer, mais elle hésite car elle a peur de ne pas marquer et de faire perdre son équipe, « <i>Je suis trop nulle, je ne sais pas jouer</i> ».</p> <p><b>Saynète 2 :</b> C'est le soir, l'heure des devoirs : il y a une poésie à apprendre pour le lendemain. Sacha est dans le salon, sa sœur regarde la télé. Sacha referme aussitôt son cahier et dit : « <i>elle est trop longue je n'y arriverai jamais !</i> » Sa sœur se tourne vers lui pour lui venir en aide.</p> <p><b>Saynète 3 :</b> En classe, l'enseignant propose un exercice de math sur les divisions en groupe. Abel se retrouve avec Mona et Lyam qui sont super bons en math. Il se dit : "J'ai peur de ne pas être à la hauteur, ils sont tellement forts ces deux-là."</p> <p><b>Saynète 4 :</b> Susie doit participer au spectacle de fin d'année de son cours de danse. La veille lors de la répétition elle se dit c'est trop dur, j'ai oublié les pas, je n'y arriverai jamais. Ses copines de la danse lui viennent en aide.</p> <p><b>Saynète 5 :</b> En classe, la maîtresse pose une question, Mehdi croit connaître la réponse et a envie de lever le doigt pour répondre mais il se dit : "Si ma réponse est fausse, je vais avoir l'air bête devant les camarades, ils vont se moquer, je préfère ne pas répondre."</p> <p style="text-align: center;"><b>Activité en classe</b></p> <p>Lisez la saynète et répondez aux questions ci-dessous pour aider le personnage à résoudre la situation</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Que feriez-vous ou diriez-vous pour l'encourager ? <i>Imaginez des qualités que pourrait avoir le personnage!</i></li> <li>2. Essayez de reformuler la phrase en rouge de manière positive et réaliste.</li> <li>3. Quels éléments dans l'environnement pourrait améliorer la situation ? <i>(musique, calme, lieu, petit groupe...)</i></li> <li>4. Quelles sont les solutions (individuelles et collectives), les méthodes, les trucs et astuces que vous pouvez lui proposer pour apprendre et participer plus facilement ?</li> </ol> <p style="text-align: center;"><small>Repartissez-vous les rôles et refaites la saynète en aidant le personnage à résoudre la situation de façon positive.</small></p> </div> <p>⇒ Les enfants peuvent prendre appui sur les séances 5 et 6 (qualités)</p> <p>⇒ La question 4 a pour but de faire émerger les différentes conditions, façon de faire qui peuvent favoriser l'apprentissage.</p> <p>⇒ Si jouer la saynète est difficile pour certains groupes, ils peuvent juste lire leur fiche.</p> <p>Exemples :</p> <p>⇒ répéter, recopier, écouter, dessiner, réessayer, droit à l'erreur, trouver des techniques d'apprentissages qui nous correspondent, transformer ses pensées</p>

	<p>Mettre en avant le fait que nous fonctionnons tous différemment et que chacun possède des méthodes qui lui permettent d'apprendre plus facilement. Leur demander s'ils seraient prêts à essayer des choses que leurs camarades mettent en place ou utilisent !</p>	<p>⇒ négatives en pensées positives pour garder notre motivation                  ⇒ musique, calme, en groupe                  ⇒ outils et personnes pour nous aider</p> <p>⇒ Cela peut-être un défi pour un prochain devoir : essayer une nouvelle méthode d'apprentissage !</p>
<p>5 minutes Rituel de fin</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. Lecture de la fiche "Ce que nous avons vu" Les mots à faire deviner et compléter sont : <b>Motivation, positif, trois, objectifs</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SAVOURER</b></p> <p>Rituel de fin :</p> <p>Rappeler 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. "Dans ma journée, j'ai aimé... parce que..."</p> <p>Présentation de l'activité maison <i>Comment présenterais-tu Expl'o'santé autour de toi ?</i></p> <p>Colorier ensemble la bulle de la CPS travaillée. Ajouter la bulle au poster</p>	<p>⇒ <a href="#">Bulle Séance 9 + Patafix</a></p> <p>⇒ Distribution des fiches :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Séance 9 – Nous avons vu :</a></li> <li>- <a href="#">Séance 9 – Activité maison.</a></li> </ul>  

# Saynètes x 5

## Saynète 1 :

A la récréation, Camille regarde la partie de basket, pensive. Ses camarades lui proposent de venir jouer, mais elle hésite car elle a peur de ne pas marquer et de faire perdre son équipe, "**Je suis trop nulle, je ne sais pas jouer**".



## Saynète 2 :

C'est le soir, l'heure des devoirs : il y a une poésie à apprendre pour le lendemain. Sacha est dans le salon, sa famille regarde la télé. Sacha referme aussitôt son cahier et dit : "**elle est trop longue je n'y arriverai jamais!**" Sa famille se tourne vers lui pour lui venir en aide.



## Saynète 3 :

En classe, l'enseignant propose un exercice de math sur les divisions en groupe. Abel se retrouve avec Mona et Lyam qui sont super bons en math. Il se dit : "**j'ai peur de ne pas être à la hauteur, ils sont tellement forts ces deux-là.**"



## Saynète 4 :

Susie doit participer au spectacle de fin d'année de son cours de danse. La veille lors de la répétition **elle se dit c'est trop dur, j'ai oublié les pas, je n'y arriverai jamais.** Ses copines de la danse lui viennent en aide.



## Saynète 5 :

En classe, la maîtresse pose une question, Mehdi croit connaître la réponse et a envie de lever le doigt pour répondre mais il se dit "**Si ma réponse est fausse, je vais avoir l'air bête devant les camarades, ils vont se moquer, je préfère ne pas répondre.**"



## 9 Activité en classe

Lisez la saynète et répondez aux questions ci-dessous pour aider le personnage à résoudre la situation

1 Que feriez-vous ou diriez-vous pour l'encourager ?  
(Imaginez des qualités que pourrait avoir le personnage)

.....  
.....  
.....

2 Essayez de reformuler la phrase en rouge de manière positive et réaliste.

.....  
.....  
.....

3 Quels éléments dans l'environnement pourrait améliorer la situation ? (musique, calme, lieu, petit groupe...)

.....  
.....  
.....

4 Quelles sont les solutions (individuelles et collectives), les méthodes, les trucs et astuces que vous pouvez lui proposer pour apprendre et participer plus facilement ?

.....  
.....  
.....

Répartissez-vous les rôles et refaites la saynète en aidant le personnage à résoudre la situation de façon positive.

## Ce que nous avons vu :

- Parfois, quand on veut atteindre un objectif, on perd sa ..... . Le mieux, c'est de se fixer des étapes pour avancer petit à petit !
- Lorsque des pensées négatives nous découragent, il est possible de les reformuler en .....
- Pour atteindre un objectif, il y a ..... éléments importants :

Méthodes d'apprentissage:  
répéter, recopier, écouter, dessiner, réessayer...

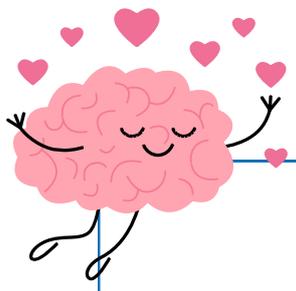
Environnement:  
musique, calme, en groupe, etc ...

Le soutien:  
outils et personnes pour nous aider

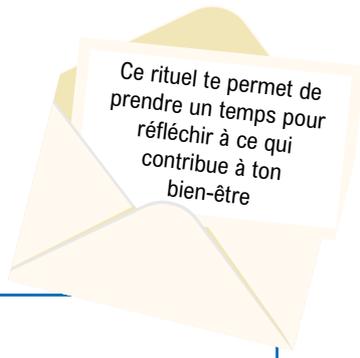
Il y a beaucoup de méthodes et chacun peut trouver la sienne !

**CPS : La capacité à atteindre ses buts nécessite de connaître les ..... que l'on poursuit, d'identifier les étapes et les moyens pour y parvenir.**

## Mon rituel de fin de séance



**SAVOURER** un moment...



**Dans ma journée, j'ai aimé**

.....  
.....

**Parce que**

.....  
.....

9

## Activité à la maison

A faire après la séance 9

Comment présenterais-tu Explo'Santé autour de toi ?  
Demande de l'aide à tes parents pour ta mission !

*Dessine, écris, découpe des images !*

*Fais ce qui te plaît !*

Et pour vous, Explo'Santé  
c'est ... ? :



## Séance 10

### *Savourer les expériences agréables et les partager*

Sujet	Bilan de la séquence CM1
Objectifs pédagogiques	Repérer et exprimer ce que le programme leur a apporté S'exprimer de manière claire, savoir valoriser et/ou exprimer des critiques constructives
CPS développées	<b>CS1 - Communiquer de façon constructive : CS1-2 communication efficace</b>

Eléments requis / Matériel	Disposition de la salle
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Système de fixation (aimant/scotch/patafixe)</li> <li>o Séance 10 - Outil pédago Arbre Explo Santé (sur feuille/carton A2 ou A3)</li> <li>o Post-it de différentes couleurs (x2/élève)</li> <li>o Bulle séance 10</li> <li>o Diaporama séances (facultatif)</li> <li>o Goûter (facultatif)</li> </ul>	

Déroulé		
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
<b>Rituel de début</b> <b>10 min</b> Au choix parmi les outils proposés.	Au choix parmi les outils proposés.	
<b>Introduction</b> <b>5 min</b>	Demander aux enfants ce que nous avons vu la séance dernière => comment peut-on atteindre nos objectifs : petits pas, pensées positives, en trouvant sa technique d'apprentissage et son environnement favorable à cela (calme, musique, soutien, aide des autres etc.)  Dans cette séance l'idée est d'apprendre à <b>communiquer de manière efficace</b> (CPS) : - Entre nous pour exprimer notre vécu d'une même expérience ;	⇒ Les enfants s'expriment librement  Pour cette dernière séance de la séquence CM1, il est possible de préparer un diapo photo pour aider à se remémorer toutes les séances.  Un temps convivial de goûter peut être envisagé.  Une photo collective peut être prise à l'issue de la séance.
<b>Retour travail à la maison</b> <b>10 min</b>	Demander à quelques volontaires de partager le travail à faire à la maison : « <i>Comment présenterais-tu Explo'Santé autour de toi ?</i> »	
<b>Activité 2</b> <b>Bilan Explo'Santé</b> <b>30 min</b>	Tout au long de cette séquence nous avons expérimenté un rituel pour savourer. <b>Savourer</b> est un processus que les personnes activent, pour : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se remémorer des expériences</li> <li>- Se connecter à l'expérience en cours (c'est ce qu'on a fait les rituels de début et de fin de séance cette année)</li> <li>- Anticiper les futurs événements</li> </ul> Post-it n°1 : <u>Se remémorer des expériences :</u> Noter ce que tu as aimé dans Explo'santé (pour se remémorer les expériences positives et passées d'Explo'santé)  Post it 2 : <u>Anticiper les futurs événements :</u>	⇒ <u>Séance 10 - Outils pédago Arbre Explo Santé A3</u>  

	<p>Qu’aimerais-tu retrouver ou trouver dans Explo’santé l’année prochaine (pour anticiper les évènements futurs)</p> <p>Chaque enfant vient coller ses Post-it autour de l’arbre (comme des feuilles). Ceux qui veulent s’exprimer le peuvent.</p>	<p>⇒ <u>Post-it</u> – utiliser plusieurs couleurs pour que cela se voit mieux sur l’arbre !</p>
<p>Pause attentionnelle</p>	<p>En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.</p>	<p>Pause attentionnelle</p>
<p><b>Rituel de fin</b> 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>Faire un petit discours de félicitations, leur donner notre ressenti sur les séances avec eux.</p> <p>Mettre en avant l’importance de se connaître, de connaître ses émotions, de les gérer, des CPS au sens large dans sa vie dans la relation avec les autres.</p> <p>L’expérience sera prolongée avec les CM1 lorsqu’ils seront en CM2, avec pour thématique « Ma santé et mon environnement ».</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>Agréables, expériences, efficace, psychosociales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Rituel de fin :</b> <b>SAVOURER</b></li> </ul> <p>Rappeler 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> <p>Colorier ensemble la <b>bulle de la CPS</b> travaillée. Ajouter la bulle au poster</p>	<p>⇒ <u>Bulle séance 10</u> ⇒ <u>Séance 10 – Nous avons vu + Schéma final</u></p> <p><b>10 Savourer les expériences agréables et les partager</b></p> <p><b>Ce que nous savons :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durant cette année et cette séance nous avons appris à savourer les moments .....</li> <li>• Cette pratique peut se faire avant, pendant et après un événement agréable :             <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Avant : Se remémorer des .....</li> <li>➢ Pendant : Se connecter à l’expérience en cours</li> <li>➢ Après : Anticiper positivement les futurs évènements</li> </ul> </li> <li>• CPS : Communiquer de façon ..... c’est être capable de formuler ses idées de manière claire, de valoriser ou de produire des critiques constructives.</li> <li>• Cette année, grâce à Explo’santé : nous avons découvert l’importance de mieux nous connaître, de connaître nos émotions afin de mieux vivre ensemble et de préserver notre santé à travers les Compétences .....</li> </ul> <p><b>Mon rituel de fin de séance</b></p> <p><b>SAVOURER un moment...</b></p> <p>Dans ma journée, j’ai aimé</p> <p>Parce que</p>  <p><i>Point de vigilance pour les élèves qui ne vont pas bénéficier des autres séquences pédagogiques</i></p>

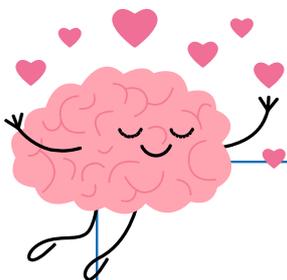




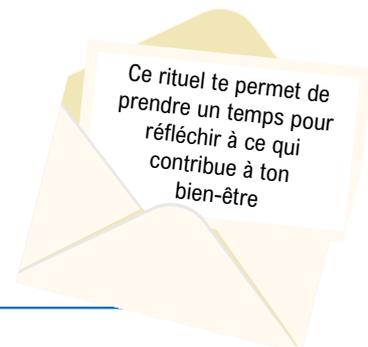
## Ce que nous avons vu :

- Durant cette année et cette séance nous avons appris à savourer les moments .....
- Cette pratique peut se faire avant, pendant et après un évènement agréable :
  - Avant : Se remémorer des .....
  - Pendant : Prendre conscience de ce qui se passe maintenant
  - Après : Anticiper positivement les futurs évènements
- **CPS : Communiquer de façon ..... c'est être capable de formuler ses idées de manière claire, de valoriser ou de produire des critiques constructives.**
- Cette année, grâce à Explo'santé : nous avons découvert l'importance de mieux nous connaître, de connaître nos émotions afin de mieux vivre ensemble et de préserver notre santé à travers les Compétences .....

## Mon rituel de fin de séance



**SAVOURER** un moment...



**Dans ma journée, j'ai aimé**

.....

.....

**Parce que**

.....

.....

## Pauses attentionnelles calmes 1/3

1

MANDALA

2

ORIGAMI

3

COCOTTE

4

RESPIRATION  
DE LA MAIN

5

LA BAGUE

6

RESPIRATION  
SYNCHRONISEE

7

QUESTIONNAIRE  
DE PROUST

8

“ JE ME SENS  
EN CONFIANCE  
QUAND .... ”

9

SERREZ FORT  
LES POINGS

10

LIEU  
RESSOURCE

## Pauses attentionnelles calmes 2/3

11

LA MAIN QUI  
AVANCE

12

RESPIRATION AU  
CARRE

13

MIROIR

14

CITRON PRESSE

15

LE GÂTEAU  
D'ANNIVERSAIRE

16

LA TOILE  
D'HISTOIRES

17

MON BEAU  
MIROIR

18

COMME UN  
ARBRE

19

DESSINE POUR  
MOI.

20

COURSE AU  
RALENTI

## Pauses attentionnelles calmes 3/3

21

DÉCOUVRIR  
L'OBJET

22

OBSERVATION

23

DESSINE MON  
HISTOIRE

24

L'ÉNERGIE  
COLLECTIVE

25

MÉMOIRE-  
ÉMOTION

26

LE PALMIER

27

JE REÇOIS,  
ÇA ME FAIT  
PENSER À...

28

5 SENS

29

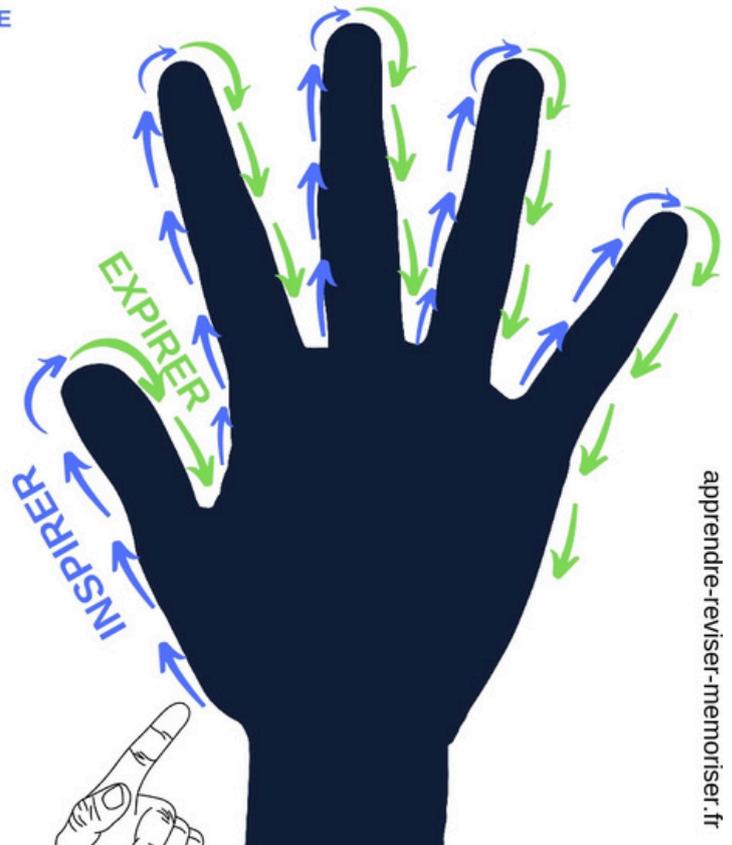
29

# Pauses attentionnelles calmes

- 1 MANDALA : Coloriez un mini Mandala avec 2 couleurs maximum (Voir modèle en annexe)
- 2 ORIGAMI : Faire un origami (voir modèles en annexe)
- 3 COCOTTE (voir modèles en annexe)
- 4 RESPIRATION DE LA MAIN

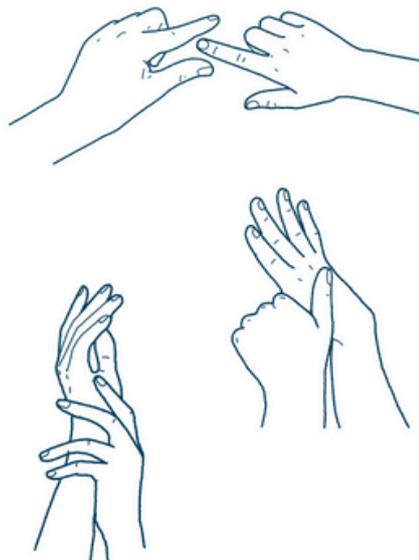
## RESPIRATION PROFONDE AVEC LA MAIN

- Place ta main droite ouverte devant toi.
- Mets ton index gauche en bas de ton pouce.
- Remonte le long de la courbe de ton pouce en inspirant.
- Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant (soufflant).
- A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : quand tu remontes, tu inspires et quand tu descends tu expires.
- Continue doucement jusqu'à l'auriculaire.



apprendre-reviser-memoriser.fr

- 5 LA BAGUE : automassage de la main



## LA BAGUE

### Déroulement

Masser chaque doigt comme si vous enfiliez une bague. Entrecroiser vos doigts pour bien enfoncer les bagues. Puis masser comme si vous retiriez les bagues. N'oubliez pas de réajuster les bracelets qui serrent vos poignets.

### Objectifs

- Se détendre, prendre un temps pour soi ;
- Remobiliser ses capacités attentionnelles ;
- Se ressourcer.

### Variantes

- Faire l'exercice en fermant les yeux ;
- Varier la pression du massage ;
- Réguler sa respiration selon les mouvements effectués.

**6** RESPIRATION SYNCHRONISEE : Le principe de cette respiration est de respirer pendant 5 minutes au rythme d'une inspiration de 5 secondes puis d'une expiration de 5 secondes (c'est-à-dire un total de 6 respirations par minute).

**7** Répondez à 1 questions du QUESTIONNAIRE DE PROUST

## **LE QUESTIONNAIRE DE PROUST**

Un outil pour développer la connaissance de soi et des autres.

- Version secondaire -

- 1 Ce qui me donne envie de me lever le matin
- 2 Ce pour quoi je suis reconnaissant
- 3 Ce que j'aime apprendre
- 4 Une émotion agréable que je ressens souvent
- 5 Une expérience positive récente
- 6 Une erreur qui m'a fait grandir
- 7 Ma plus belle réussite
- 8 Mon objectif de l'année
- 9 Ma citation préférée
- 10 Une activité qui me fait du bien
- 11 Une activité physique que j'aime pratiquer
- 12 Un film, une série ou une blague qui me fait rire
- 13 Une musique qui me donne de l'énergie
- 14 Les amis sur qui je peux compter
- 15 Ce que j'apprécie le plus chez mes amis
- 16 Un professeur passionnant
- 17 Une personne que j'ai envie de remercier
- 18 Une personne qui m'inspire
- 19 Ma façon d'aider les autres
- 20 Ce que j'apprécie le plus dans ma vie

SCHOLAVIE   
Outil proposé par ScholaVie ©  
Tous droits réservés - Éd. 2022

**8** “ JE ME SENS EN CONFIANCE QUAND ...” Terminez la phrase. Les enfants qui souhaitent participer complètent la phrase.

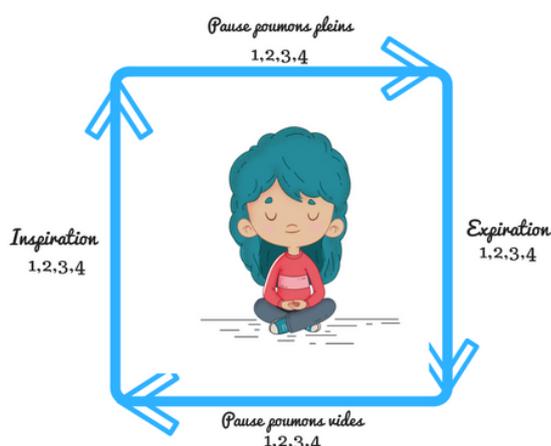
**9** CITRON PRESSÉ ; Serrez fort les poings 30 secondes et relâchez. Refaites l'exercice 5 fois.

**10** Fermez les yeux et visualisez un LIEU RESSOURCE (un endroit où vous sentez bien)

*Nous allons faire une pause pour vous ressourcer, vous permettre de vous mettre dans votre bulle. Commencez par vous installer confortablement, vous pouvez fermer les yeux. Je vous invite maintenant diriger votre imagination vers un lieu, imaginaire ou réel, où vous vous sentez bien. Où vous vous sentez en paix et en sécurité. Ça peut être une forêt, ça peut être une maison, votre chambre, la plage ou la montagne, laissez venir à vous le lieu qui convient le mieux. Et commencez simplement à porter votre attention sur ce qu'il se passe dans ce lieu. Portez votre attention sur les couleurs, peut-être qu'il y a des plantes, du mouvement. Je vous laisse vous imprégner de ces sensations, écouter les sons de cet environnement. Peut-être des bruits de nature, peut-être du silence. Vous sentez également des sensations, comme la sensation de l'air sur la peau, la température de cet endroit. Il y a peut-être des personnes importantes pour vous à cet endroit. Vous êtes de plus en plus confortable dans ce lieu, vous récupérez de l'énergie, vous vous sentez bien, détendu. Je vous laisse prendre du temps pour profiter de ce lieu. Prendre un temps pour vous. A présent, je vous invite à réorienter votre esprit sur l'endroit où vous êtes. Les sensations de votre corps dans cette pièce, et doucement vous préparer à revenir à un état plus éveillé. Vous pouvez bouger le corps, les mains, vous étirer, prendre une bonne inspiration et revenir à l'état d'éveil, avec toujours ce sentiment de bien-être, la sensation d'être ressourcés.*

**11** LA MAIN QUI AVANCE : Posez une main à plat sur la table et la faire avancer avec le mouvement de chacun des doigts successivement.

**12** RESPIRATION AU CARRE



**13** MIROIR : A 2, en face à face, observez l'autre, tournez vous et changez chacun un élément sur vous. Regardez vous à nouveau, et trouvez ce qui a changé.

**14** CITRON PRESSÉ / Tendez les bras le long du corps, serrez les poings, les mâchoires, contractez tous les muscles du visage pendant quelques secondes comme si vous étiez un pruneau fripé ou un citron écrasé puis soudain lâchez tout en expirant

**15**

**LE GATEAU D'ANNIVERSAIRE :** Les enfants sont assis et doivent imaginer un gâteau d'anniversaire posé à plat dans leur main, devant eux ; Demander aux enfants de prendre une grande inspiration et de souffler très doucement sur la bougie pour la faire danser mais sans l'éteindre ; Les enfants peuvent recommencer autant de fois qu'ils ont de bougies à souffler selon leur âge

**16**

**LA TOILE D'HISTOIRE :** Un enfant commence une histoire (ou l'intervenant peut commencer) et passe le bâton de parole à un autre qui doit la continuer. Cela crée non seulement une toile visuelle mais aussi une histoire collaborative.

**17**

**MON BEAU MIROIR :** Les enfants se mettent par deux et imitent les gestes de l'autre, créant un effet miroir. Exercice de coordination et d'observation

**18**

**COMME UN ARBRE** Les enfants sont debout, les deux pieds bien posés et ancrés au sol. Ils peuvent fermer les yeux, ou fixer un point. "Imaginez que vous êtes un arbre, un grand arbre, bien lourd, bien solide, résistant. Au sommet de ta tête, sortent des branches, immenses, qui t'élèvent et te tendent vers le ciel. Ressens- les monter au-dessus de toi... Et maintenant, de dessous tes pieds, sortent des racines qui traversent le sol, et viennent s'enfoncer très profondément dans la terre. Imagine, ressens ces racines qui t'accrochent au sol, et qui s'enfoncent encore et encore. L'arbre que tu es est parfaitement aligné entre la Terre et le Ciel. Reste ainsi, aussi longtemps que possible / nécessaire. »

**19**

**DESSINE POUR MOI :** En face à face, index pointé l'un vers l'autre, un élève dessine avec le doigt des mots ou des formes, l'autre doit suivre les mouvements du doigt de son camarade.

**20**

**COURSE AU RALENTI :** Les élèves doivent aller d'un point A à un point B au ralenti. Celui qui gagne est le dernier arrivé mais une fois que la course est lancée les élèves ne doivent pas interrompre leurs mouvements qui doivent être effectués le plus doucement possible. Bien étirer son corps, décomposer les mouvements. Consigne complémentaire les pieds ne doivent jamais être ensemble par terre. (Faire plusieurs lignes en fonction classe)

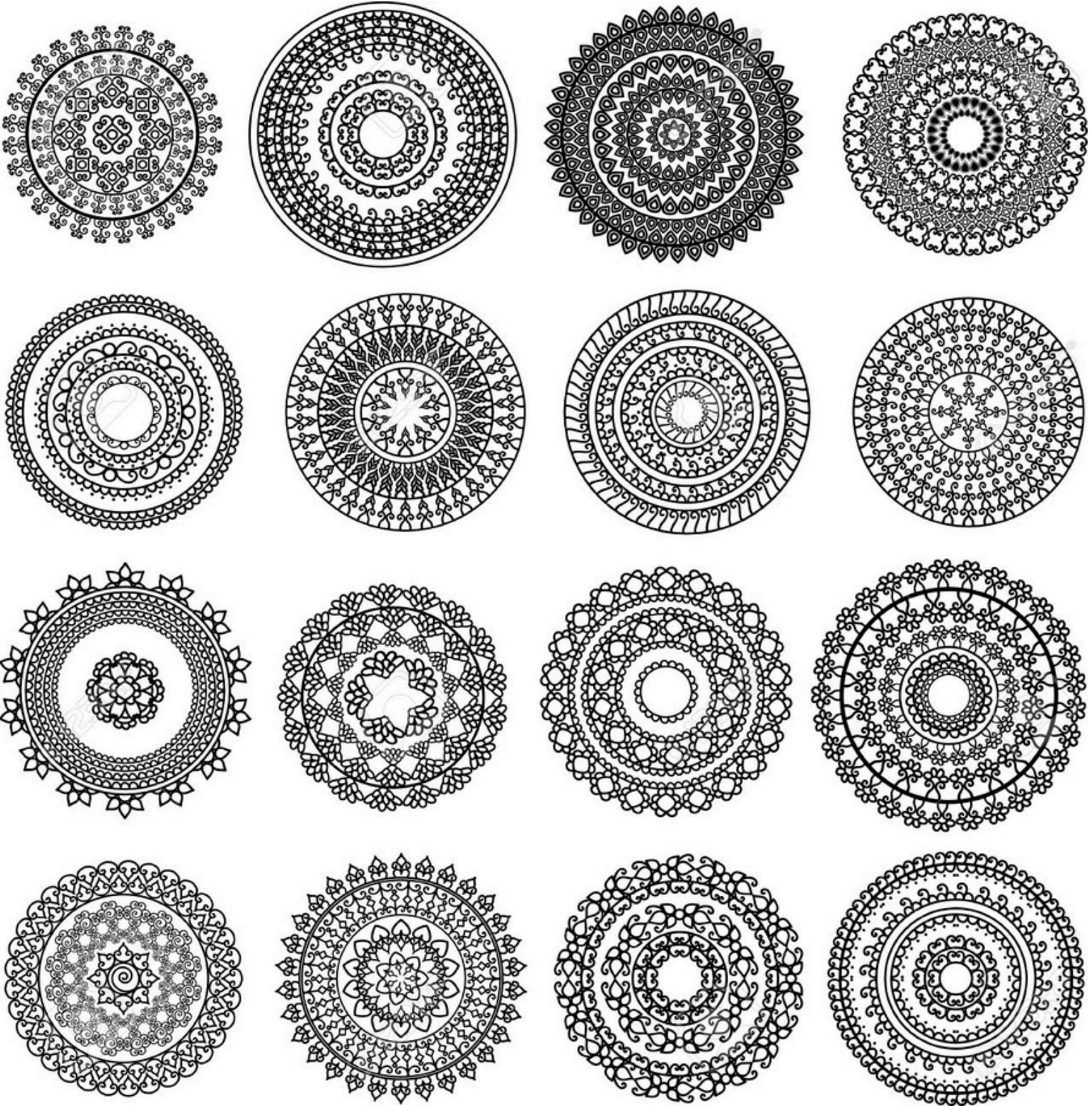
**21**

**DÉCOUVRIR L'OBJET :** En binôme, un élève a les yeux bandés ou fermés, un autre lui fait découvrir 5 objets en les mettant dans ses mains (1 par un) par exemple un stylo, une gomme...

- 22** OBSERVATION : Face à face les élèves en binôme s'observent puis se retournent et les 2 élèves à tour de rôle doivent décrire un maximum de détails de l'autre : couleurs vêtements, signes particuliers, accessoires...
- 23** DESSINE MON HISTOIRE : Un élève/l'animateur raconte une anecdote courte, les autres doivent essayer de dessiner simplement son anecdote sur un feuille.
- 24** L'ENERGIE COLLECTIF : Chaque élève reçoit une "pile d'énergie" (un petit objet comme une gomme ou un bouchon) Ils doivent le garder en équilibre sur leur tête. Le but ? Se déplacer dans la salle sans faire tomber leur pile. S'ils la perdent, ils ne peuvent plus bouger, mais pas de panique ! Un camarade viendra à la rescousse pour ramasser l'objet et le remettre en place... à condition de ne pas faire tomber la sienne ! Si les deux échouent, un troisième élève interviendra.
- 25** MÉMOIRE-ÉMOTION : Assis sur une chaise, les yeux fermé. Se souvenir de son réveil ce matin Comment je me suis réveillé, avec un réveil ? Avec quelqu'un ? Quel son ? Quelle voix ? Comment était-ce ? quelle sensation quelle émotion ? agréable ou désagréable ? Puis le petit déj, où, avec qui ? Quelles odeurs ? Quelles couleurs ? Quels goûts, quelles sensations ? Quelles émotions ? Le trajet pour venir à l'école...
- 26** LE PALMIER : Bien droit toujours, montez les bras au-dessus de la tête en joignant vos pouces comme pour former les feuilles d'un palmier puis abaissez les bras par les cotés en secouant les mains comme si les feuilles du palmier tombaient. Faites ce mouvement 3 fois.
- 27** JE REÇOIS ET ÇA ME FAIT PENSER À... : avec un bâton de parole, l'animateur dit à voix haute "je reçois le soleil (par exemple) et ça me fait penser à la lune". L'élève à côté de lui doit continuer cette chaîne, avec le bâton de parole, en disant "je reçois la lune et ça me fait penser à..." et ainsi de suite.
- 28** 5 SENS : Je suis attentif.ve à : 5 objets que je vois, (fermer les yeux) 4 sons que j'entends, 3 éléments que mon corps touche, 2 odeurs que je sens, 1 gout que je perçois.

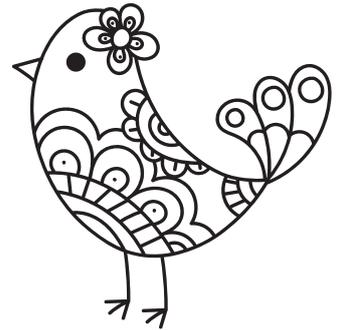
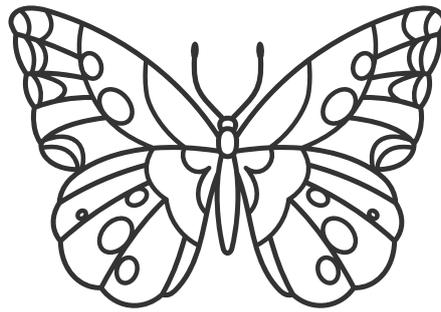
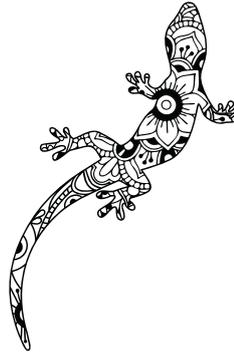
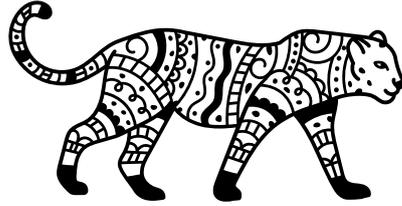
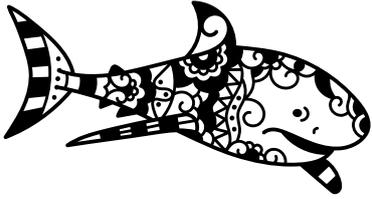
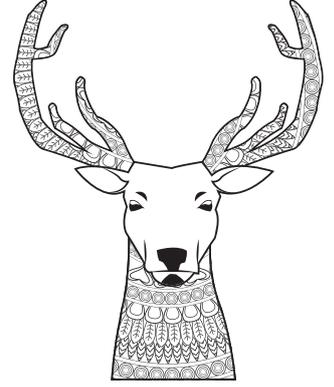
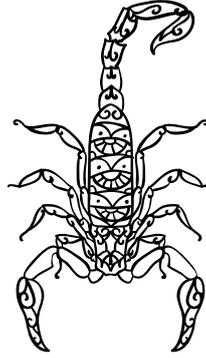
1

# Mini Mandalas

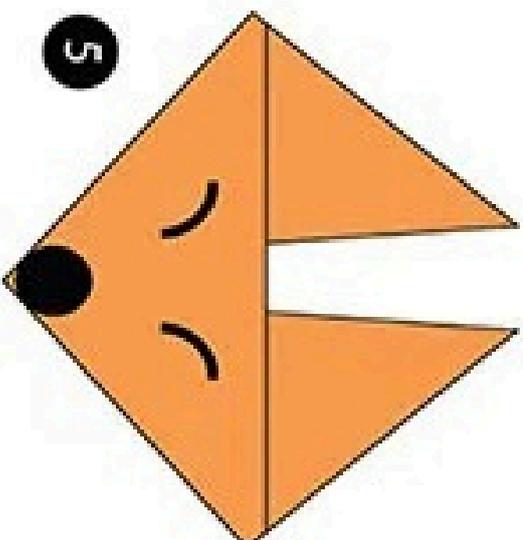
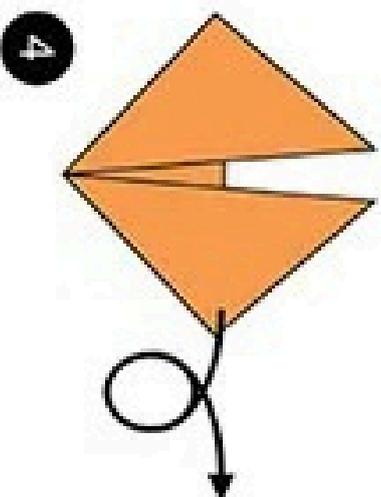
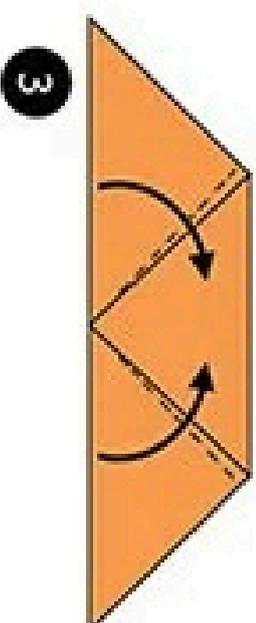
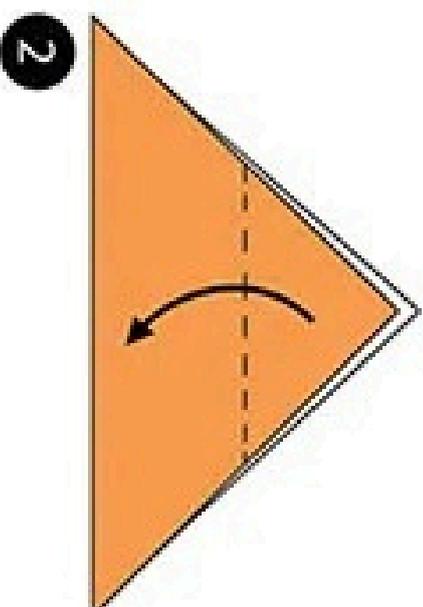
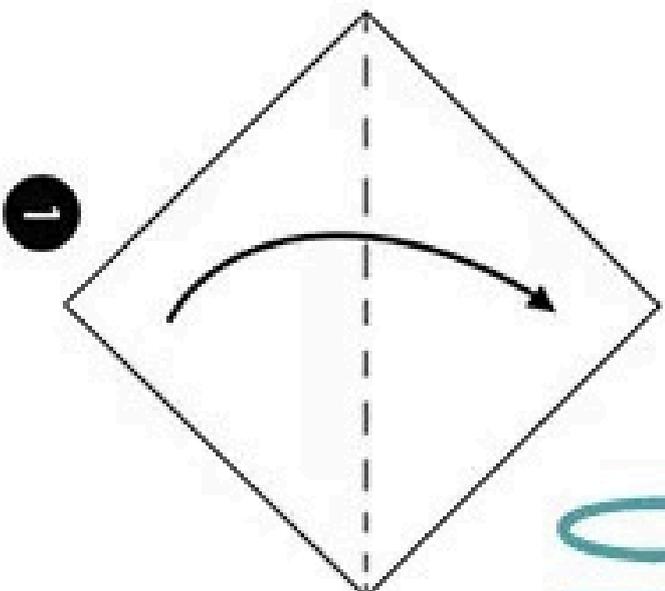


1

# Mini Mandalas



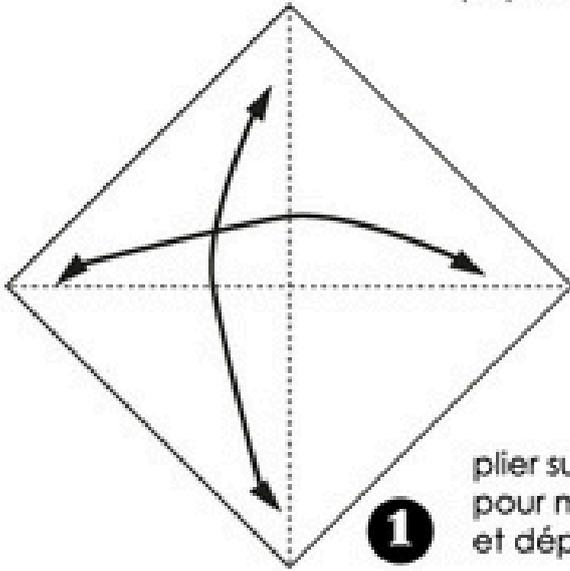
# ORIGAMI RENARD



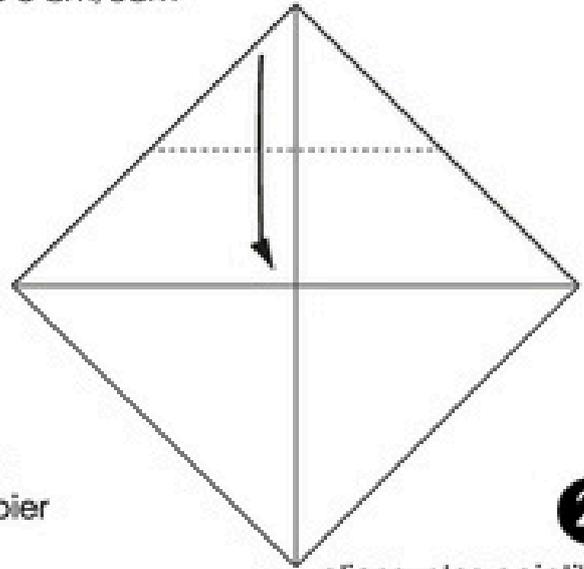
Youpi!  
La tête est faite

# ORIGAMI

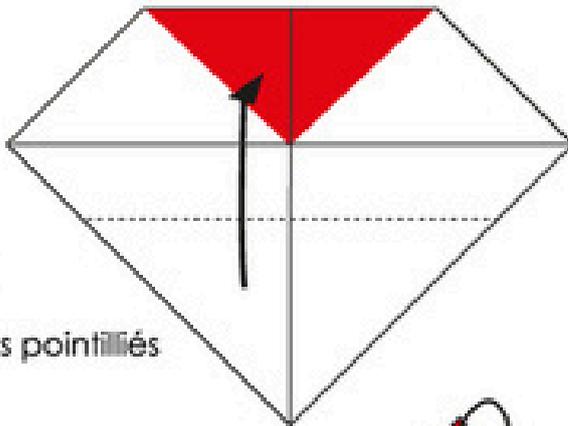
papier de couleur de 8 cm/8cm



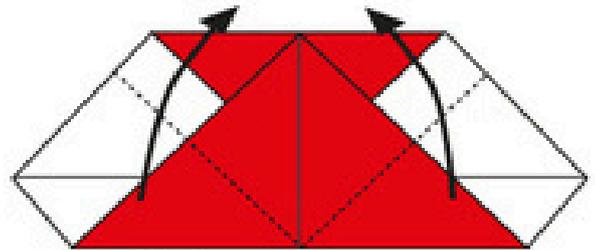
plier sur les pointillés pour marquer le papier et déplier



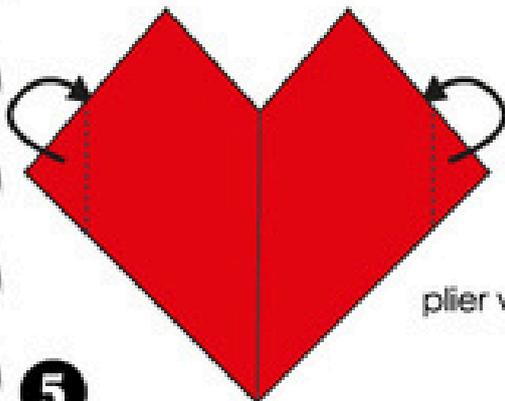
plier sur les pointillés



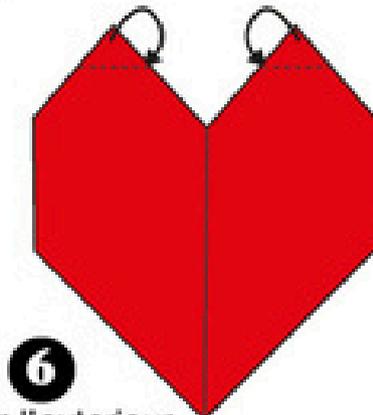
plier sur les pointillés



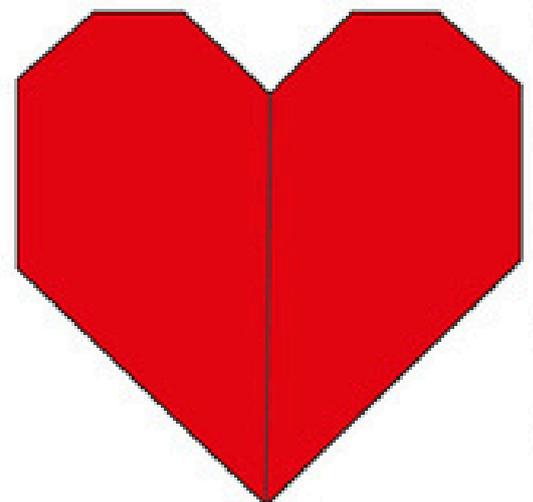
plier sur les pointillés



plier vers l'exterieur des pointillés



plier vers l'exterieur des pointillés



**ENJOY!**  
[www.rubancollectif.fr](http://www.rubancollectif.fr)

## Pauses attentionnelles énergisantes 1/4

1

MUSIQUE QUI  
REND  
HEUREUX

2

MIMES  
"Trouver-  
bouger"

3

DANSE DES  
EMOTIONS

4

JE M'APPELLE  
ET J'AIME

5

1, 2, 3 WOOP

6

METEO DES  
EMOTIONS

7

SE LEVE  
QUI

8

"EXPLO'SANTE"  
AVEC LE CORPS

9

OBJET QUI  
ROULE

10

MIROIR

## Pauses attentionnelles énergisantes 2/4

11

BAVARDAGE

12

YOGA DU RIRE

13

CONCOURS DE  
GRIMACES

14

CLAP SOURIRE

15

RESPIRATION  
PAPILLON

16

AUTO-MASSAGE  
DYNAMIQUE

17

PASSER LE  
GESTE

18

NOMBRE-  
GROUPE

19

BONJOUR

20

LA VOITURE  
AVEUGLE

## Pauses attentionnelles énergisantes 3/4

21

MIROIR DES  
ÉMOTIONS

22

CLASSEMENT  
DES ÉMOTIONS

23

MIME DES  
ÉMOTIONS

24

MARION-  
NETTISTE

25

SAMOURAÏ

26

RONDE DES  
BONJOURS

27

LE BÛCHERON

28

MARCHONS  
EN RYTHME

29

DIVERSITÉ ET  
ASSOCIATION

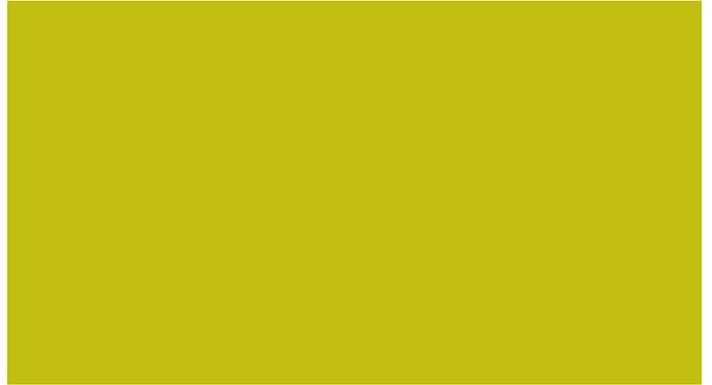
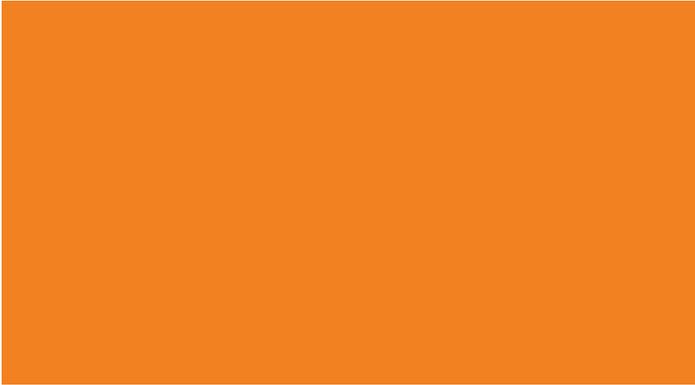
30

CERCLE ET  
CROIX

# Pauses attentionnelles énergisantes 4/4

31

QUI A DIT "AH"



# Pauses attentionnelles énergisantes

1 ECOUTER UNE MUSIQUE QUI REND HEUREUX

2 FAIRE DES MIMES DU JEU "Trouver-bouger"

3 DANSE DES ÉMOTIONS : 3 personnes proposent chacune 1 mouvement en lien avec leur émotion du moment, l'ensemble du groupe reproduit ces mouvements.

4 JE M'APPELLE ET J'AIME. Les participants s'installent en cercle. L'animateur indique : « les uns après les autres nous allons au milieu du cercle pour dire quelque chose que nous aimons, une chose que nous avons envie de partager avec les autres pour qu'ils nous connaissent mieux ».

Exemple : Comme je suis au milieu du cercle je commence je m'appelle Charlotte et j'aime lire des BD, on parle de nos goûts.

Ensuite quelqu'un d'autre qui aime la même chose peut aller au milieu du cercle et reprend « Je m'appelle ... et j'aime... » puis il reprends la phrase et dis une autre chose qu'il aime. Ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde soit passé.

5 1, 2, 3 WOOP : L'enfant 1 dit : « 1 », le deuxième répond : « 2 », le premier dit : « 3 » (répéter 2 fois). On recommence mais on remplace 3 par WOOP (refaire 2 fois). Puis changer le 2 par un geste (exemple : taper des mains) et garder WOOP à la place du 3 (répéter 2 fois). Enfin, l'enfant remplace le 1 par une couleur (exemple : bleu). La séquence devient donc : « bleu, cap, Woop ». Cette activité permet de recréer des liens entre enfants, par binôme.

6 METEO DES EMOTIONS (cartes météo, signes, etc.)

7 SE LEVE QUI...

(a les yeux bleus, aime l'été, est venu à l'école à pied, sait siffler, aime danser, a plus de 10 ans, est patient, prend du lait au petit dej, sait faire des gâteaux...)

8 EXPLO'SANTÉ AVEC LE CORPS : Dessinez les lettres de "Explo'santé" avec votre corps.

9 OBJET QUI ROULE : Faites passer un objet sous la jambe droite en le récupérant avec la main gauche puis sous la jambe gauche en le récupérant avec la main droite .

10 MIROIR : A 2, en face à face, observez l'autre, tournez-vous et changez chacun un élément sur vous. Regardez-vous à nouveau, et trouvez ce qui a changé.

11 BAVARDAGE : Tu peux bavarder pendant 3 minutes .

- 12 YOGA DU RIRE : on s'échange un ballon, quand on a le ballon en main on rigole et on s'arrête quand on ne l'a plus. (rire oxygène le cerveau, donne de l'énergie)
- 13 CONCOURS DE GRIMACES : Les élèves se déplacent dans la classe quand la sonnette retentit, chacun fait une grimace, on s'observe et on redémarre
- 14 CLAP SOURIRE : On marche quand on s'arrête, on dit un truc gentil à la personne à côté de nous (merci pour..., une qualité, une force, un compliment...)
- 15 RESPIRATION PAILLON : Debout, yeux ouvert ou fermé, Inspiration : levez les bras au ciel aussi haut que possible. Touchez vos paumes au-dessus de votre tête, Expiration : ramenez vos mains le long du corps. (Si l'exercice est répété plusieurs fois avec le même groupe on peut le faire pendant 30 secondes, puis 1 minutes puis 2...)
- 16 AUTO-MASSAGE DYNAMIQUE : Pour réveiller le corps, se frotter vigoureusement les mains puis se masser (en tapotant du bout des doigts) le visage, les tempes + le front + le cuir chevelu + la nuque + lobes des oreilles. Bas du corps : le ventre, les bras...
- 17 PASSER LE GESTE : En cercle, un enfant fait un geste que le suivant doit imiter avant d'ajouter le sien. Cela continue jusqu'à ce que la chaîne se brise...
- 18 NOMBRE-GROUPE : Les enfants circulent dans la pièce, en essayant que l'espace soit utilisé. L'animateur dit stop puis un nombre. Les enfants doivent se constituer en groupe de ... en lien avec le nombre énoncé par l'animateur.
- 19 BONJOUR : Chaque élève doit dire bonjour à tous les autres et leur serrer la main. Mais il ne doit pas quitter l'un sans déjà serrer la main d'un autre.
- 20 VOITURE-AVEUGLE : Une personne est la voiture et derrière se place une autre personne qui fait le chauffeur. Ce dernier indique les mouvements de la voiture aveugle en appuyant un doigt sur le milieu de son dos (aller tout droit) sur l'épaule gauche (tournez à gauche) à droite (tournez à droite) ou sur le cou (pour marche arrière). On freine quand il n'y a pas de pression. Comme plusieurs voiture aveugles circulent, il est important de d'éviter les chocs. La vitesse est indiquée par la pression plus ou moins forte.

- 21** MIROIR DES ÉMOTIONS : 2 files de participants face à face. La file A est sujet, l'autre image. Chaque sujet propose une série de mouvement pour décrire une émotion (par exemple colère, joie, tristesse, dégoût, peur, surprise) et l'image les reproduit puis on inverse les rôles.
- 22** CLASSEMENT DES EMOTIONS : On distribue à chacun une carte (pile un numéro, face une émotion, voir en annexe), ils doivent classer sur une ligne d'abord en fonction du numéro puis en ordre descendant des émotions du plus agréables au plus désagréable.
- 23** MIME DES ÉMOTIONS : On distribue à chacun un papier avec une émotion notée (voir en annexe). En binôme l'un doit mimer l'émotion. D'abord en ne bougeant que le visage (1), puis quelques gestes (sans son) (2) puis avec un son (3), puis avec des mots (4). Puis on inverse.
- 24** MARIONNETISTE : Le marionnettiste et la marionnette sont face à face. Le premier fait semblant de tirer un fil et le second répond par le mouvement correspondant. Le fil peut partir de la main vers le bras, la main, le genou, le pied, la tête, le cou... de la marionnette.
- 25** SAMOURAÏ : On peut faire un samouraï à partir de trois personnes. En cercle. Une première personne lève les bras au-dessus de sa tête, mains jointes paume contre paume. Elle lance ses bras en avant en désignant quelqu'un dans le cercle et en disant fort la première syllabe de « samouraï », « SA ! ». Celui ou celle qui est choisi, lève les bras en V, tendus au-dessus de la tête, en disant fort la deuxième syllabe de « samouraï », « ...MOU ! ». Les deux personnes qui entourent celle qui vient de dire « MOU ! » avec les deux bras, d'une manière transversale, comme s'ils la coupaient en deux avec un sabre en disant fort la dernière syllabe de « samouraï », « RAÏ ! ». La personne qui a dit « MOU ! », qui s'est faite coupée en deux par les deux personnes qui l'entourent et qui a encore les bras levés relance ses bras en choisissant une autre personne. Et ainsi de suite. Dès que quelqu'un se trompe, oublie de faire un geste, il sort du cercle.
- 26** RONDE DES BONJOURS : 3-4 élèves proposent un mouvement pour se dire bonjour. Chacun les reproduit collectivement (chorégraphie)

27

LE BÛCHERON : Mettez-vous tous en rond, debout les jambes écartées, imaginez tenir le manche d'une hache à 2 mains (joignez vos mains et entrecroisez les doigts) Inspirez en levant vos bras au-dessus de votre tête. Puis descendez les bras entre les jambes en vous pliant, en expirant et en criant « Ha » afin d'évacuer tout le stress ou la fatigue de cette journée. Maintenant on va faire le même geste mais à tour de rôle. Puis 3 fois tous en même temps.

28

MARCHONS EN RYTHME : Marchez tous autour de la pièce, tous les 3 pas vous tapez des mains, l'objectif c'est que tout le monde tape en même temps dans ses mains, il faut garder le rythme. Maintenant arrêtez-vous là où vous êtes.

29

DIVERSITÉ ET ASSOCIATION : Déplacez-vous dans la pièce en désordre, lorsque je frappe dans mes mains :

- tous ceux qui porte un jean se réunissent d'un côté et tous les autres de l'autre,
- tous ceux qui ont les cheveux longs se réunissent d'un côté et tous les autres de l'autre
- tous ceux qui ont un pull vert ou bleu...

30

CERCLE ET CROIX : On demande de faire un cercle avec une main (grand ou petit), on arrête puis on demande de faire une croix avec l'autre main, puis on fait les 2 en même temps. C'est presque impossible...

31

QUI DIT "AH" : Tout le monde ferme les yeux. Le meneur du jeu touche une personne qui doit s'exprimer par un "ah" Les autres les yeux fermés doivent reconnaître qui a fait "Ah"



# 30 cartes Émotions (Recto)

## 23 MIMES DES ÉMOTIONS

**AGITÉ.E**

**AFFECTÉ.E**

**ANGOISSÉ.E**

**ENTHOUSIASTE**

**CONTENT.E**

**AGRESSIF.VE**

**BLESSÉ.E**

**ANXIEUX.SE**

**ÉTONNÉ.E**

**ENCHANTÉ.E**

**CONTRARIÉ.E**

**DÉÇU.E**

**INDÉCIS.E**

**ÉMERVEILLÉ.E**

**EXCITÉ.E**

**EXASPÉRÉ.E**

**DÉPRIMÉ.E**

**INQUIET.E**

**SECOUÉ.E**

**HEUREUX.SE**

**FRUSTRÉ.E**

**DÉSORIENTÉ.E**

**SOUCIEUX.SE**

**STUPÉFAIT.E**

**PASSIONNÉ.E**

**IMPATIENT.E**

**VULNÉRABLE**

**TERRORISÉ.E**

**TROUBLÉ.E**

**SOULAGÉ.E**



# 30 cartes Nombre (Verso)

23

## MIMES DES ÉMOTIONS

1

5

7

8

10

12

15

17

18

21

23

24

29

32

34

35

36

40

42

43

45

49

52

53

54

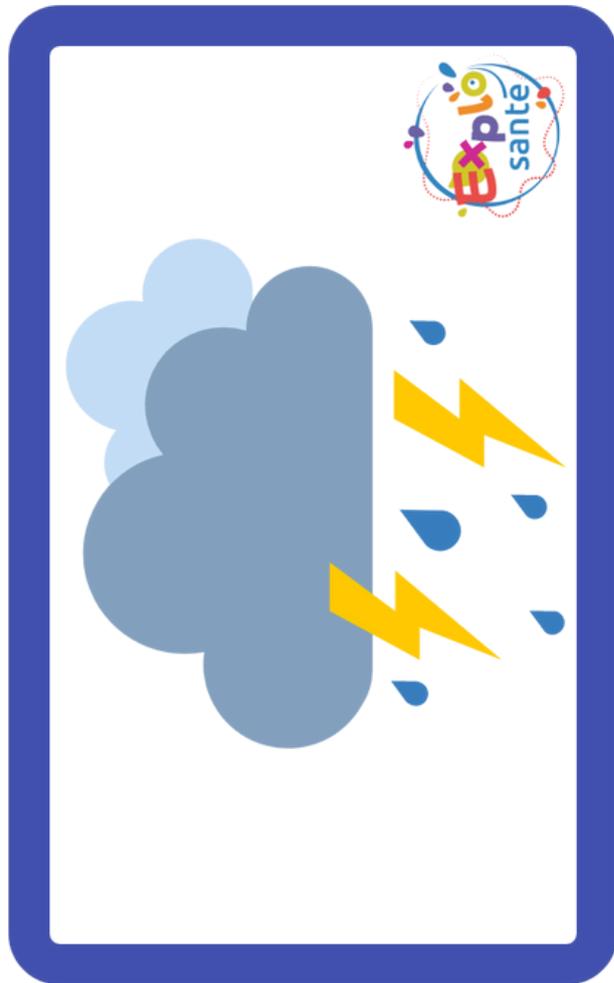
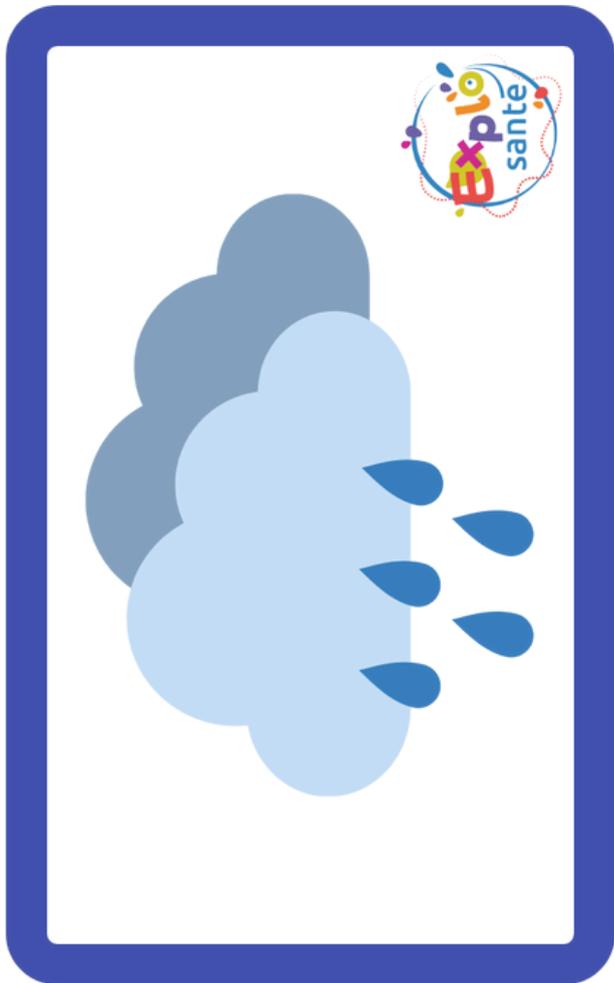
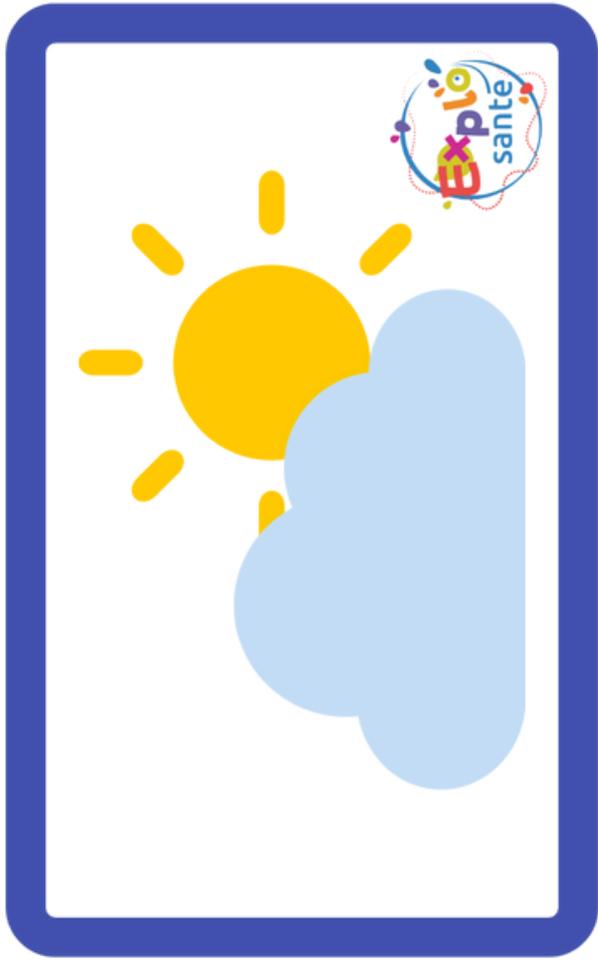
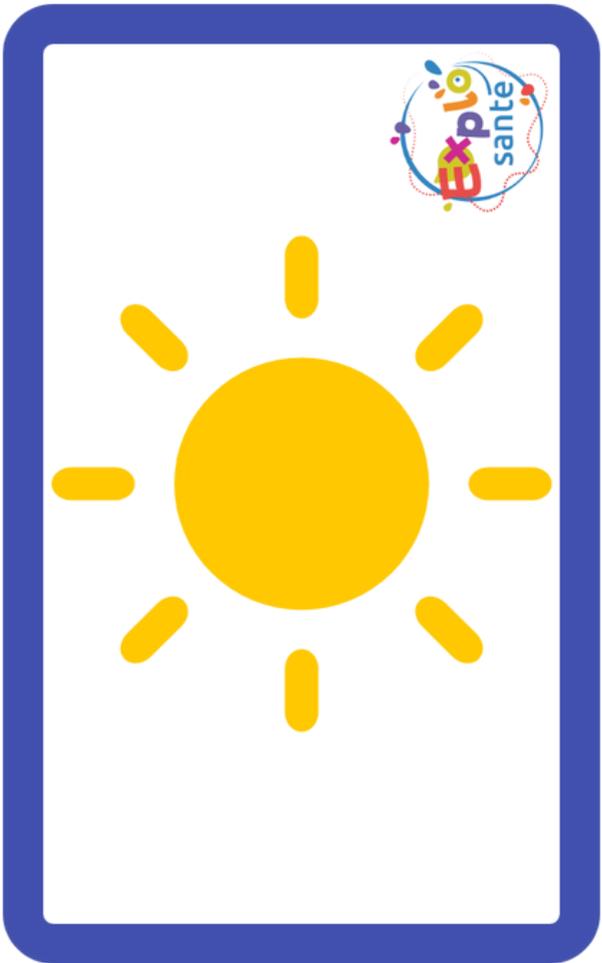
60

61

63

65

66



# Emotions



**COLÈRE**

Agité  
Agressif  
Contrarié  
Exaspéré  
Frustré  
Impatient

**TRISTESSE**

Affecté  
Blessé  
Déçu  
Déprimé  
Désorienté  
Vulnérable

**PEUR**

Angoissé  
Anxieux  
Indécis  
Inquiet  
Soucieux  
Terrorisé

**SURPRISE**

Enthousiaste  
Étonné  
Émerveillé  
Secoué  
Stupéfait  
Troublé

**JOIE**

Content  
Enchanté  
Excité  
Heureux  
Passionné  
Soulagé

Source : <https://aidersonenfant.com/les-emotions-de-nos-enfants/>

# Besoins

