

# Livret pédagogique

## Séquence 3 - 6ème



Programme dans le cadre de la démarche de l'école promotrice de santé



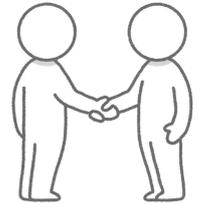
# Séquence pédagogique n°3

## Moi, les autres et notre santé



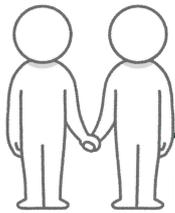
**1** Explo'santé, cap  
vers les autres

Développer des attitudes et  
comportements prosociaux



**2** Faisons  
connaissance

Développer des  
liens sociaux



**3** Par ici, l'empathie !

Capacité d'écoute  
empathique



**4** Explorons  
l'amitié

Développer des  
liens sociaux

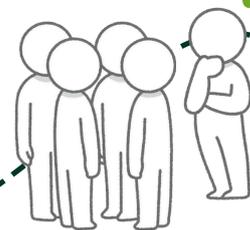
**5** Dans les coulisses  
de nos choix

Savoir penser de  
façon critique



**6** Enquêtons sur  
les influences

Savoir penser de  
façon critique



**7**

**8** Le stress, notre  
allié insoupçonné

Gérer son stress



**9** A nous de jouer !

Développer des attitudes et  
comportements prosociaux



**10** S'affirmer,  
c'est la clé !

Capacité d'assertivité  
et de refus

**10**

Clap de fin,  
souffle d'encouragement pour les défis à venir !

Développer des attitudes et comportements prosociaux



**Explo'Santé Séquence N° 3 6ème « Moi, les autres et notre santé ». Année scolaire 2024-2025**

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
<b>Séquence 6ème</b>	<b>Explo'Santé, cap vers les autres</b>	<b>Faisons connaissance</b>	<b>Par ici l'empathie !</b>	<b>Explorons l'amitié</b>	<b>Enquêtons sur les influences</b>	<b>Dans les coulisses de nos choix</b>	<b>Le stress, notre allié insoupçonné ?</b>	<b>S'affirmer, c'est la clé !</b>	<b>A nous de jouer !</b>	<b>Clap de fin : Souffle d'encouragement pour les défis à venir</b>
<b>CPS</b>	<b>CS2-2 Développer des attitudes et comportements pro-sociaux</b>	<b>CS2-1 : Développer des liens sociaux</b>	<b>CS1-1 Capacité d'écoute empathique</b>	<b>CS2-1 Développer des liens sociaux</b>	<b>CC1-2 Savoir penser de façon critique</b>	<b>CC1-2 Savoir penser de façon critique</b>	<b>CE3 Gérer son stress</b>	<b>CS3-2 Capacité d'assertivité et de refus</b>	<b>CS2-2 - Développer des attitudes et comportements prosociaux : coopérer</b>	<b>CS2-2 Développer des attitudes et comportements Pro-sociaux</b>
<b>Objectifs</b>	Remobiliser les connaissances des premières séquences du programme Explo'Santé.  Introduire le thème "Moi, les autres et notre santé."	Encourager les élèves à aller vers les autres et à amorcer le dialogue afin de se trouver des points communs	Vivre une expérience d'écoute empathique. Prendre conscience et modifier ses attitudes face aux différences	Permettre aux enfants de mieux se connaître, encourager la bienveillance et renforcer les compétences relationnelles	Prendre conscience des différents types d'influences (réseaux sociaux, publicité, environnement) et développer une pensée critique face à celles-ci	Prendre conscience de l'impact de la pression sociale sur nos décisions Identifier les moments où l'on peut céder à la pression sociale	Savoir identifier le stress en soi et le canaliser	S'affirmer pour être en accord avec soi-même et les autres	Les amener à comprendre les bienfaits de la coopération Différencier compétition et coopération	Prendre le temps de s'encourager
<b>Contenu de l'intervention</b>	Ateliers autonomes Cadres, définition CPS, boussole de la santé, fleur des besoins	Tableau des points communs	1) Histoire d'Hugo : prendre conscience des attitudes face aux différences 2) Expérience d'écoute empathique en binôme autour de la question : Je me suis senti intégré ou rejeté dans un groupe?	1) Définir l'amitié : ses valeurs, la diversité de ses formes	1/Débat mouvant 2/World café sur l'influence	1) Expérience estimation du temps 2)Photolangage	1) Identifier et expérimenter des techniques pour gérer son stress	1) Métaplan : ce qui heurte, fait violence... au collège 2) Comment réagir face à ces situations de conflit : Subir, Réagir, S'affirmer	1) Jeu des cahiers : Coopération vs compétition	1/ Des encouragements pour le programme Explo'santé 2/ Des cercles d'encouragements
<b>Activité à la maison</b>	A la recherche de nos points communs	Situation en groupe, je fais le point	Qu'est-ce qu'un.e ami.e ?	Test : Suis-je influençable	Les personnes qui t'inspirent dans la vie	Mes techniques pour gérer le stress	Emotions et réactions face à une situation de pression	Complète la BD	Mes encouragements à Explo'Santé	
<b>A l'issue de la séance l'élève sera capable de...</b>	Comprendre le cadre d'Explo'Santé pour s'engager dans les ateliers Intégrer les nouveaux élèves	Comprendre l'intérêt de se connaître soi. Identifier ce qu'il aime pour aller à la rencontre d'autrui.	Comprendre ce que ressent et vit l'autre	Analyser et faire ressortir les valeurs communes en amitié	Appréhender le phénomène de l'influence : ses causes, ses conséquences...	Comprendre que nos comportements et nos choix sont influencés par nos environnements Identifier des stratégies/ressources pour faire face à la pression sociale	Prendre conscience des différentes techniques de régulation du stress existantes	Identifier et tester les types de réactions Comprendre que ses réactions ont un impact sur la santé	Distinguer les différentes modalités de travail en groupe	Formuler un encouragement et de l'associer à une des catégories



# 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***

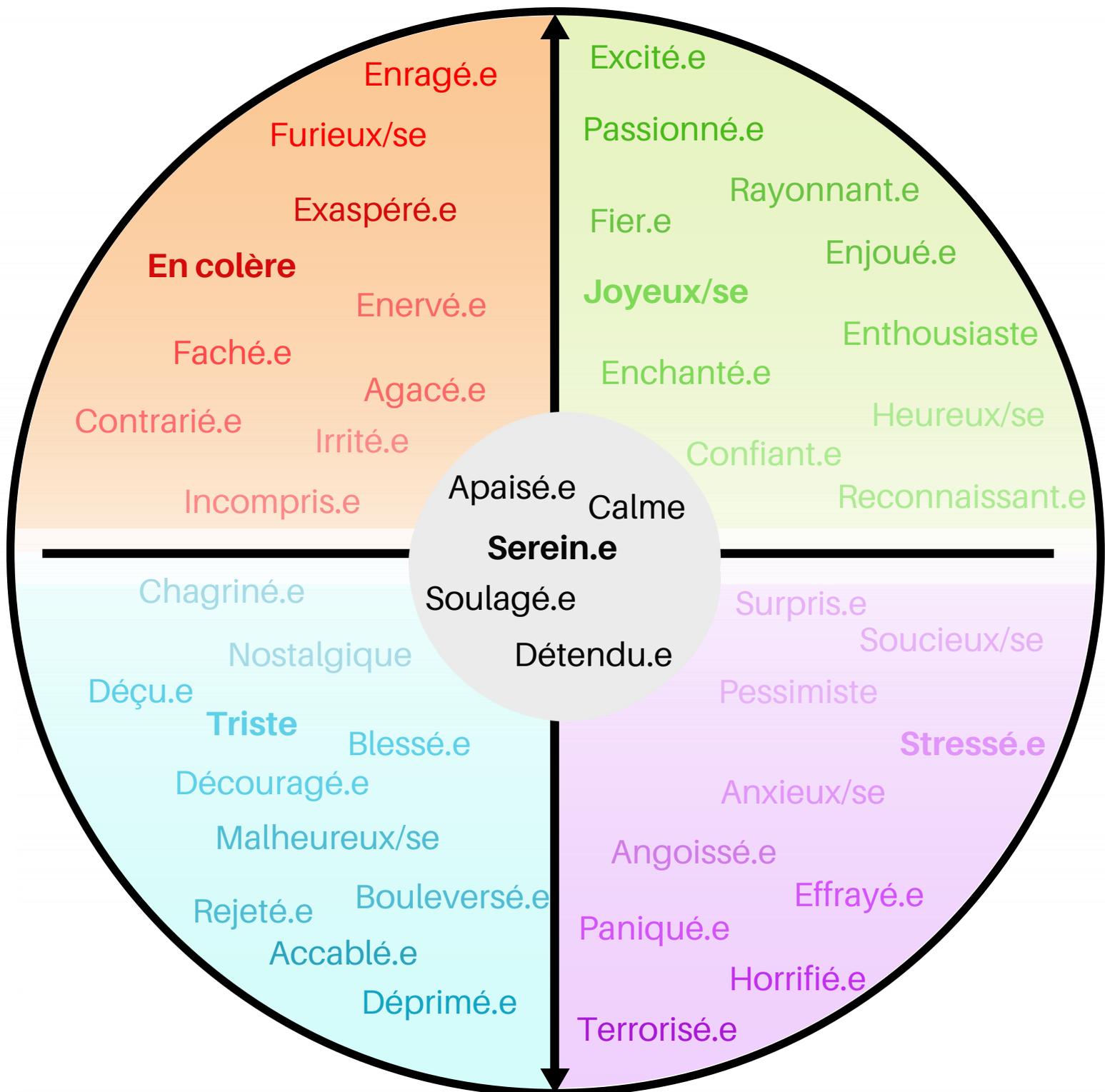
4

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

5

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

# Météo du jour





# Séance 1

## Explo'santé, cap vers les autres !

Sujet	“Moi, les autres et notre santé”
Objectif pédagogique	Remobiliser les connaissances de la séquence 1 et 2 du programme Explo'Santé Poser le cadre et présenter le thème de la séquence 3 “Moi, les autres et notre santé”
CPS développée	<b>CS2-2 Développer des attitudes et comportements prosociaux</b>

Eléments requis / Matériel	Disposition de la salle
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chemise en carton “L’atelier autonome” contenant 4 enveloppes avec les supports d’animation : Atelier Cadre - Atelier Boussole de la santé - Atelier Fleur des besoins – Atelier définition des CPS X nombre de groupes</li> <li>- Chemises réponses Cadre, Boussole de la santé, Fleur des besoins, Définition CPS X 1</li> <li>- Cartes rôles : laborantin – gardien du temps – gardien des règles – orateur - journaliste</li> <li>- Sachet des Pauses attentionnelles</li> <li>- Pochettes Explo'Santé pour les nouveaux élèves</li> <li>- Sommaire année 3 x nb d'élèves</li> <li>- Enveloppe et rituel d'encouragement X nombre d'élèves</li> <li>- Fiche Rituel de début : météo des émotions</li> <li>- Fiche Elève “Ce que nous avons vu” et activité maison x nb d'élèves</li> </ul>	4 ou 5 îlots pour former les groupes de l’atelier autonome

Déroulé

Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
<b>Introduction :</b> <span style="color: green;">10 min</span>	<p>Nous nous retrouvons pour la dernière année du programme Explo'Santé qui a pour thème “Moi et les autres” en lien avec notre santé. Voici le parcours que nous allons faire au cours des 10 séances.</p> <p>Demander si un ou 2 élèves veu(len)t rappeler à la classe ce qu’est Explo'Santé et quel est l’objectif du programme.</p> <p>Pour se remettre dans Explo'Santé, nous allons commencer par une météo personnelle.</p>	<p>Montrer le sommaire ; il sera remis en fin de séance.</p> <p>Les objectifs du programme seront rappelés en synthèse des ateliers autonomes</p>
<b>Activité :</b> <span style="color: green;">20 min</span>	<p><b>Consigne : vous allez donc travailler en ateliers autonomes.</b></p> <p>Les 4 ateliers sont dans la chemise en carton – chaque atelier a sa consigne A chaque atelier terminé, celui qui a le rôle de “Journaliste” dans votre groupe viendra vérifier la réponse sur le bureau où sont positionnées les chemises réponses.</p> <p>Vous avez 20 minutes pour faire l’ensemble des ateliers.</p> <p><b>Contenu des quatre ateliers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Le Cadre d'Explo'Santé</b> 5 mots à disposition en lien avec les règles pour le bon fonctionnement d’une séance : Confiance, respect, écoute, engagement, droit à l’erreur Est-ce que ces 5 mots vous font penser à une activité de l’année dernière ? Trouver le mot mystère (cf l’acrostiche CREER)</li> <li>• <b>La boussole de la santé</b> 4 définitions vs 4 dimensions de la santé - Faire correspondre chacune des définitions avec la bonne dimension.</li> <li>• <b>La fleur des besoins</b> Remettre le bon besoin dans le bon pétale. Chaque élève du groupe doit ensuite tirer une étiquette dans l’enveloppe et mimer ou faire deviner par un mot, un des exemples de besoins fondamentaux (Physique, sécurité, estime de soi, appartenance, réalisation.) Le groupe doit trouver à quel besoin correspond cet exemple.</li> <li>• <b>La définition des cps</b> Remettre les étiquettes en ordre pour reconstituer la définition des CPS</li> </ul>	<p>Constitution des groupes : veiller à ce que les nouveaux élèves soient répartis avec les élèves qui ont suivi le programme en CM1 et CM2</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <div style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">Confiance</div> <div style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">Respect</div> <div style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">Écoute</div> <div style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">Engagement</div> <div style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">Droit à l'erreur</div> </div> </div>

<p><b>Pause attentionnelle</b> 5 min</p>	<p>Afin de remobiliser les capacités d'attention des élèves, une petite pause attentionnelle est la bienvenue. A mi-parcours, faire piocher dans le sachet <u>Pause énergisante</u> ou <u>calme</u> en fonction de la dynamique du groupe.</p>	<p><u>Sachets Pauses attentionnelles</u></p>
<p><b>Restitution :</b> 5 min</p>	<p><b>Restitution générale :</b> Demander aux élèves ce qu'ils retiennent de ce travail</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Est-ce que vous vous souvenez de ces outils ?</li> <li>- Était-ce facile d'organiser le travail en autonomie en groupe ?</li> <li>- Qu'est-ce qui a permis de mener les ateliers jusqu'au bout ?</li> <li>- Est-ce que cette façon de travailler vous a plu ?</li> </ul> <p><b>Réponses attendues / possibles :</b></p> <p>L'écoute - respect des rôles - place dans le groupe</p> <p><b>Eclairage théoriques sur la CPS de la séance :</b></p> <p>Cette CPS sociale regroupe la capacité à développer des liens sociaux (savoir initier des relations, échanger de façon amicale, s'entendre avec les autres, nouer des amitiés...) et à adopter des comportements prosociaux, c'est-à-dire des attitudes et des actions qui soient favorables aux autres et qui leur apportent une aide (coopération, comportements d'entraide, de collaboration, d'engagement social...)</p> <p>Rituel : Vous souvenez-vous en quoi consistait le rituel de fin de l'année dernière ? De quoi vous souvenez-vous ?</p> <p><b>La gratitude :</b> <i>La gratitude permet d'orienter notre attention sur ce qui nous fait du bien, sur ce qui est positif en nous et autour de nous. C'est un véritable moteur de bien-être pour soi et pour les autres. Aujourd'hui, je prends un moment pour me remercier ou remercier quelqu'un ou quelque chose.</i></p> <p>Cette année le rituel portera sur l'<b>encouragement</b>. C'est quoi encourager ?</p> <p>L'encouragement favorise l'auto-évaluation, c'est reconnaître et apprécier les efforts et les comportements positifs chez l'autre. Ce n'est pas un compliment. « Tu es tellement gentil » vs « merci pour ton aide. »</p> <p>Dans votre pochette, vous aurez une enveloppe pour ranger vos billets d'encouragement et nous allons apprendre à les utiliser tout au long des séances. Il y a 3 types d'encouragement. Nous commençons dès aujourd'hui avec les encouragements descriptifs. Ils correspondent au pictogramme Arc en ciel 🌈</p> <p>. On décrit ce qu'on voit : Je vois..., J'observe....</p> <p>Distribuer la première partie de la fiche.</p>	
<p><b>Rituel de fin :</b> 10 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distribution des pochettes et du sommaire aux élèves</li> </ul> <p>Chaque fin de séance se présente de la même manière :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lire et compléter la fiche “Ce que nous avons vu” : <b>connaissances, relationnelles, comportements</b></li> <li>- Présentation de la mission maison</li> <li>- Rituel de fin <b>L'ENCOURAGEMENT...</b></li> </ul>	

## **Consignes Atelier : Cadre d'Explo' Santé**

5 mots à disposition en lien avec les règles pour le bon fonctionnement d'une séance :

Confiance, respect, écoute, engagement,  
droit à l'erreur

Est-ce que ces 5 mots vous font penser à une activité de l'année dernière ? Trouver le mot mystère

## **Consigne Atelier Boussole de la santé**

4 définitions et 4 dimensions de la santé

Faire correspondre chacune des définitions avec la bonne dimension.

# **Consignes Atelier La fleur des besoins**

- 1. Remettre le bon besoin dans le bon pétale.**
- 2. Chaque élève du groupe doit ensuite tirer une étiquette dans l'enveloppe et mimer ou faire deviner par un mot, un des exemples de besoins fondamentaux (Physique, sécurité, estime de soi, appartenance, réalisation.) Le groupe doit trouver à quel besoin correspond cet exemple.**

## **Consigne Atelier Définition des cps**

Remettre les étiquettes en ordre pour reconstituer la définition des Compétences PsychoSociales (CPS)

**Confiance**

**Respect**

**Écoute**

**Engagement**

**Droit à l'erreur**

**C**onfiance

**R**espect

**É**coute

**E**ngagement

d **R**oigt à l'erreur

**Être en confiance**, c'est se faire confiance et faire confiance aux autres

**Respecter**, c'est penser et agir positivement avec les autres et soi-même

**Écouter**, c'est faire attention à ce que quelqu'un dit pour l'entendre et le comprendre

**S'engager**, c'est décider de participer pleinement à une activité

**Avoir le droit à l'erreur**, c'est avoir le droit de se tromper et d'apprendre de cette erreur

**5 règles sont essentielles pour \_\_\_\_\_ une ambiance  
sereine afin d'explorer et développer nos  
compétences.**

**Nous pouvons tous et toutes les respecter pour soi  
et pour les autres.**



## **RÉPONSE CADRE :**

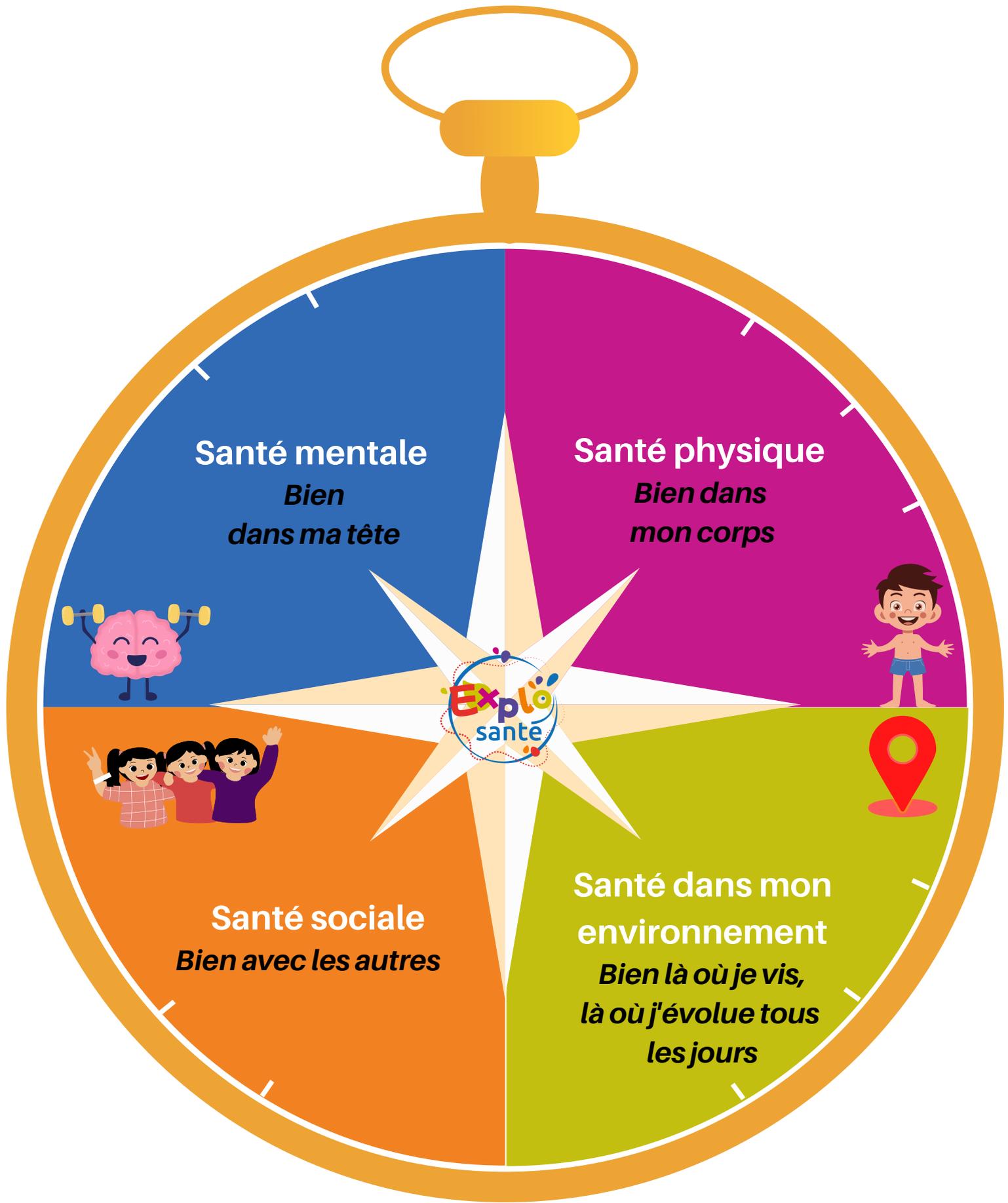
**5 règles sont essentielles pour C R É É R une ambiance sereine afin d'explorer et développer nos compétences.**

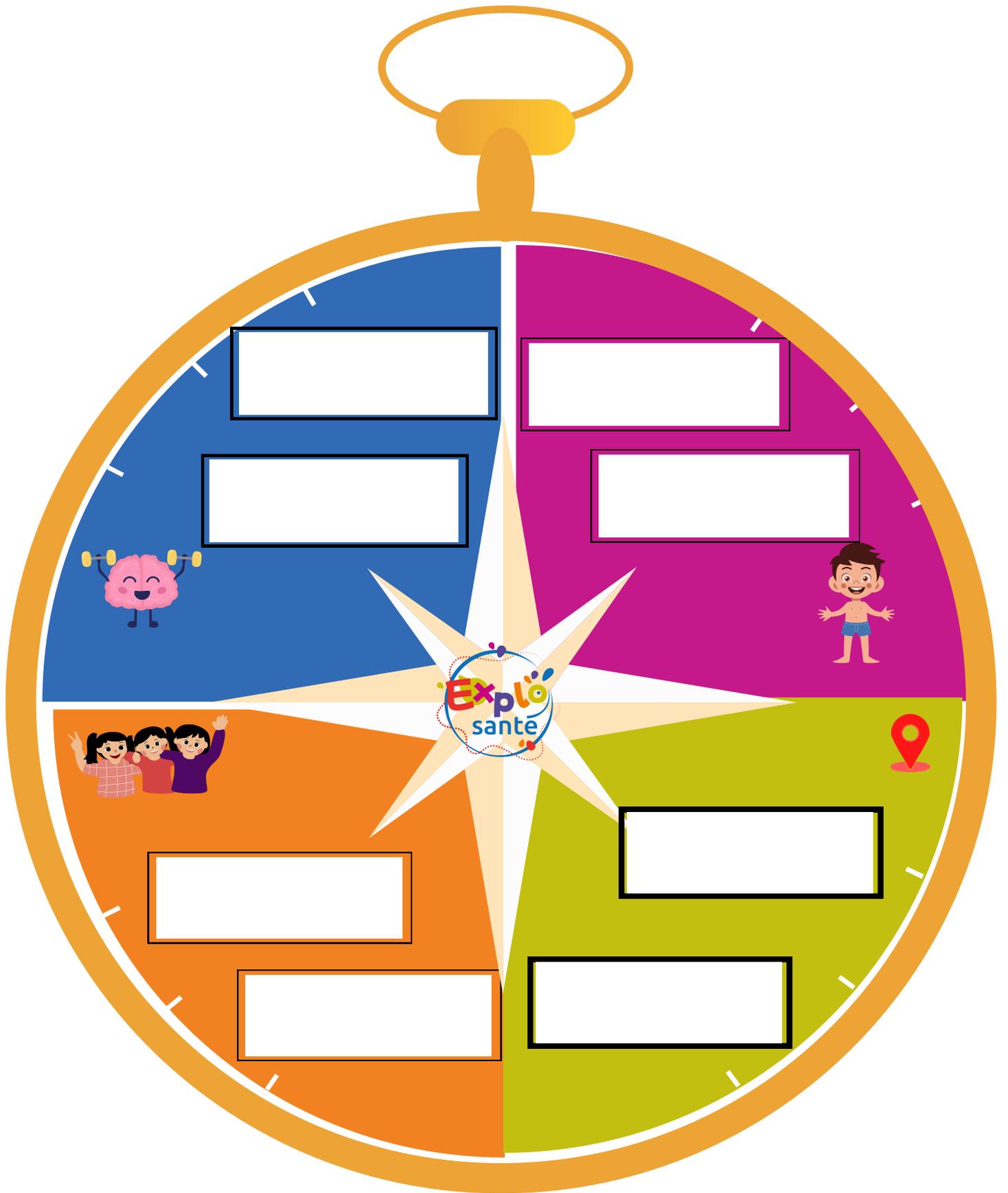
**Nous pouvons tous et toutes les respecter pour soi et pour les autres.**

**C R E E R**

# RÉPONSE

## Boussole de la santé



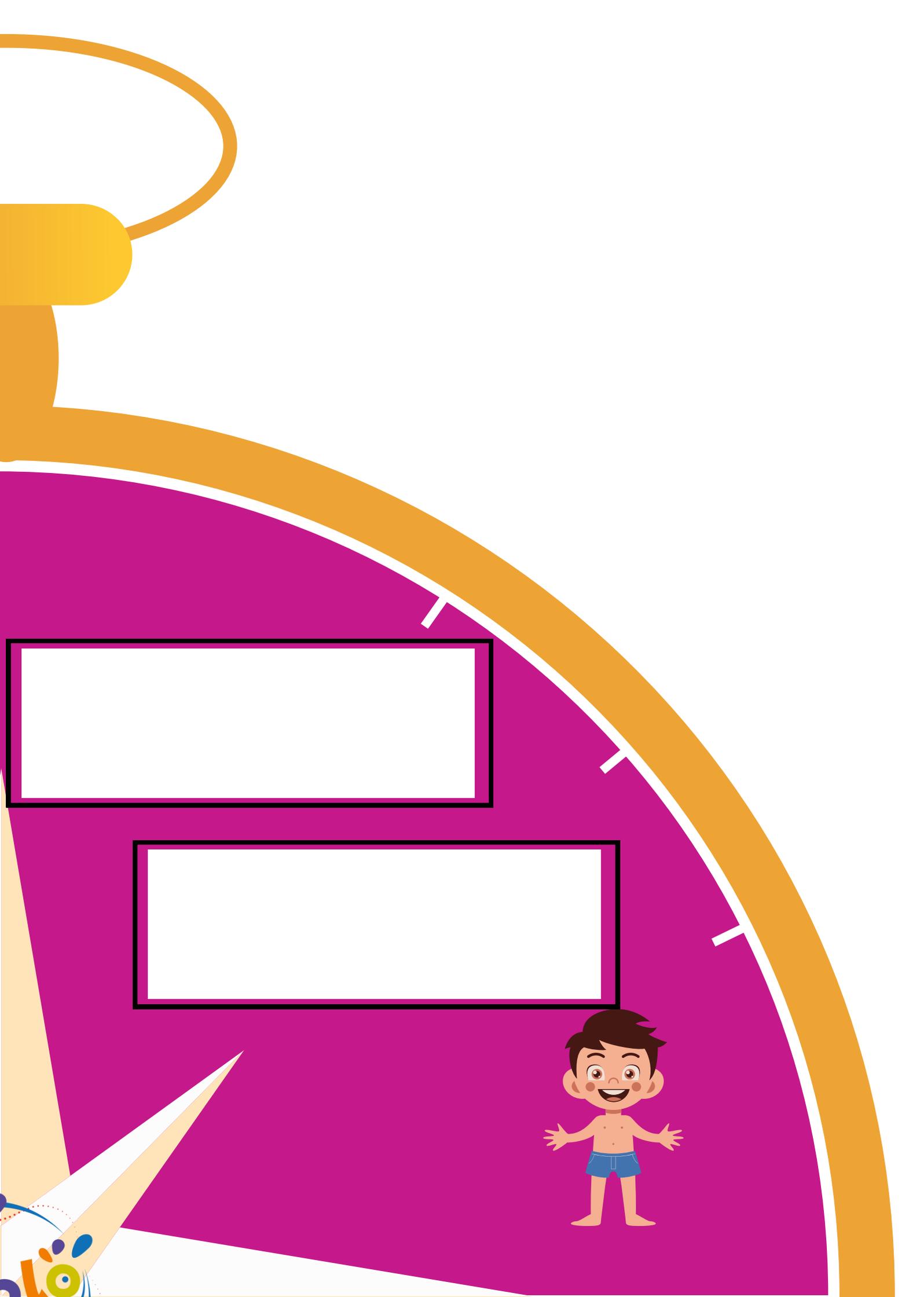




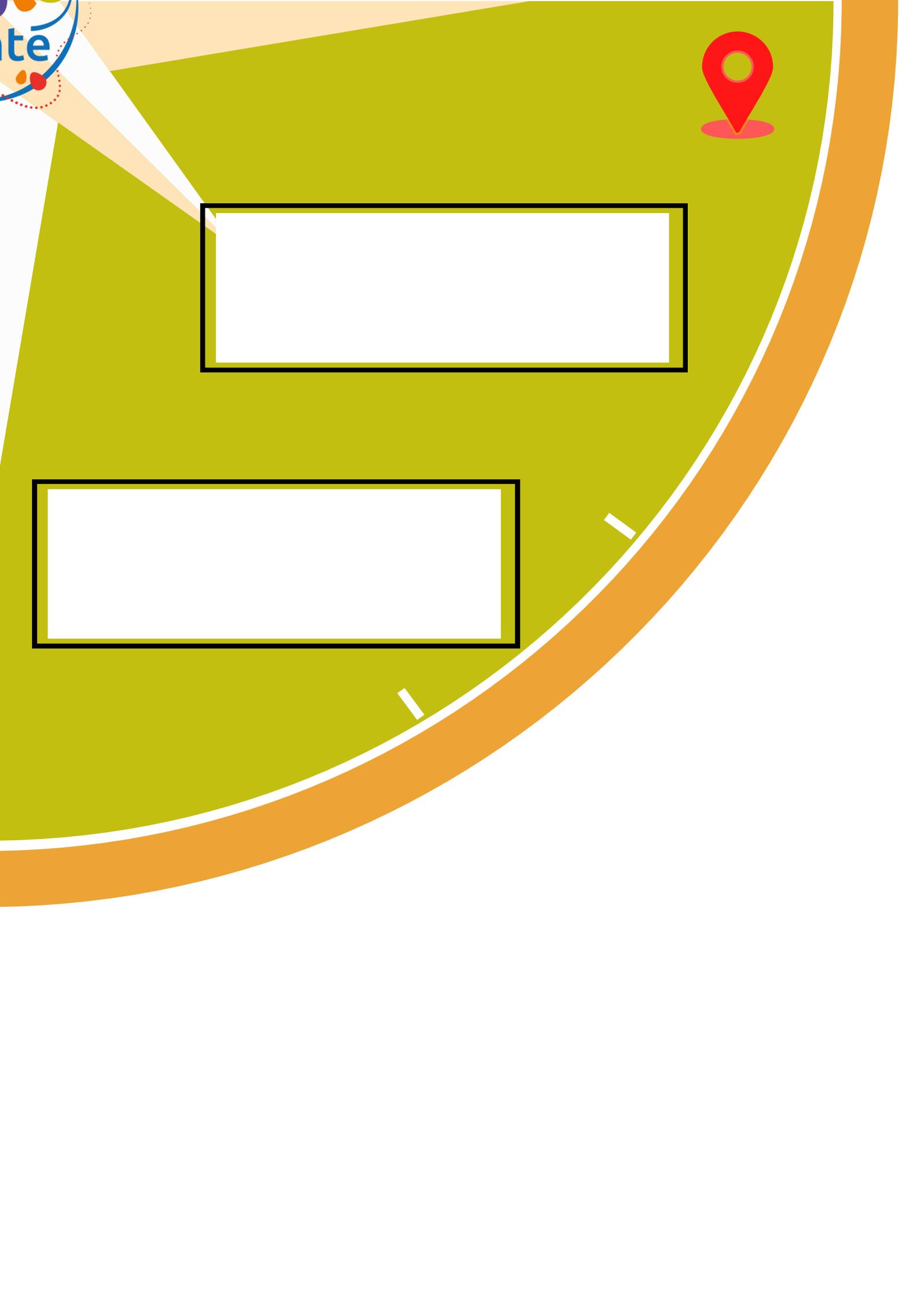
Blank rectangular box for text entry.

Blank rectangular box for text entry.





A large, empty rectangular box with a black border, positioned in the upper middle section of the page. It is intended for a drawing or illustration.A second large, empty rectangular box with a black border, positioned in the lower middle section of the page. It is also intended for a drawing or illustration.



# Etiquettes-mots *titre* pour la boussole de la santé 1/2

**SANTÉ  
MENTALE**

**SANTÉ  
MENTALE**

**SANTÉ  
PHYSIQUE**

**SANTÉ  
PHYSIQUE**

**SANTÉ  
SOCIALE**

**SANTÉ  
SOCIALE**

**SANTÉ  
ENVIRONNEMENTALE**

**SANTÉ  
ENVIRONNEMENTALE**

**SANTÉ  
MENTALE**

**SANTÉ  
MENTALE**

**SANTÉ  
PHYSIQUE**

**SANTÉ  
PHYSIQUE**

**SANTÉ  
SOCIALE**

**SANTÉ  
SOCIALE**

**SANTÉ  
ENVIRONNEMENTALE**

**SANTÉ  
ENVIRONNEMENTALE**

# Etiquettes-mots *définition* pour la boussole de la santé 2/2

**Être bien avec les autres**

**Être bien avec les autres**

**Être bien dans son corps**

**Être bien dans son corps**

**Être bien dans sa tête**

**Être bien dans sa tête**

**Être bien dans son  
environnement, là où  
on vit, où on est.**

**Être bien dans son  
environnement, là où  
on vit, où on est.**

**Être bien avec les autres**

**Être bien avec les autres**

**Être bien dans son corps**

**Être bien dans son corps**

**Être bien dans sa tête**

**Être bien dans sa tête**

**Être bien dans son  
environnement, là où  
on vit, où on est.**

**Être bien dans son  
environnement, là où  
on vit, où on est.**

# RÉPONSE

## Définition à trouver

**Les compétences psychosociales (CPS) sont des capacités, que l'on a tous et que l'on développe toute sa vie qui nous permettent de nous adapter aux situations du quotidien.**

**Il existe 3 catégories :**

- **les compétences cognitives : mieux se connaître,**
- **les compétences émotionnelles : mieux reconnaître et gérer ses émotions**
- **les compétences sociales mieux interagir avec les autres**

Compléter avec les étiquettes mots cette définition  
des Compétences psychosociales

**Les compétences \_\_\_\_\_ (CPS) sont des capacités, que l'on a tous et que l'on développe toute sa vie qui nous permettent de nous adapter aux \_\_\_\_\_ du quotidien.**

**Il existe 3 \_\_\_\_\_ :**

- les compétences \_\_\_\_\_ : mieux se connaître**  
,
- les compétences \_\_\_\_\_ mieux reconnaître  
et gérer ses émotions**
- les compétences \_\_\_\_\_ (mieux interagir avec  
les autres)**

# Etiquettes mots pour la définition des CPS

<b>psychosociales</b>	<b>psychosociales</b>	<b>psychosociales</b>
<b>situations</b>	<b>situations</b>	<b>situations</b>
<b>catégories</b>	<b>catégories</b>	<b>catégories</b>
<b>cognitives</b>	<b>cognitives</b>	<b>cognitives</b>
<b>émotionnelles</b>	<b>émotionnelles</b>	<b>émotionnelles</b>
<b>sociales</b>	<b>sociales</b>	<b>sociales</b>

<b>psychosociales</b>	<b>situations</b>	<b>catégories</b>	<b>cognitives</b>	<b>émotionnelles</b>	<b>sociales</b>
-----------------------	-------------------	-------------------	-------------------	----------------------	-----------------

## Besoins physiques

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...

# RÉPONSE

## Fleur des besoins

### Besoins physiques

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

### Besoins de sécurité

Se sentir en sécurité, être rassuré, être protégé, mettre un casque à vélo, les règles, le cadre...

### Besoins d'estime de soi

S'apprécier, s'aimer, être fier de soi, se croire capable, se respecter.

### Fleur des besoins

### Besoins de réalisation

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

### Besoins d'appartenance

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

# Compléter les pétales de la fleur des besoins avec les étiquettes-mots

BESOIN

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

MIMES

BESOIN

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

MIMES

BESOIN

S'apprécier, s'aimer,  
se croire capable, se  
respecter, être fier de  
soi...

MIMES

BESOIN

Grandir, créer, apprendre,  
faire quelque chose qu'on  
aime, dessiner, chanter,  
faire du foot...

MIMES

BESOIN

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

MIMES

**Fleur des  
besoins**

# Etiquettes-mots pour la fleur des besoins

Besoins physiques	Besoins physiques
Besoins d'estime de soi	Besoins d'estime de soi
Besoins de sécurité	Besoins de sécurité
Besoins de réalisation	Besoins de réalisation
Besoins d'appartenance	Besoins d'appartenance
Besoins physiques	Besoins physiques
Besoins d'estime de soi	Besoins d'estime de soi
Besoins de sécurité	Besoins de sécurité
Besoins de réalisation	Besoins de réalisation
Besoins d'appartenance	Besoins d'appartenance

# Mimes :



**A tour de rôle, piocher une étiquette et faites la deviner par un mime ou par un mot (sans dire les mots de la carte) et classer là dans la bonne pétale de besoins.**

Avoir des amis

Fête de famille

Manger

Respirer

Être fier de soi

S'aimer

Mettre un casque à vélo

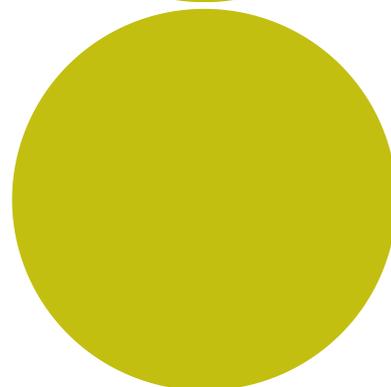
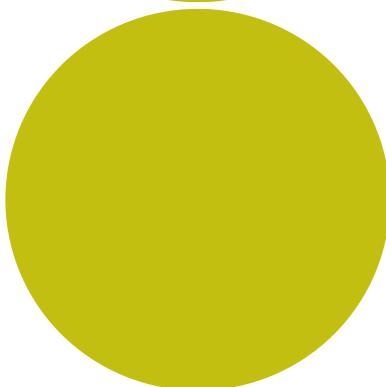
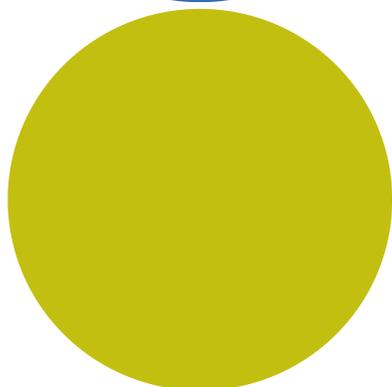
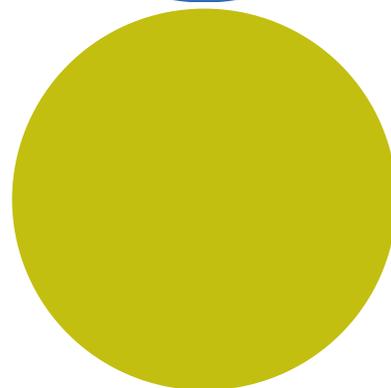
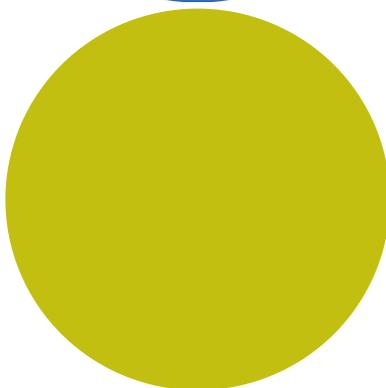
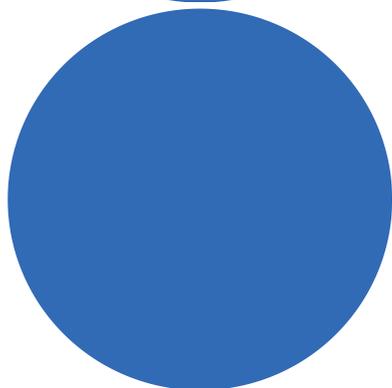
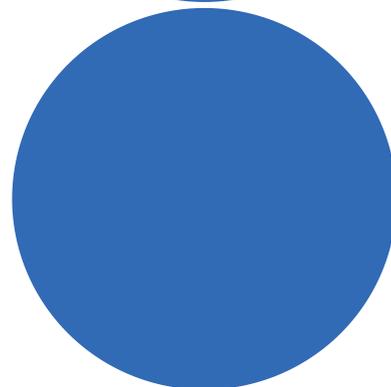
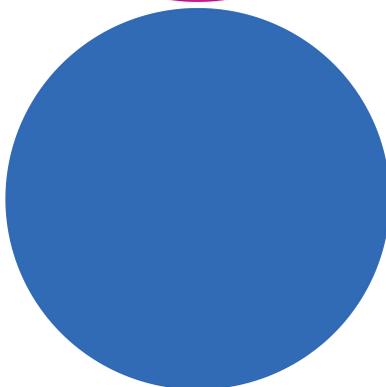
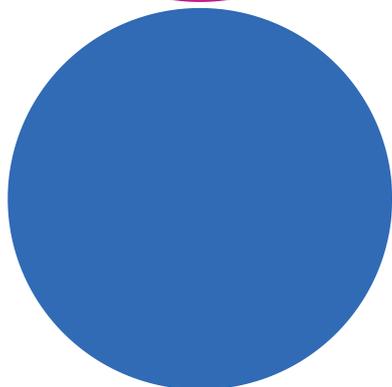
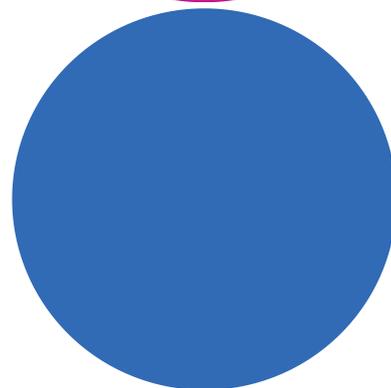
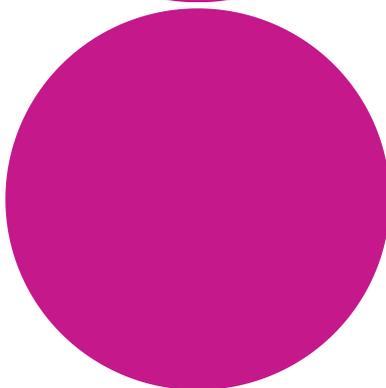
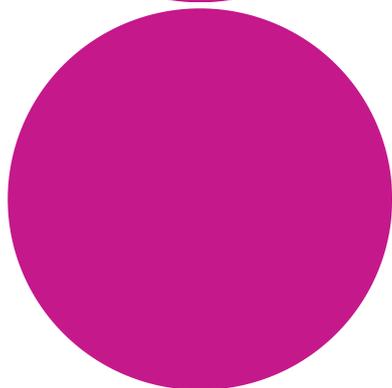
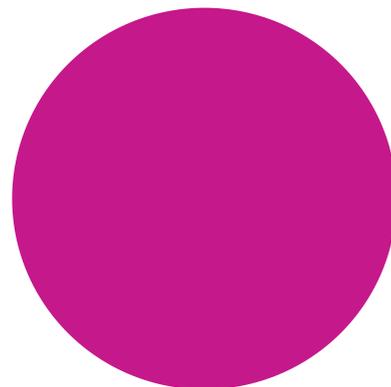
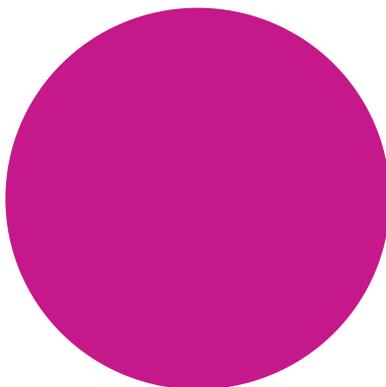
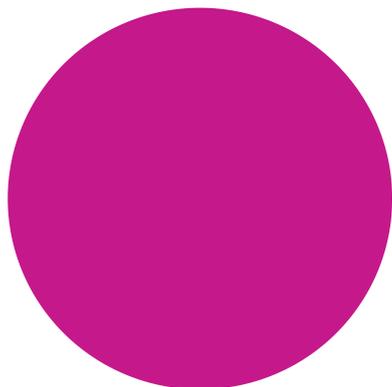
Les règles, le cadre

Dessiner

Le sport

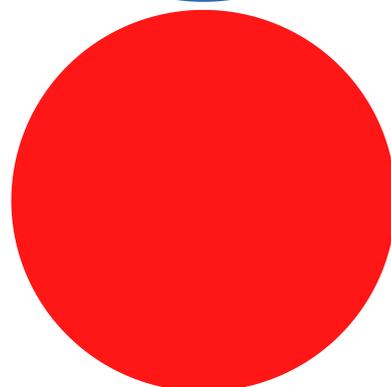
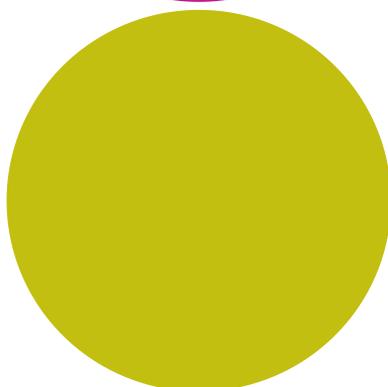
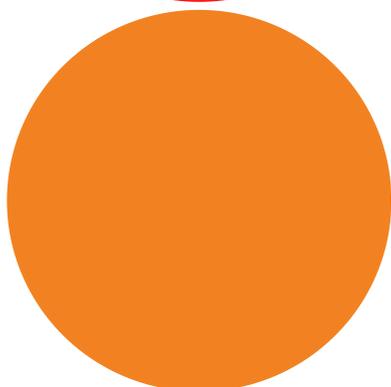
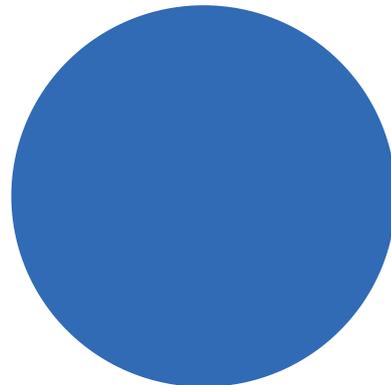
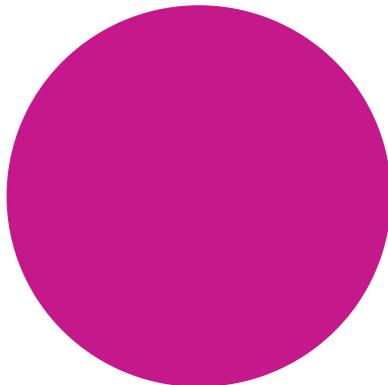
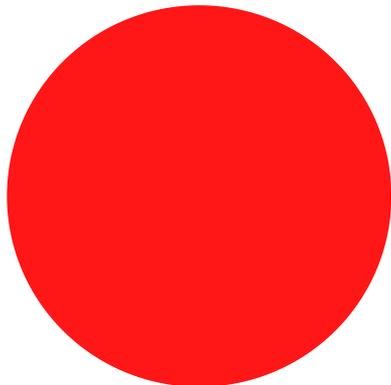
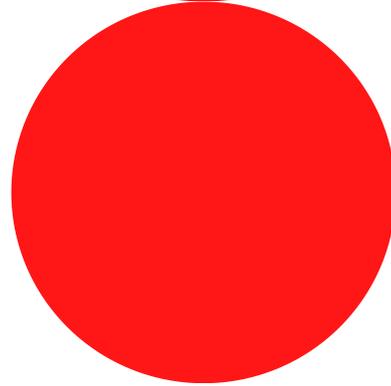
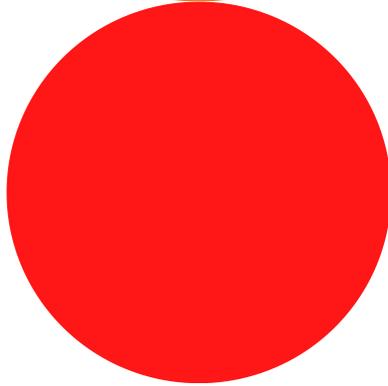
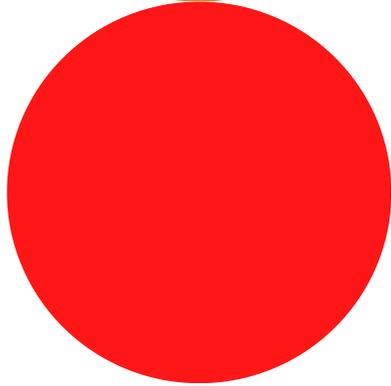
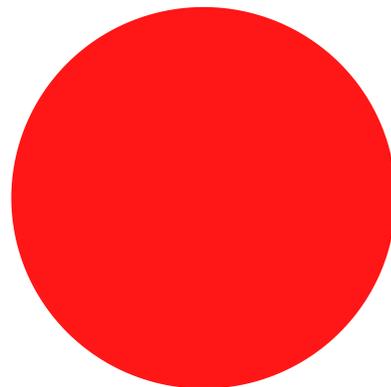
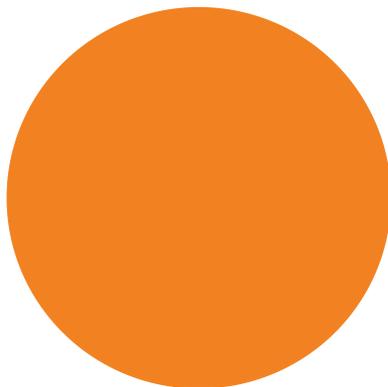
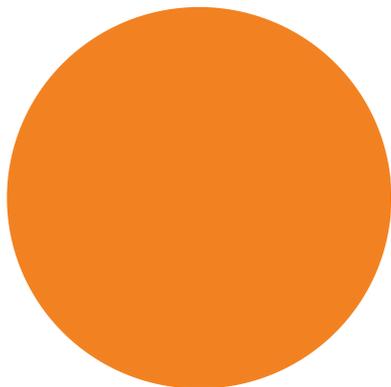
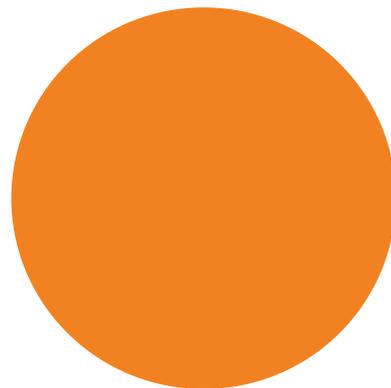
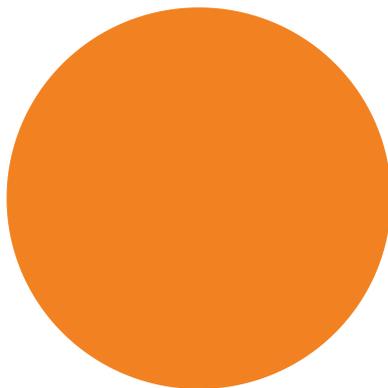
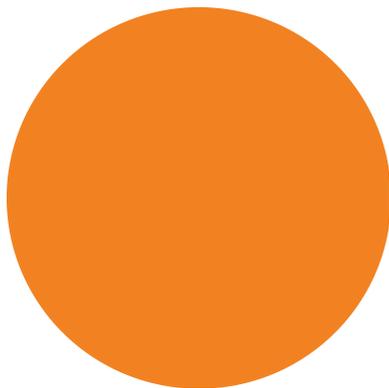
1

# Outil pédagogique



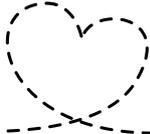
1

# Outil pédagogique



# Billets de gratitude

## Billet de gratitude



De la part de .....

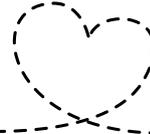
pour .....

Parce que .....

.....



## Billet de gratitude



De la part de .....

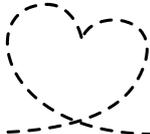
pour .....

Parce que .....

.....



## Billet de gratitude



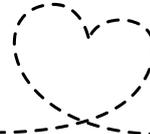
De la part de .....

pour .....

Parce que .....

.....

## Billet de gratitude



De la part de .....

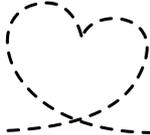
pour .....

Parce que .....

.....



## Billet de gratitude



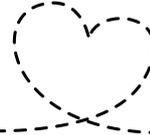
De la part de .....

pour .....

Parce que .....

.....

## Billet de gratitude



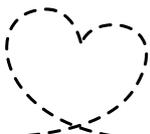
De la part de .....

pour .....

Parce que .....

.....

## Billet de gratitude



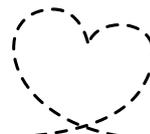
De la part de .....

pour .....

Parce que .....

.....

## Billet de gratitude



De la part de .....

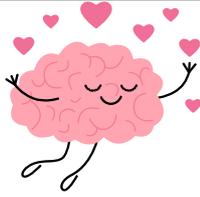
pour .....

Parce que .....

.....

# Apprendre à savourer

## Apprendre à savourer



Ce que j'ai aimé aujourd'hui :

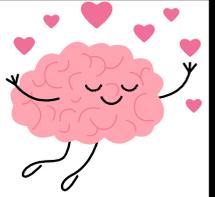
.....

Parce que .....

.....



## Apprendre à savourer



Ce que j'ai aimé aujourd'hui :

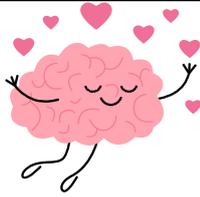
.....

Parce que .....

.....



## Apprendre à savourer



Ce que j'ai aimé aujourd'hui :

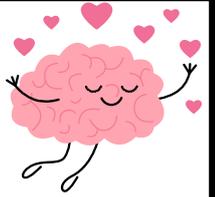
.....

Parce que .....

.....



## Apprendre à savourer



Ce que j'ai aimé aujourd'hui :

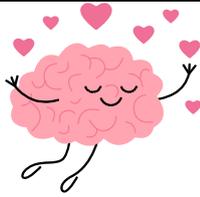
.....

Parce que .....

.....



## Apprendre à savourer



Ce que j'ai aimé aujourd'hui :

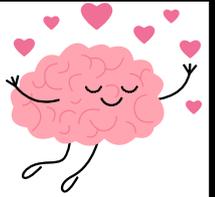
.....

Parce que .....

.....



## Apprendre à savourer



Ce que j'ai aimé aujourd'hui :

.....

Parce que .....

.....



## Apprendre à savourer



Ce que j'ai aimé aujourd'hui :

.....

Parce que .....

.....



## Apprendre à savourer



Ce que j'ai aimé aujourd'hui :

.....

Parce que .....

.....





1

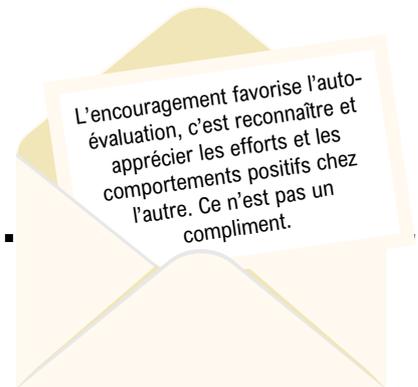
# Explo'santé, cap vers les autres !



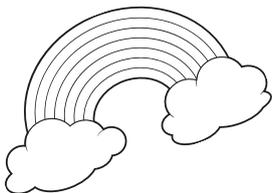
## Ce que nous avons vu :

- Nous avons fonctionné en ateliers autonomes pour remobiliser les ..... liées à Explo'Santé (règles de vie, dimensions de la santé, besoins fondamentaux et définition des Compétences psychosociales)
- Cette année, nous allons explorer les compétences ..... en prenant appui sur nos besoins.
- **CPS** : Développer des attitudes et ..... prosociaux, c'est savoir initier des relations, échanger de façon amicale, s'entendre avec les autres, nouer des amitiés...

## Mon rituel de fin de séance



### L'ENCOURAGEMENT...



Que j'ai reçu :

*Colle ici ton l'encouragement reçu*

Que je me donne :

*Colle ici ton encouragement personnel*

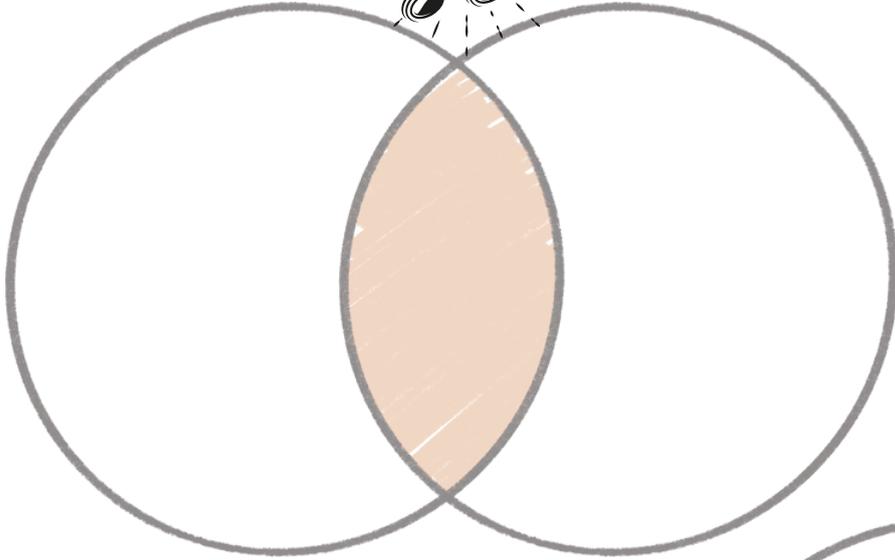
1

# Activité à la maison

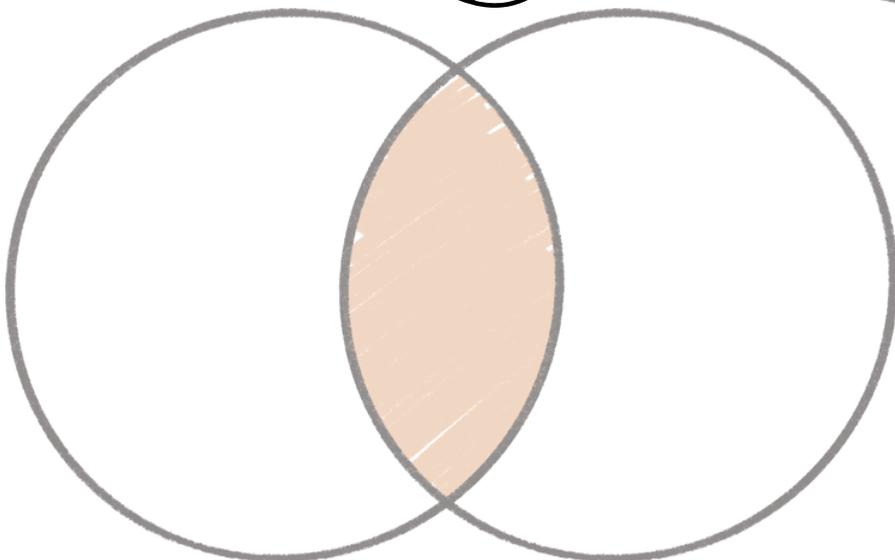
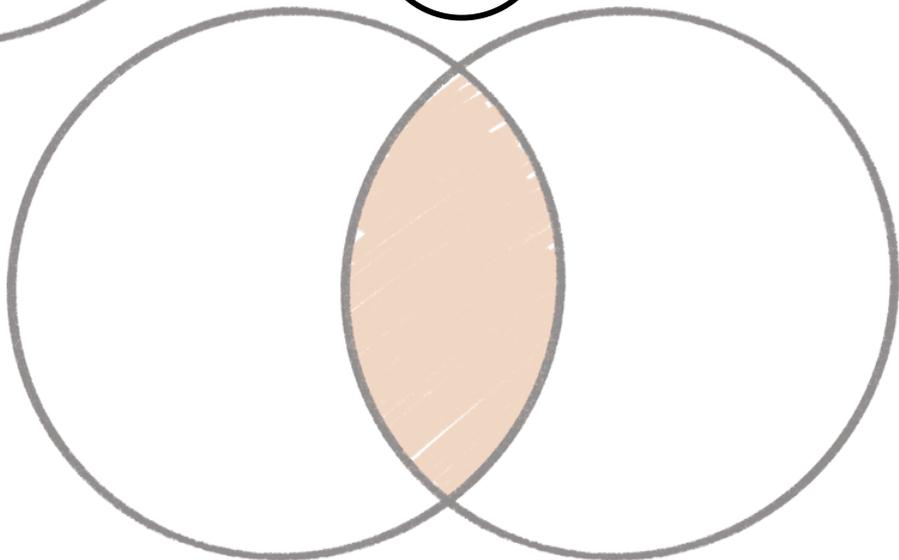
A faire pour la séance 2



A la recherche de nos points communs



A la maison, jouez à trouver vos points communs



Exemple



David

lasagnes

Mona

# Mes billets

## D'ENCOURAGEMENT

À DÉTACHER, à GARDER OU A PARTAGER à VOLONTÉ



Je vois que ta gentillesse fait du bien aux autres



J'observe que tu es très à l'écoute des autres.



Je vois que tu as un rire joyeux et contagieux



Malgré les difficultés, je vois que tu avances !



Je t'apprécie vraiment comme tu es



J'apprécie beaucoup de travailler avec toi.



Merci d'être un(e) ami(e) si génial(e)



Merci, je suis reconnaissant pour .....



Je pense que tu vas y arriver parce que.....



Je sais que tu es capable de réaliser de grandes choses



J'ai confiance dans tes qualités et forces pour.....



Je sais que c'est difficile, mais tu as des ressources en toi pour y arriver.

.....  
.....

# Mes billets

## D'ENCOURAGEMENT

À DÉTACHER, à GARDER OU A PARTAGER à VOLONTÉ



Je vois que ta gentillesse fait du bien aux autres



J'observe que tu es très à l'écoute des autres.



Je vois que tu as un rire joyeux et contagieux



Malgré les difficultés, je vois que tu avances !



Je t'apprécie vraiment comme tu es



J'apprécie beaucoup de travailler avec toi.



Merci d'être un(e) ami(e) si génial(e)



Merci, je suis reconnaissant pour .....



Je pense que tu vas y arriver parce que.....



Je sais que tu es capable de réaliser de grandes choses



J'ai confiance dans tes qualités et forces pour.....



Je sais que c'est difficile, mais tu as des ressources en toi pour y arriver.

.....  
.....



# Séquence pédagogique n°3

## Moi, les autres et notre santé



**1** Explo'santé, cap  
vers les autres

Développer des attitudes et  
comportements prosociaux

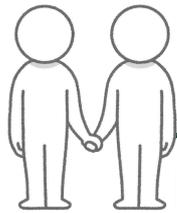


**2** Faisons  
connaissance

Développer des  
liens sociaux

Par ici, l'empathie !

Capacité d'écoute  
empathique



**3** Explorons

l'amitié

Développer des  
liens sociaux



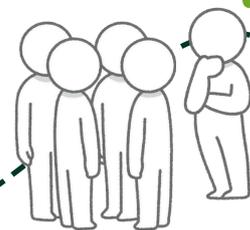
Dans les coulisses  
de nos choix

Savoir penser de  
façon critique



**4** Enquêtons sur  
les influences

Savoir penser de  
façon critique



**5**



**6**

**7** Le stress, notre  
allié insoupçonné

Gérer son stress



**8** A nous de jouer !

Développer des attitudes et  
comportements prosociaux



**9** S'affirmer,  
c'est la clé !

Capacité d'assertivité  
et de refus

**10**

Clap de fin,  
souffle d'encouragement pour les défis à venir !

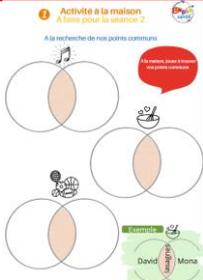
Développer des attitudes et comportements prosociaux





## Séance 2

### Faisons connaissance

<b>Sujet</b>	Bien se connaître et connaître les autres	
<b>Objectif pédagogique</b>	Permettre aux élèves d'aller à la rencontre de l'autre et de découvrir les points communs au-delà des apparences. Remobiliser les forces de caractère de la séquence 2	
<b>CPS développée</b>	CS2-2 - Développer des liens sociaux	
<b>Déroulé</b>		
	<b>Eléments requis / Matériel</b>	<b>Disposition de la salle</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activité classe "Tableau des points communs" en format A5 x nb d'élèves</li> <li>- Les 24 forces sur clé USB (à projeter)</li> <li>- Sachet des pauses attentionnelles</li> <li>- Rituel de début - Cadran des émotions</li> <li>- Rituel de fin - Encouragements</li> <li>- Fiche Elève "Ce que nous avons vu" et activité maison X nb d'élèves</li> <li>- Rituel d'encouragement X nombre d'élèves</li> </ul>	
<u>Temps / Sujet</u>	<u>Guide</u>	<u>Remarques / Actions animateurs</u>
<b>Rituel :</b> 10 min	Météo émotionnelle avec cadran des émotions.	
<b>Introduction :</b> 5 min	<p>Leur demander de sortir leur activité maison et de lire la consigne. Proposer à certains de partager ce qu'ils ont mis.</p> <p>Proposer l'activité du domino humain, les élèves doivent faire une ligne, et comme un domino, doivent trouver un point commun visible avec leur voisin. Le point commun avec les deux personnes (à sa droite et à sa gauche) doit être différent !</p> <p>Questionner les élèves sur le but de cette activité --&gt; Echanger avec les autres pour apprendre à se connaître --&gt; De repérer les points communs visibles.</p> <p>Aujourd'hui, expliquer que nous allons nous intéresser à d'autres points communs afin de travailler la CPS <span style="color: purple;">développer les liens sociaux</span>.</p> <p>Echange sur la CPS : qu'est-ce que ça veut dire ? Comment fait-on ?</p>	 <p style="text-align: center;">Les adultes participent avec les élèves</p>
<b>Activité :</b> 20 min  <b>Le tableau des points communs</b>	<p>Remobiliser leurs souvenirs sur les forces de caractères vues en séquence 2. Projeter au tableau les 24 forces, leur demander d'en lire une chacun leur tour et s'assurer de la compréhension de toutes.</p> <p>Leur expliquer que nous allons trouver chez les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les forces communes</li> <li>- Ce qui est apprécié en commun</li> </ul> <p>Expliquer la consigne : Chaque élève a un tableau et doit le compléter avec 10 personnes différentes. Prendre un stylo et un support. Ils vont marcher dans l'espace et rencontrer le camarade le plus proche de lui pour remplir le tableau.</p> <p>Les inviter à varier leur réponse, qu'ils n'aient pas les mêmes forces communes et points communs avec tout le monde.</p> <p>Ils auront 15 min pour cet exercice.</p>	 
<b>Pause attentionnelle :</b> 5 min	Afin de remobiliser les capacités d'attention des élèves, une petite pause attentionnelle est la bienvenue.	Sachets <u>          </u> Pauses attentionnelles

	<p>A mi-parcours, faire piocher dans le sachet <u>Pause énergisante</u> ou <u>calme</u> en fonction de la dynamique du groupe</p>	
<p><b>Débrief :</b> <b>10 min</b></p>	<p>Leur demander :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A quoi sert cette activité ?</li> <li>• Qu'ont-ils ressenti, quand ils découvrent qu'ils aiment des choses similaires avec quelqu'un d'autre, ou qu'ils ont des forces communes ?</li> <li>• Qu'est-ce qu'ils ont appris sur les autres ? Les encourager à donner des exemples.</li> </ul> <p>--&gt; Se connaître soi est important pour découvrir les points communs avec les autres. Après avoir fait cette activité, avec le titre de la séquence, les inviter à demander de quoi on va parler pendant la séquence. Prendre quelques réponses et leur expliquer que l'on va parler de sa relation avec les autres, le lien avec la santé, ce que c'est un ami, les influences des autres, ... Nous avons vu dans les deux premières séquences la connaissance de soi, maintenant que nous nous connaissons, nous allons découvrir les autres.</p>	
<p><b>Rituel de fin :</b> <b>10 min</b></p>	<p>Chaque fin de séance se présente de la même manière :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecture et remplissage du "ce que nous avons vu", mots à deviner : <b>communs, connaître, forces, liens</b></li> <li>• Présentation de l'activité maison : réfléchir à une situation agréable et désagréable et décrire le ressenti.</li> <li>• Rituel de fin : l'encouragement. Représenter le rituel d'encouragement.</li> </ul> <p>Cette année le rituel portera sur <b>l'encouragement</b>. C'est quoi encourager ? L'encouragement favorise l'auto-évaluation, c'est reconnaître et apprécier les efforts et les comportements positifs chez l'autre. Ce n'est pas un compliment. « Tu es tellement gentil » vs « merci pour ton aide. »</p> <p>Dans votre pochette, vous avez une enveloppe pour ranger vos billets d'encouragement et nous allons apprendre à les utiliser tout au long des séances. Il y a 3 types d'encouragement. Nous allons voir aujourd'hui les encouragements appréciatifs. Ils correspondent au pictogramme Étoile . On apprécie ce que fait l'autre : Merci pour..., J'apprécie... Je suis reconnaissant à...</p> <p>Distribuer la deuxième partie de la fiche.</p> 	

J'aime créer de nouvelles choses, j'ai de l'imagination



**CRÉATIVITÉ**

J'aime découvrir de nouvelles choses, je m'intéresse à ce qui se passe autour de moi



**CURIOSITÉ**

J'aime agir, même si j'ai parfois peur



**COURAGE**

J'aime finir ce que je commence, même si c'est difficile. Je n'abandonne pas trop rapidement.



**PERSÉVÉRANCE**

J'aime dire la vérité, je suis quelqu'un de sincère



**HONNÊTÉTÉ**

J'aime les autres, ma famille, mes amis...



**AMOUR ET AMITIÉ**

J'aime aider les autres, j'aime leur faire plaisir



**GENTILLESSE**

J'aime jouer et travailler avec les autres



**ESPRIT D'ÉQUIPE**

J'aime réfléchir avant d'agir



**PRUDENCE**

J'aime garder mon calme



**MAITRISE DE SOI**

J'aime dire merci



**GRATITUDE**

J'aime rire et faire rire les autres



**HUMOUR**

J'accepte qu'on ne soit pas toujours d'accord avec moi



**OUVERTURE  
D'ESPRIT**

J'aime apprendre de nouvelles choses



**AMOUR DE  
L'APPRENTISSAGE**

Je sais donner de sages conseils aux autres



**SAGESSE**

J'aborde la vie avec gaieté, vitalité et énergie



**ENTHOUSIASME**

Je comprends facilement les autres et je sais les mettre à l'aise



**INTELLIGENCE  
SOCIALE**

Je traite toutes les personnes de la même manière



**ÉQUITÉ - JUSTICE**

J'ai une influence positive sur les autres, je les inspire et les motive. Je sais mener un groupe



**CAPACITÉ A DIRIGER**

Je sais pardonner et donner de nouvelles chances aux autres



**PARDON**

J'agis simplement, sans chercher à me faire remarquer



**HUMILITÉ**

Je remarque ce qui est beau



**APPRECIATION  
DE LA BEAUTE**

Je vois souvent le bon côté des choses



**OPTIMISME**

J'aime me poser de grandes questions sur la vie



**RECHERCHE  
DE SENS**





## 2 Faisons connaissance

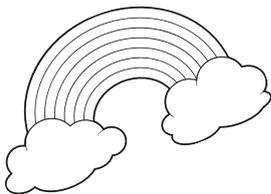


### Ce que nous avons vu :

- Les points ..... physiques se voient tout de suite. Pendant cet atelier, nous nous sommes intéressés aux points communs qui ne se voient pas.
- Cela nous a permis d'apprendre à mieux nous ..... et nous rendre compte que certaines personnes ont des points communs avec nous, mais aussi des ..... communes !
- **CPS** : Développer des ..... sociaux, cela veut dire aller vers les autres pour apprendre à les connaître et créer des relations avec ceux qui nous correspondent !

### Mon rituel de fin de séance

#### L'ENCOURAGEMENT...



Que j'ai reçu :

*Colle ici ton l'encouragement reçu*

Que je me donne :

*Colle ici ton encouragement personnel*



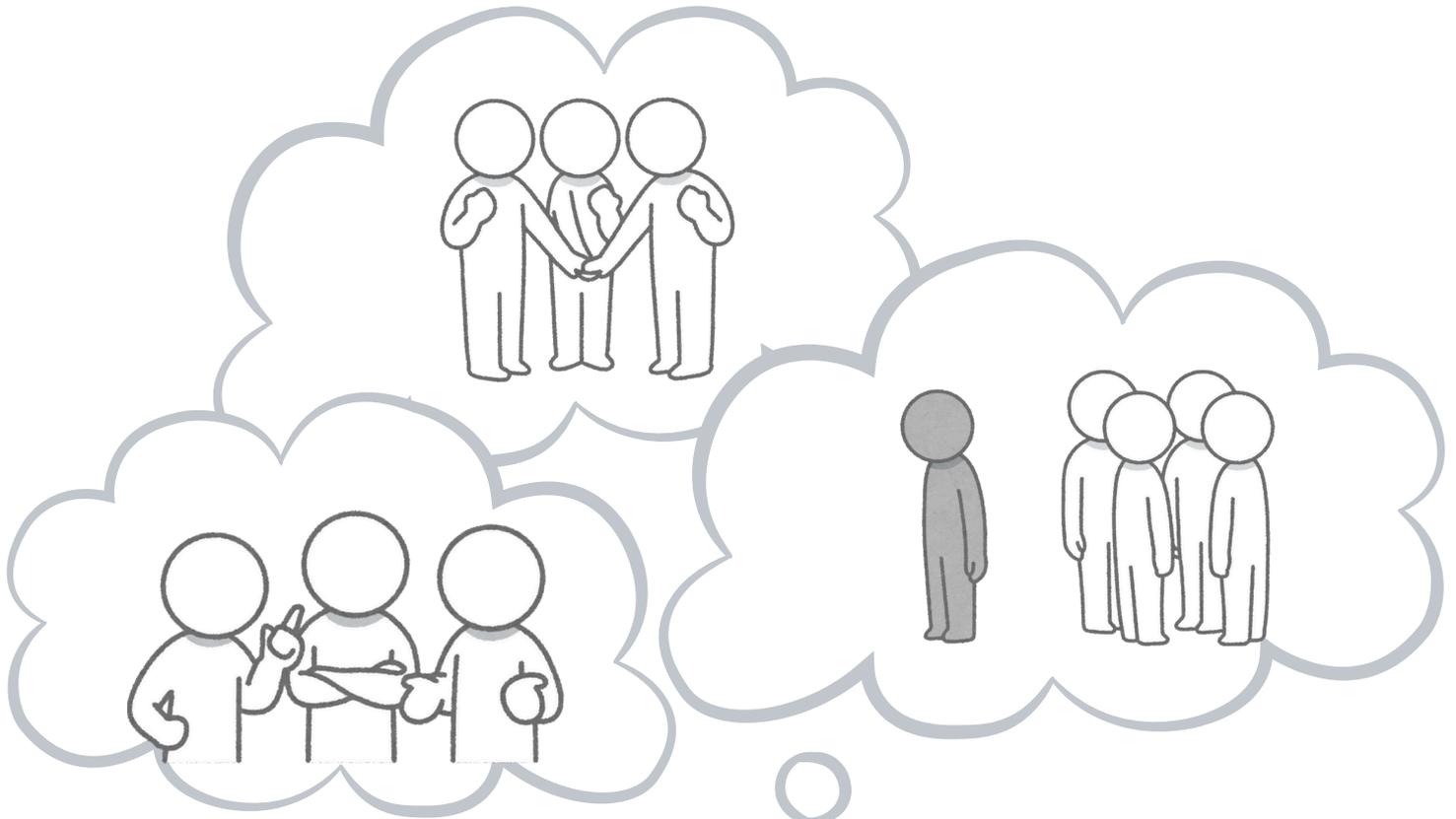
2

## Activité à la maison

### A faire pour la séance 3

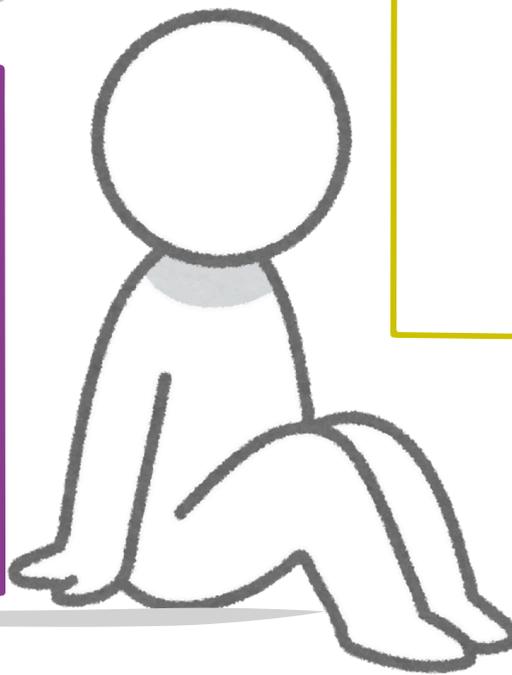


Réfléchis à une situation agréable ou désagréable que tu as pu vivre au sein d'un groupe.  
Qu'as-tu ressenti dans cette situation ?



Ma situation

Mon ressenti





## Séance 3

### Par ici l'empathie !

<b>Sujet</b>	Être accepté dans ses singularités - accepter celles des autres	
<b>Objectif pédagogique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vivre une expérience d'écoute empathique</li> <li>- Permettre de prendre conscience et modifier ses attitudes vis à vis des différences (moquerie, rejet, discrimination...)</li> </ul>	
<b>CPS développée</b>	<b>CS1-1 Capacité d'écoute empathique</b>	
Eléments requis / Matériel		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Histoire d'Hugo</li> <li>- Fiche Elève “Ce que nous avons vu” et activité maison x nb d'élèves</li> <li>- Sachet des pauses attentionnelles</li> <li>- Rituel de début - Cadran des émotions</li> <li>- Rituel de fin - Encouragements</li> </ul>	Disposition de la salle	
Les élèves pourront créer de petits espaces pour le temps d'écoute empathique en binôme.		
Déroulé		
<u>Temps / Sujet</u>	<u>Guide</u>	<u>Remarques / Actions animateurs</u>
<b>Rituel :</b> 10 min	Météo émotionnelle avec cadran des émotions.	
<b>Introduction :</b> 10 min	<p>Aujourd'hui, nous allons explorer l'écoute empathique.</p> <p>Pour illustrer ce thème, raconter l'histoire d'Hugo :</p> <p>« <i>Hugo est un garçon de 11 ans plein d'imagination et qui adore dessiner. Cependant, Hugo est dyslexique, ce qui rend la lecture et l'écriture très difficiles pour lui, même s'il fait de son mieux en classe. Il a du mal à suivre et se fait souvent corriger à cause de ses fautes d'orthographe et de lecture.</i></p> <p><i>Hugo ne se sent pas bien. Il pense qu'il est moins intelligent que les autres, même s'il a plein de qualités. Pendant les travaux de groupe, certains élèves ne veulent pas travailler avec lui car ils pensent qu'il va les ralentir. Parfois, ils se moquent de lui quand il hésite en lisant à voix haute. Ces moqueries blessent Hugo et le rendent de plus en plus timide, alors qu'il a beaucoup de bonnes idées à partager.</i> »</p> <p><b>Discussion :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comment pensez-vous qu'Hugo se sent quand les autres enfants se comportent ainsi avec lui ?</li> <li>- Imaginez-vous à la place d'Hugo. Comment aimeriez-vous être traités dans une telle situation ?</li> <li>- Est-ce que cela fait écho à un vécu en classe</li> </ul> <p>Cette activité a pour but de nous aider à prendre conscience de nos attitudes vis-à-vis des différences, comme les moqueries ou les attitudes discriminatoires, et à les modifier si nécessaire. Le développement de l'empathie est essentiel pour créer des relations positives et respectueuses.</p> <p>Savez-vous ce que c'est l'empathie ?</p> <p><b>Définir l'empathie :</b> <i>Capacité de s'identifier à autrui dans ce qu'il ressent. Aptitude à percevoir et comprendre le vécu de l'autre (ses émotions, son point de vue, ses besoins...) et à savoir le mettre en mot de façon ajustée.</i></p>	<p>Veiller à changer le nom du personnage de l'histoire si un élève s'appelle Hugo</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p><b>L'histoire d'Hugo</b> Activité en classe</p> <p><small>Hugo est un garçon de 11 ans plein d'imagination et qui adore dessiner. Cependant, Hugo est dyslexique, ce qui rend la lecture et l'écriture très difficiles pour lui, même s'il fait de son mieux en classe. Il a du mal à suivre et se fait souvent corriger à cause de ses fautes d'orthographe et de lecture.</small></p> <p><small>Hugo ne se sent pas bien. Il pense qu'il est moins intelligent que les autres, même s'il a plein de qualités. Pendant les travaux de groupe, certains élèves ne veulent pas travailler avec lui car ils pensent qu'il va les ralentir. Parfois, ils se moquent de lui quand il hésite en lisant à voix haute. Ces moqueries blessent Hugo et le rendent de plus en plus timide, alors qu'il a beaucoup de bonnes idées à partager.</small></p>
<b>Activité :</b> 15 min	<p><b>Étape 1 :</b> Travail en binôme d'écoute empathique.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demandez aux élèves de se mettre en binôme avec un camarade avec qui il se sent à l'aise.</li> <li>2. Expliquez la consigne suivante : "L'un de vous va raconter à l'autre une expérience agréable ou désagréable." Les histoires resteront confidentielles au sein du</li> </ol>	Penser à laisser quelques minutes pour ceux qui n'ont pas déjà de situation en tête.

	<p>binômes. L'un raconte et l'autre écoute sans poser de questions. Il faut être attentif aux ressentis plus qu'à l'histoire.</p> <p>3. L'élève qui écoute doit être attentif, puis résumer à celui qui a été écouté son expérience en se <b>centrant sur les émotions, les ressentis, et les sentiments vécus par celui qui raconte</b>. Il doit ensuite vérifier auprès de l'élève qui raconte s'il a bien compris. Si besoin, l'élève qui raconte peut rectifier ce qui n'a pas été compris.</p> <p>4. Inversez les rôles : celui qui racontait écoute et inversement.</p>	<p>Les binômes se répartissent dans l'espace.</p> <p>Après 5 minutes, invitez les binômes à changer de rôle (écoutant-écouté).</p>
<p><b>Pause attentionnelle</b> 5 min</p>	<p>Afin de remobiliser les capacités d'attention des élèves, une petite pause attentionnelle est la bienvenue.</p> <p>A mi-parcours, faire piocher dans le sachet <u>Pause énergisante</u> ou <u>calme</u> en fonction de la dynamique du groupe</p>	<p><u>Sachets</u> <u>Pauses</u> <u>attentionnelles</u></p>
<p><b>Restitution :</b> 5 min</p>	<p><b>Étape 2 : Discussion en classe - débriefing sur l'expérience vécue</b></p> <p>Posez des questions pour encourager la réflexion et notez les idées au tableau. Soulignez les éléments clés de l'écoute empathique.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Demandez aux élèves :</b> "Qu'avez-vous appris aujourd'hui à travers cette activité ?" "Avez-vous remarqué des points communs entre votre histoire et celle de votre camarade ?"</li> <li>• <b>Pour les élèves racontant :</b> "Comment vous êtes-vous senti quand vous étiez écouté ? Comment vous êtes-vous senti quand la personne reformulait comme vous le souhaitiez et vous montrait qu'elle avait compris ce que vous ressentiez ?"</li> <li>• <b>Pour les élèves écoutant :</b> "Avez-vous réussi à bien résumer ce que disait votre camarade ? Comment lui avez-vous fait comprendre que vous l'écoutiez avec attention et que vous le compreniez ?"</li> </ul> <p>L'écoute empathique, c'est-à-dire la capacité de vraiment comprendre ce que ressent l'autre en se mettant à sa place.</p> <p><b>Identifier les éléments de l'écoute active :</b> Demandez aux élèves d'identifier les éléments qui leur ont permis de pratiquer une écoute active. Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La manière dont la personne regarde.</li> <li>- Les gestes, les mimiques, et l'attitude corporelle (hocher la tête, sourire,</li> <li>- La reformulation des propos pour montrer qu'on a bien compris (nommer les émotions de l'autre) ou poser des questions pour approfondir</li> <li>- Ne pas interrompre</li> </ul>	
<p><b>Rituel de fin :</b> 10 min</p>	<p>Chaque fin de séance se présente de la même manière :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecture et remplissage du “Ce que nous avons vu”, mots à deviner : <b>autre, écouté, accepter, émotions</b></li> <li>• Présentation de l'activité maison : Complète les billets de l'amitié</li> <li>• Rituel de fin : l'encouragement. Représenter le rituel d'encouragement.</li> </ul> <p>Dans votre pochette, vous avez une enveloppe pour ranger vos billets d'encouragement et nous allons apprendre à les utiliser tout au long des séances. Il y a 3 types d'encouragement. Nous allons voir aujourd'hui les encouragements de mise en capacité. Ils correspondent au pictogramme smiley 😊 : « Je sais... », « j'ai confiance... »</p> <div style="text-align: center;"> <p>Je pense que tu vas y arriver parce que..... 😊</p> <p>Je sais que tu es capable de réaliser de grandes choses. 😊</p> <p>J'ai confiance dans tes qualités et forces pour..... 😊</p> <p>Je sais que c'est difficile, mais tu as des ressources en toi pour y arriver. 😊</p> </div> <p>Distribuer la troisième partie de la fiche.</p>	<p>3 Par ici l'empathie ! Ce que nous avons vu : L'empathie, c'est la capacité à se mettre à la place de l'autre et à comprendre ses sentiments et son point de vue. Nous avons fait une activité où nous avons partagé un et où nous avons été écoutés. Avec de l'empathie permet d'écouter les autres tels qu'ils sont et de comprendre leurs besoins et leurs besoins. C'est l'écoute empathique c'est être capable de percevoir les besoins de l'autre afin de mieux comprendre ce qu'il vit. Mon mail du fin de séance L'ENCOURAGEMENT Que j'ai reçu : Que j'ai donné : 3 Activité à la maison A faire pour la séance 4 Complète les billets de l'amitié et distribue sans compter Les personnes d'amitié que j'ai reçues : Ce que j'ai ressenti : Les personnes d'amitié que j'ai données : Ce que j'ai ressenti : A découper et distribuer sans modération</p>

# 3 L'histoire d'Hugo

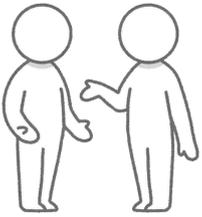
## Activité en classe



## L'histoire d'Hugo

*Hugo est un garçon de 11 ans plein d'imagination et qui adore dessiner. Cependant, Hugo est dyslexique, ce qui rend la lecture et l'écriture très difficiles pour lui, même s'il fait de son mieux en classe. Il a du mal à suivre et se fait souvent corriger à cause de ses fautes d'orthographe et de lecture.*

*Hugo ne sent pas bien. Il pense qu'il est moins intelligent que les autres, même s'il a plein de qualités. Pendant les travaux de groupe, certains élèves ne veulent pas travailler avec lui car ils pensent qu'il va les ralentir. Parfois, ils se moquent de lui quand il hésite en lisant à voix haute. Ces moqueries blessent Hugo et le rendent de plus en plus timide, alors qu'il a beaucoup de bonnes idées à partager.*



## 3 Par ici l'empathie !

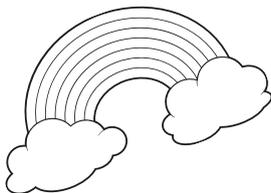


### Ce que nous avons vu :

- L'empathie, c'est la capacité à se mettre à la place de l'..... et à comprendre ses sentiments et son point de vue.
- Nous avons fait une activité où nous avons ..... quelqu'un et où nous avons été écoutés.
- Avoir de l'empathie permet d'..... les autres tels qu'ils sont et de comprendre leurs ressentis et leurs besoins.
- **CPS** : L'écoute empathique c'est être capable de percevoir les ..... de l'autre afin de mieux comprendre ce qu'il vit.

### Mon rituel de fin de séance

#### L'ENCOURAGEMENT...



Que j'ai reçu :

*Colle ici ton l'encouragement reçu*

Que je me donne :

*Colle ici ton encouragement personnel*



3

# Activité à la maison

## A faire pour la séance 4



Complète les billets de l'amitié et distribue sans compter



Les preuves d'amitié que j'ai reçues :

-----

-----

Ce que j'ai ressenti

-----

-----



Les preuves d'amitié que j'ai données :

-----

-----

Ce que j'ai ressenti

-----

-----



A découper et distribuer sans modération



Ce que j'aimerais te dire :

-----

-----

De la part de : \_\_\_\_\_

Demande à tes parents  
quelles preuves d'amitié  
ils ont déjà reçues ....



Ce que j'aimerais te dire :

-----

-----

De la part de : \_\_\_\_\_



Preuves d'amitié :

-----

-----

De la part de : \_\_\_\_\_



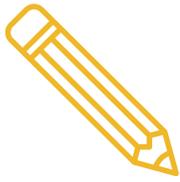
## Séance 4

### Explorons l'amitié

<b>Sujet</b>	L'amitié : Construire et entretenir des liens	
<b>Objectif pédagogique</b>	Permettre aux enfants de mieux se connaître et de tisser des liens d'amitié, encourager la bienveillance et renforcer les compétences relationnelles.	
<b>CPS développée</b>	CS2-1 Développer des liens sociaux	
<b>Eléments requis / Matériel</b>		<b>Disposition de la salle</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cadran des émotions</li> <li>- Fiche activité classe "valeurs et qualités en amitié" X nombre d'élèves</li> <li>- Fiche activité classe "Ce qui compte en amitié" X nombre d'élèves</li> <li>- Fiche élève "Ce que nous avons vu" X nombre élèves</li> <li>- Sachet pauses attentionnelles</li> <li>- Rituel encouragement (billets)</li> </ul>		
<b>Déroulé</b>		
<b>Temps / Sujet</b>	<b>Guide</b>	<b>Remarques / Actions animateurs</b>
<b>Rituel : 10 min</b>	Météo émotionnelle à partir du cadran des émotions	
<b>Introduction : 5 min</b>	<p><u>Question d'ouverture</u> : "Selon vous, qu'est-ce qui est important à l'école ?" Laisser les élèves répondre librement. Si nécessaire, orienter la discussion vers les relations humaines et l'importance des liens, en soulignant que l'amitié en est une forme possible, mais pas exclusive.</p> <p><u>Présenter l'objectif de la séance</u> : explorer les valeurs qui peuvent être importantes dans les relations d'amitié, tout en prenant conscience que chacun peut avoir des attentes différentes. L'idée est de discuter et de partager ce qui est précieux dans nos relations sociales.</p> <p>Les études disent que ce qui fait le bonheur c'est la qualité des relations. A travers cette séance nous allons identifier ce qui est important dans nos relations d'amitié, cela correspond à la compétence sociale : savoir développer des liens sociaux.</p> <p>En première année nous avons découvert nos qualités pour apprendre à mieux se connaître personnellement, l'année dernière nous avons découvert les forces qui nous permettent de trouver notre place dans l'environnement de la classe (ou maison, etc.), cette année nous allons explorer les valeurs à travers nos relations et notamment nos relations d'amitié.</p> <p><b>Activité maison « Qu'est-ce qu'un ami ? »</b> Demander aux élèves s'ils ont distribué ou reçu des "billets d'amitié", et partager quelques retours.</p>	<p>Aide pour distinguer qualités/forces et valeurs :</p> <p><b>Qualités</b> : Caractéristiques positives d'une personne qui peuvent être développées et améliorées dans le temps. Exemple : être gentil, patient, ponctuel ou créatif sont des qualités.</p> <p><b>Forces</b> : Capacités naturelles ou talents particuliers qui permettent de surmonter des défis et de s'épanouir. Exemple : la persévérance, la bienveillance</p> <p><b>Valeurs</b> : Principes ou croyances fondamentales qui guident le comportement et les</p>

		<p>choix d'une personne, mais qui ne se voient pas. C'est ce que nous considérons comme important dans la vie . Exemple : l'amour, la tolérance, l'honnêteté, le respect, ou la solidarité.</p>
<p><b>Activité :</b> <b>20 min</b></p>	<p><b>Temps 1 – Explorer les valeurs en lien avec l'amitié</b> Proposer aux élèves de s'installer confortablement, les yeux fermés s'ils le souhaitent. « <i>Imaginez que vous passez du temps avec une personne que vous appréciez vraiment. Qu'est-ce qui vous plaît dans cette relation ? Quelles qualités appréciez-vous chez cette personne ? Pourquoi aimez-vous passer du temps avec lui / elle ? Gardez bien à l'esprit ce que vous avez identifié, ses qualités, ses forces, et ce qu'il vous inspire. Et quand vous êtes prêts, vous pouvez ouvrir les yeux</i> »</p> <p>Distribuer ensuite la fiche “Qualités et valeurs en amitié” contenant des exemples. Les élèves entourent les 5 caractéristiques qu'ils considèrent comme essentielles selon eux.</p> <p><b>Temps 2 – Échanger et débattre en groupe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distribuer la fiche “Ce qui compte pour nous en amitié”</li> <li>- Réunir les élèves par binôme pour qu'ils partagent, discutent et argumentent de leurs choix pour n'en retenir que 5 communes.</li> <li>- Puis les regrouper à nouveau par 4 (2 binômes) pour poursuivre la réflexion collective et choisir ensemble 5 caractéristiques qu'ils jugent importantes dans leurs relations.</li> </ul> <p><b>Prise de conscience :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « Comment vous êtes-vous sentis pendant l'activité ? »</li> <li>- « Comment s'est passée la discussion dans les groupes ? » « Est-ce que vous êtes tous tombés d'accord facilement ? » « Comment avez-vous fait vos choix ? (Echange, arguments, compromis, vote...) »</li> <li>- « Penses-tu que les qualités d'un bon ami sont les mêmes pour tout le monde ? »</li> </ul> <p><b>Echanges possibles avec les élèves :</b> L'objectif de l'activité n'est pas de faire le portrait-robot de l'ami parfait, mais de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Prendre conscience des attentes individuelles :</b> En identifiant les caractéristiques recherchées chez un ami, on réfléchit à nos propres besoins et valeurs en matière d'amitié. Réfléchir aux valeurs qui nous relient les uns aux autres et qui permettent de partager des moments de plaisir, mais aussi de grandir, découvrir des nouvelles choses et se sentir en sécurité et donc contribuent à notre santé ; nous aide à mieux se connaître soi-même.</li> <li>- <b>S'ouvrir à la diversité des liens sociaux que nous entretenons :</b> Le débat permet de constater que les attentes en amitié varient entre les individus. Cela montre qu'il n'existe pas de "modèle parfait" d'un ami, mais une diversité d'idées sur ce qui rend une relation précieuse. On peut se lier à des personnes qui nous ressemblent ou qui nous complètent et apprendre à respecter les choix et besoins des autres.</li> </ul>	<p><b>Source :</b> Les compétences psychosociales – Manuel de développement – Béatrice Lamboy, Rebecca Shankland, Marie-Odile Williamson</p>  

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Développer des compétences sociales et de communication</b> : Défendre son opinion tout en écoutant celle des autres, aide à renforcer les compétences en communication, la capacité à coopérer et à trouver un consensus, des compétences essentielles dans la construction et le maintien de relations.</li> <li>- <b>Discuter / Convaincre / influencer</b> : Peut-être que des jeux d'influence auront eu lieu dans les débats en groupe, les mettre en lumière permettra aux élèves d'en prendre conscience. La séance suivante y sera consacrée.</li> </ul>	
<p><b>Restitution :</b> <b>5 min</b></p>	<p><b>Conclusion</b> : Les relations, qu'elles soient amicales ou autre, jouent un rôle important dans notre bien-être et notre santé, mais il n'existe pas de modèle unique. L'essentiel est de savoir ce qui est important pour soi, tout en respectant les autres. On peut ne pas être ami avec tout le monde, mais on doit respecter tout le monde dans sa différence et apprendre à fonctionner ensemble. On n'a pas nécessairement besoin d'être amis pour travailler ensemble en classe ! Nous n'avons pas besoin d'avoir une foule d'amis, l'important est d'en avoir de bons qui nous conviennent. Ce n'est pas la quantité, mais la qualité des amis qui compte.</p>	
<p><b>Pause attentionnelle :</b> <b>5 min</b></p>	<p>Afin de remobiliser les capacités d'attention des élèves, une petite pause attentionnelle est la bienvenue. A mi-parcours, faire piocher dans le sachet <u>Pause énergisante</u> ou <u>calme</u> en fonction de la dynamique du groupe.</p>	<p><a href="#">Sachets Pauses attentionnelles</a></p>
<p><b>Rituel de fin :</b> <b>10 min</b></p>	<p>Chaque fin de séance se présente de la même manière :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lire et compléter la fiche “Ce que nous avons vu” - Les mots à compléter sont : <b>partager – valeurs – s'enrichir - respecter</b></li> <li>- Présentation de l'activité maison : Un quiz « Sais-tu surfer sur les influences ? »</li> <li>- Rituel de fin</li> </ul> <p>Dans votre pochette, vous avez une enveloppe pour ranger vos billets d'encouragement et nous allons apprendre à les utiliser tout au long des séances. Il y a 3 types d'encouragement. Pouvez-vous les nommer ? Les encouragements descriptifs, appréciatifs et de mise en capacité. Nous pouvons utiliser les 3 aujourd'hui. Distribuer la fiche complète.</p> 	



4

# Explorons l'amitié



## Les qualités et valeurs en amitié

Entoure 5 qualités et valeurs importantes pour toi

Savoir m'écouter	Aimer parler	Avoir les mêmes goûts que moi
Savoir m'aider, me soutenir	Être fidèle, fiable, sincère	Être gentil
Être calme	Être joyeux	Aimer rire et plaisanter
M'accepter comme je suis	Être beau	Être intelligent
Aimer la nature	Aimer le sport	Aimer la musique
Être courageux	Être original	Savoir prêter, partager
Être affectueux, gentil	Être riche	Être honnête
Être compréhensif	Avoir plein d'idées	Ne pas mentir
Bien comprendre à l'école	Être rigolo	Aimer se confier
Être sage	Me faire découvrir de nouvelles choses	Savoir garder des secrets
Être généreux	Avoir beaucoup de jouets	Aimer les animaux
Être autonome	Être curieux	M'encourager
Être dynamique	Être discret, réservé	Être patient
Être sérieux	Être débrouillard	Aimer le dessin
Être obéissant	Être ambitieux	Être responsable, sérieux
Être travailleur	Être authentique	Être fort



Valeur : principe ou croyance fondamentale qui guide le comportement et les choix d'un personne, mais qui ne se voit pas

Qualité : Caractéristique visible d'une personne qui peut être développée et améliorée dans le temps.

# 4 Explorons l'amitié

## Activité en classe

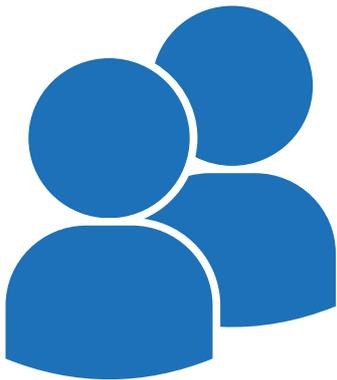


### Ce qui compte pour nous en amitié

A partir des valeurs et qualités que tu as entourées sur ta fiche, **discute en binôme puis par groupe de 4** de ce qui vous semble indispensable en amitié. **Sélectionnez** 5 caractéristiques communes :



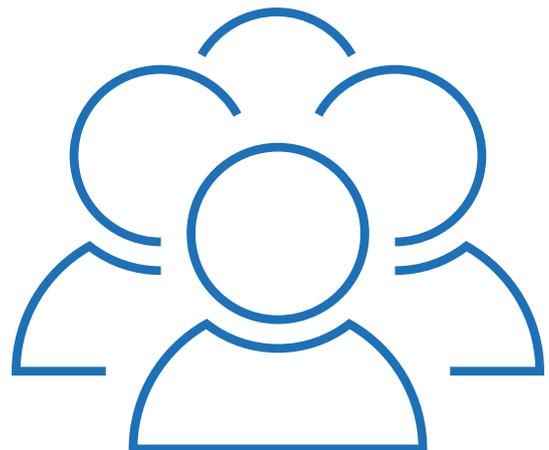
En binôme :

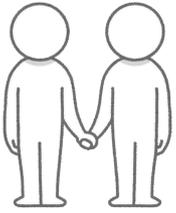


- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

En groupe de quatre :





## 4 Explorons l'amitié

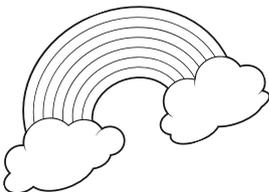


### Ce que nous avons vu :

- L'amitié est un sentiment d'affection réciproque qui permet de vivre et ..... des moments de la vie.
- Nous avons discuté de ces liens d'amitié et des ..... qui comptent pour nous.
- L'école est un lieu idéal pour rencontrer des personnes différentes et s'..... mutuellement et peut-être nouer des amitiés.
- **CPS** : Développer des liens sociaux, c'est apprendre à ..... chacun, à dépasser les préjugés, et à pouvoir vivre et travailler ensemble.

### Mon rituel de fin de séance

#### L'ENCOURAGEMENT...



Que j'ai reçu :

*Colle ici ton l'encouragement reçu*

Que je me donne :

*Colle ici ton encouragement personnel*

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



# 4 Activité à la maison

## A faire pour la séance 5



### Quiz

## SAIS-TU SURFER SUR LES INFLUENCES ?



1/Tu as eu un nouveau sweat à ton anniversaire, mais en arrivant au collège ton copain te dit qu'il est moche :

-  Tu l'enlèves à la récré, le fourres au fond de ton sac et tu l'oublieras sur une étagère chez toi.
-  Tu dis à ton pote que c'est la dernière mode et qu'il n'y connaît rien.
-  Tant pis si lui n'aime pas, toi tu adores.

3/A la récré, tu as repéré un groupe d'élèves qui a l'air cool, l'un d'entre eux te propose de te joindre à eux après la cantine, mais il faut que tu amènes ton portable et que tu leur prêtes :

-  Tu n'as pas trop envie de prêter ton portable, tu lui dis, tant pis si tu ne peux pas te joindre à eux.
-  Tu n'as pas trop envie de prêter ton portable mais bon si c'est une chance de rejoindre le groupe c'est cool, tu prêtes ton portable.
-  Tu n'aimes pas trop qu'on te dise quoi faire et tu l'envoies balader.

5/Tu es invité à une soirée. Ton copain a trouvé une bouteille d'alcool dans le placard de ses parents et te propose de goûter. Tu n'as pas envie du tout...

-  ... mais tu te laisses tenter, s'il propose c'est que c'est cool.
-  ... tu refuses, même si celui-ci insiste, tu es sûr de ton choix.
-  ... tu hésites, regardes ce que font les autres, tu as envie de rester dans la bande..



2/En cours de SVT, la prof présente la leçon sur le système solaire, ce qu'elle dit est intéressant mais tu as toujours pensé que c'était le contraire :

-  Tu poses des questions à la prof pour mieux comprendre, tu fais des recherches le soir pour vérifier et tu adaptes tes croyances.
-  Tu restes sur tes positions et te désintéresses de la leçon.
-  Si elle dit ça, c'est que c'est vrai, c'est la prof quand même !

4/Tu as vu sur internet qu'un magasin de sport faisait des soldes monstres. Tu n'as besoin de rien...

-  ... mais ça serait dommage de rater ça, on a toujours besoin de quelque chose, tu convaincs tes parents de t'accompagner pour t'acheter un jogging.
-  ...donc tu iras une autre fois.
-  ... ah c'est trop tentant, tu cherches ce que tu pourrais acheter, tu vois avec tes parents pour au moins aller y faire un tour, on ne sait jamais, on pourra trouver quelque chose...

6/Tes copains suivent les vidéos d'un influenceur hyper connu sur Youtube. Tu n'aimes pas vraiment ce qu'il raconte...

-  Tu demandes ce qui leur plaît dans ce qu'il raconte. Tu n'es pas convaincu et tu préfères ne pas le suivre.
-  Tu regardes un peu ses vidéos pour comprendre ce qui leur plaît. Et finalement tu t'abonnes à cet influenceur. Maintenant tu peux participer aux conversations sur cet influenceur à la récréation.
-  Tu ne te poses pas de questions. S'ils disent qu'il est génial, c'est que c'est vrai.

# SAIS-TU SURFER SUR LES INFLUENCES ?



- Tu commences à surfer sur les influences mais tu tombes parfois encore. En effet, tu commences à identifier les influences (qui influence, sur quoi, ses impacts...) mais tu hésites, tu essayes de t'affirmer parfois mais de manière malhabile. Avec un peu d'entraînement, tu es sur la bonne voie pour mieux réagir aux influences.



- Tu surfes comme un vrai rider sur les influences. Tu as mesuré ses causes, qui influence, sur quoi, ses impacts... Tu réfléchis, poses le pour et le contre. Tu exprimes tes idées et les assumes.



- Tu plonges dans l'influence. Tu as envie de plaire, de faire confiance. Tu as raison l'influence n'est pas toujours négative mais écoute toi et fais toi confiance. Tu as les ressources pour t'affirmer.





## Séance 5

### Enquêtons sur les influences

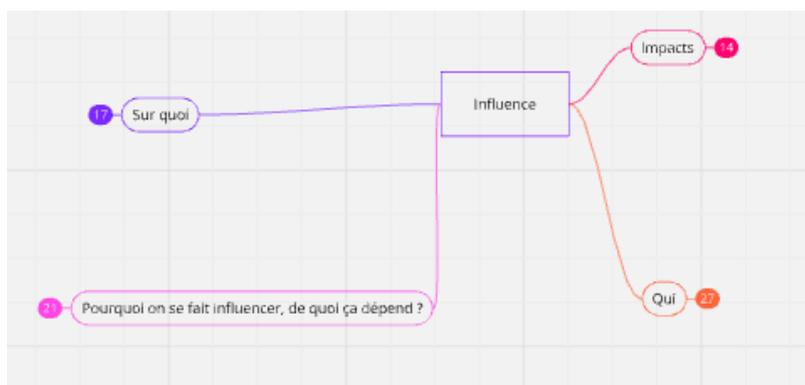
<b>Sujet</b>	Les influences au quotidien	
<b>Objectif pédagogique</b>	Prendre conscience des différents types d'influences et se situer vis à vis de celles-ci, au sein de l'environnement, des réseaux sociaux, publicités...	
<b>CPS développée</b>	CC1-2 : <a href="#">Savoir penser de façon critique</a>	
<b>Éléments requis / Matériel</b>		<b>Disposition de la salle</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cadran des émotions</li> <li>○ Sachet pauses attentionnelles</li> <li>○ 4 grandes feuilles (A2, paper board...)</li> <li>○ 4 feutres</li> <li>○ Cartes couleurs pour déterminer les groupes</li> <li>○ Fiche élève "Ce que nous avons vu" X nombre élèves</li> <li>○ Rituel encouragement (billets)</li> </ul>		
<b>Déroulé</b>		
<b>Temps / Sujet</b>	<b>Guide</b>	<b>Remarques / Actions animateurs</b>
<b>Rituel : 10 min</b>	Météo émotionnelle avec cadran des émotions.	
<b>Introduction : 5 min</b>	<p>Inviter les élèves à se mettre en ligne pour un débat mouvant.</p> <p><u>Question posée :</u> 1 – Entre le requin et l'abeille, quel est l'animal le plus dangereux et pourquoi ?</p> <p>3-4 élèves s'expriment sur leur avis Est-ce que certains souhaitent changer d'avis ?</p> <p><u>Réponses :</u> 10 morts par an pour les requins, 400 par an pour les abeilles. Cela dépend d'où on habite, si on est allergique ou pas... Ne pas aller se baigner s'il y a des requins. Classement des animaux les plus meurtriers (Moustique, Homme, serpent, chien, mouche tsétsé...)</p> <p>Seulement 8% de nos peurs sont fondées sur un danger réel ? Les autres sont le pur produit de notre imagination.</p> <p>Comment ça s'appelle quand on se laisse convaincre par l'avis des autres ? On va justement parler de l'influence. Qu'est-ce que c'est l'influence, avez-vous une définition ? Définition de l'influence.</p>	<p><b>INFLUENCE</b>, n. f.</p> <p>Action d'une personne, d'une circonstance ou d'une chose qui influe sur une autre. Il signifie particulièrement Autorité, crédit, ascendant.</p> <p>Autre type d'animation : cartons rouge et vert.</p>
<b>Activité : 20 min</b>	<p><b>World café</b> sur ce qui influence</p> <p><i>Besoin d'un volontaire par table qui restera et qui fera la restitution des échanges.</i></p> <p>Pour former les groupes, les élèves piochent une pastille de couleur. Les élèves tourneront en groupe sur les 4 tables et répondront aux questions pour comprendre le phénomène de l'influence. Les influences : 5 minutes (max) par table (mettre un minuteur)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Table 1 : Qui ?</li> <li>- Table 2 : Sur quoi ?</li> </ul>	<p><a href="https://lig-up.net/junior/contenus/282/es-tu-influencable">https://lig-up.net/junior/contenus/282/es-tu-influencable</a></p>

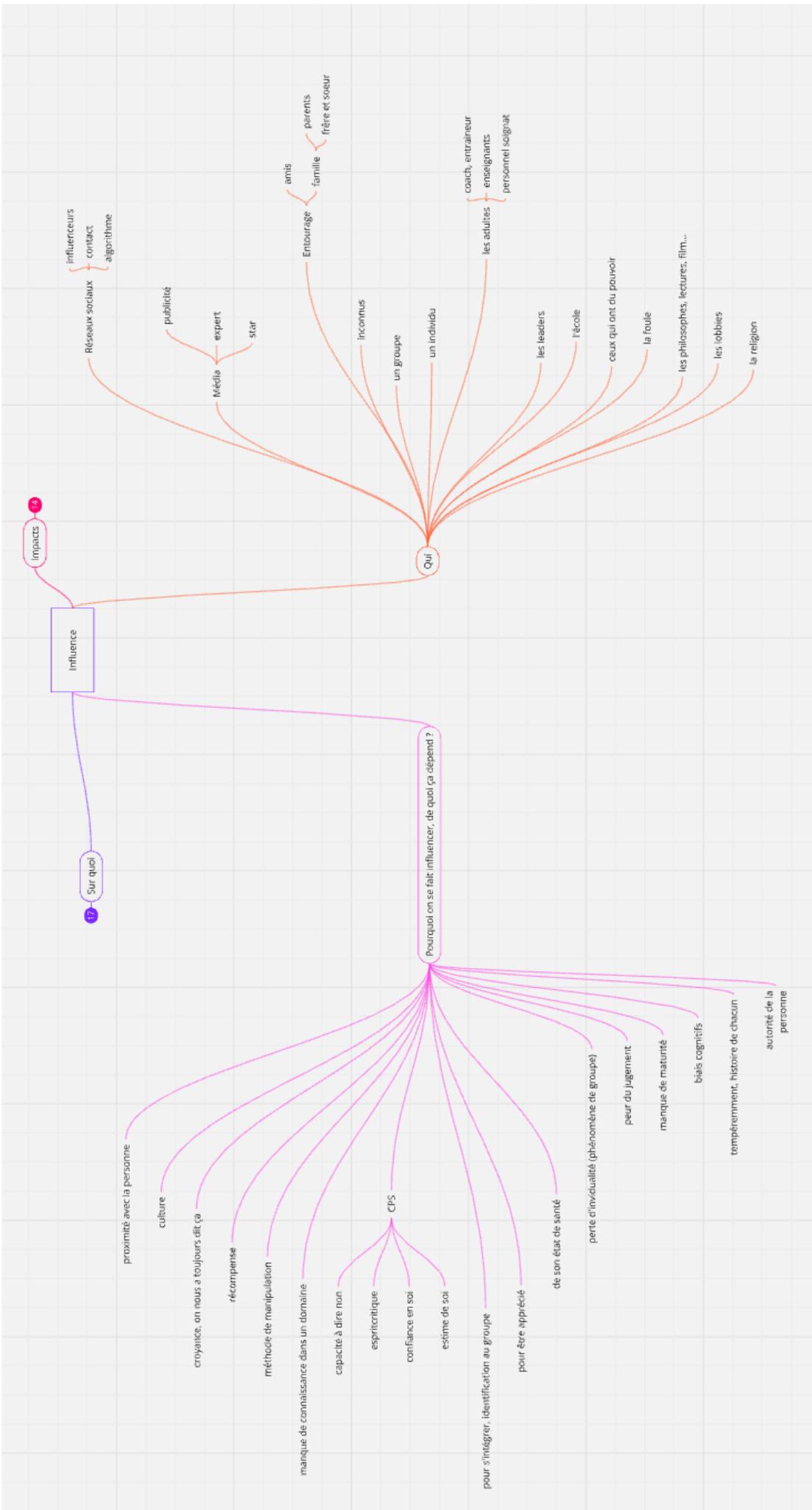
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Table 3 : Quel impact ?</li> <li>- Table 4 : Pourquoi se fait-on influencer ? De quoi ça dépend ?</li> </ul>	 <p>QUI ? SUR QUOI ? QUEL IMPACT ? POURQUOI SE FAIT-ON INFLUENCER ? DE QUOI ÇA DÉPEND ?</p>
<p>Pause attentionnelle <b>5 min</b></p>	<p>Afin de remobiliser les capacités d'attention des élèves, une petite pause attentionnelle est la bienvenue. A mi-parcours, faire piocher dans le sachet <u>Pause énergisante</u> ou <u>calme</u> en fonction de la dynamique du groupe</p>	
<p><b>Restitution : 10 min</b></p>	<p>Les animateurs de chaque table résument les apports de leurs ateliers, que retiennent-ils ?</p> <p>Question finale : Comment se positionner, prendre du recul, se prémunir de l'influence... ?</p>	<p>Cf : voir annexe réponses possibles</p>
<p><b>Rituel de fin : 5 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 fin de séance se présente 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>influencé, impact et critique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Rituel de fin</b></li> </ul> <p><b>L'ENCOURAGEMENT...</b></p> <p>Rappeler aux élèves ce que veut dire « encourager ».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Présentation de l'activité maison</b></li> </ul> <p>Trouver des personnes inspirantes qui inspirent dans la vie et dire pourquoi.</p>	 <p>Enquêtes sur les influences</p> <p>Ce que nous avons vu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nous pouvons être influencés dans divers domaines de notre vie, par diverses personnes...</li> <li>• L'influence peut avoir un impact positif sur nos pensées, nos ressentis et nos actions.</li> <li>• Elle n'est pas forcément négative, elle permet de se construire.</li> <li>• <b>CEC</b> : Comprendre l'influence de l'environnement social sur soi aide à penser de façon...</li> </ul> <p>Mon rituel de fin de séance</p> <p><b>L'ENCOURAGEMENT...</b></p> <p>Qui t'inspire ?</p> <p>Qu'est-ce que tu lui apprécies ?</p> <p>Qu'est-ce que tu lui dis ?</p> <p>Activité à la maison</p> <p>A faire pour la séance 8</p> <p>Les personnes qui t'inspirent dans ta vie : l'amour, les amis, les collègues, les enseignants, les médias, les célébrités, les sportifs, les artistes, les personnes que tu admires...</p> <p>Écris leur prénom et explique avec tes mots pourquoi tu les admires.</p> <p>Personne : </p> <p>Personne : </p> <p>Personne : </p> <p>Personne : </p> <p>Personne : </p> <p>Personne : </p> <p>A la maison, écris dans ta feuille les personnes qui t'inspirent.</p>

Réponses possibles :

## SEQUENCE 3

## “Moi, les autres et notre santé”







Qui 27

Pourquoi on se fait influencer, de quoi ça dépend ? 20

5

# Enquêtons sur les influences

Outil pédagogique



QUI ?

SUR QUOI ?

QUEL IMPACT ?

POURQUOI SE FAIT-ON  
INFLUENCER ?

DE QUOI ÇA DÉPEND ?



## 5 Enquêtons sur les influences

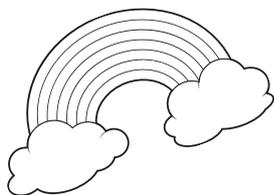


### Ce que nous avons vu :

- Nous pouvons être ..... dans divers domaines de notre vie, par diverses personnes.
- L'influence peut avoir un ..... sur nos pensées, nos ressentis et nos actions.
- Elle n'est pas forcément négative, elle permet de se construire.
- **CPS** : Comprendre l'influence de l'environnement social sur soi aide à penser de façon .....

### Mon rituel de fin de séance

#### L'ENCOURAGEMENT...



Que j'ai reçu :

*Colle ici ton encouragement reçu*

Que je me donne :

*Colle ici ton encouragement personnel*



5

# Activité à la maison

## A faire pour la séance 6



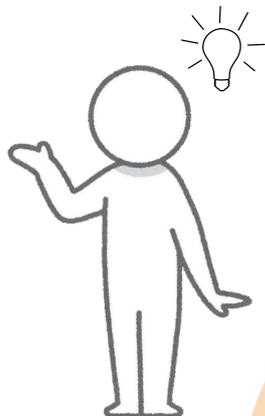
Les personnes qui t'inspirent dans la vie :  
(artistes, sportifs, écrivains, amis, famille, stars,...)

**Écris leur prénom et explique pourquoi**

Prénom :



Prénom :



Prénom :



Prénom :



A la maison, discutez des  
personnes qui vous  
inspirent



## Séance 6

### *Dans les coulisses de nos choix*

<b>Sujet</b>	Influence sociale	
<b>Objectif pédagogique</b>	Prendre conscience de l'impact de l'influence sociale sur nos décisions Reconnaître les moments d'influence sociale	
<b>CPS développée</b>	CC1-2 : <i>Savoir penser de façon critique</i>	
<b>Eléments requis / Matériel</b>		<b>Disposition de la salle</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un chronomètre</li> <li>- 10 cartes de l'histoire « Dans les coulisses de la vie de Charlie »</li> <li>- Fiche Elève "Ce que nous avons vu" et activité maison x nb d'élèves</li> <li>- Sachet des pauses attentionnelles</li> <li>- Rituel de début - Cadran des émotions</li> <li>- Rituel de fin - Encouragements</li> </ul>		
<b>Déroulé</b>		
<u>Temps / Sujet</u>	<u>Guide</u>	<u>Remarques / Actions animateurs</u>
<b>Rituel :</b> <b>10 min</b>	Météo émotionnelle avec cadran des émotions.	
<b>Introduction :</b> <b>10 min</b>	<p><b>Expérience de perception du temps</b></p> <p>Annoncer aux élèves qu'ils vont participer à une petite expérience mesurant leur capacité à estimer 1 minute sans montre, ni chronomètre. Au bout d'une minute, ils devront lâcher leur stylo par terre.</p> <p>Au préalable, prévoir 3 complices (adultes et élèves) qui lâcheront leur stylo à 30 secondes, influençant ainsi le reste du groupe.</p> <p><u>Consigne</u> : Demander aux élèves de fermer les yeux et d'essayer d'estimer une minute. Lorsqu'ils pensent que le temps est écoulé, ils devront lâcher leur stylo au sol sans rouvrir les yeux. Lancer le chronomètre.</p> <p><u>Questions pour la réflexion</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comment vous êtes-vous senti pendant cette expérience ?</li> <li>- Y-a-t'il quelque chose qui vous a perturbé ?</li> <li>- Vous êtes-vous fié à votre propre perception ou avez-vous été influencé par les autres ?</li> </ul> <p>Annoncer qu'il y avait des complices dans la classe. Expliquer ce qu'est l'influence sociale. Parfois, même sans en être conscients, nous nous laissons influencer par ce que les autres font.</p> <p>Expliquer que cette expérience a été menée de nombreuses fois et que les résultats montrent que les complices influencent la perception de l'ensemble du groupe.</p> <p>Explication CPS développée : <i>faire preuve d'esprit critique</i>. Cela veut dire avoir conscience de l'influence des autres, prendre du recul avant d'agir et faire des choix en accord avec soi-même.</p>	
<b>Pause attentionnelle</b> <b>5 min</b>	Afin de remobiliser les capacités d'attention des élèves, une petite pause attentionnelle est la bienvenue. A mi-parcours, faire piocher dans le sachet <u>Pause énergisante</u> ou <u>calme</u> en fonction de la dynamique du groupe.	

<p><b>Activité - Dans les coulisses de la vie de Charlie</b></p> <p>15 min</p>	<p>Les élèves vont travailler sur une histoire qui se découpe en 9 situations de la vie de Charlie, dans lesquelles il se retrouve face à des choix influencés par les autres.</p> <p><u>Travail en petits groupes</u> : Diviser la classe en 9 groupes et distribuer à chaque groupe une carte une situation à analyser, en leur demandant de répondre aux questions suivantes au dos de la carte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vous êtes-vous déjà retrouvé dans cette situation ? Discutez-en !</li> <li>- D’après vous que se dit-il et ressent-il dans cette situation ?</li> <li>- D’après-vous, agit-il librement ou sous l’influence des autres ?</li> <li>- Que pensez-vous de son choix ? Est-il positif ou négatif pour lui ?</li> </ul>	
<p><b>Restitution</b></p> <p>10 min</p>	<p><u>Restitution en classe entière</u> : Dessiner un tableau avec deux colonnes : “Libre” et “Influence”. Dans l’ordre chronologique de l’histoire et demander aux élèves de venir coller leur carte en relisant la situation et en expliquant leur choix.</p> <p>Demander au reste de la classe s’ils sont d’accord et ce qu’ils auraient fait dans cette situation.</p> <p>Les adultes peuvent partager des anecdotes personnelles où ils ont ressenti la pression du groupe, aidant ainsi à normaliser cette expérience.</p> <p>Questions pour les échanges :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En quoi certaines influences sont-elles positives ou négatives ?</li> <li>- Pourquoi est-il parfois difficile de dire non ? (Exclusion / Moquerie / Appartenance au groupe)</li> <li>- Comment peut-on rester fidèle à soi-même malgré les influences ? (Développer l’esprit critique, avoir confiance en soi, bien se connaître (ses besoins, ses limites), s’affirmer...)</li> </ul> <p>Conclusion : Tout le monde subit des influences sociales, mais il est possible de développer un esprit critique pour reconnaître quand ces influences sont positives ou négatives.</p>	
<p><b>Rituel de fin</b></p> <p>5 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 fin de séance se présente 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>influence, accepté, esprit critique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Rituel de fin</b></li> </ul> <p><b>L'ENCOURAGEMENT...</b></p> <p>Rappeler aux élèves ce que veut dire « encourager ».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Présentation de l’activité maison</b></li> </ul> <p>Réfléchis à une situation qui te stress en ce moment.</p>	

# 6 Dans les coulisses de nos choix

## Outil pédagogique



### Dans les coulisses des choix de Charlie

#### 7h30 - Réveil



Charlie se lève un matin, prêt pour une nouvelle journée au collège. À la télévision, une publicité pour les barres de céréales attire son attention avec sa musique entraînante et ses images colorées. Il demande à son père s'il peut lui en acheter.

#### 8h00 - Préparation



Devant sa garde-robe, Charlie hésite. Bien qu'il adore sa veste rouge pétante, la crainte des moqueries le pousse à choisir une veste en jean plus classique.

#### 8h30 - Le bus



Dans le bus, Charlie entend des camarades se moquer d'un élève à cause de sa taille. Charlie a envie d'intervenir, mais choisit de ne rien dire pour éviter d'être la cible à son tour.

#### 9h00 - Arrivée au collège



En rejoignant ses amis, Charlie les entend discuter de la nouvelle série à la mode. Ne l'ayant pas encore regardée, il se sent exclu. Il se dit qu'il devrait la visionner pour ne pas être laissé de côté.

#### 10h30 - En classe



Pendant un exercice de groupe, Charlie a une opinion différente de celle de ses amis. Bien qu'il ait des arguments valables, il choisit de ne pas les partager mais ressent une petite frustration.

#### 12h00 - Au self



Charlie est au self avec ses amis. En voyant le plat du jour, Charlie hésite entre des lasagnes aux légumes et des frites. En entendant Max critiquer les lasagnes, il opte pour les frites. Plus tard, il voit d'autres élèves apprécier les lasagnes et regrette son choix.

## 15h : Étude



Pendant l'étude, Charlie doit choisir entre aller réviser ou passer du temps au foyer avec ses amis. La majorité des élèves choisit l'étude, alors Charlie suit le groupe, se disant que c'est l'occasion de se préparer pour son prochain contrôle. Il ira au foyer à un autre moment !

## 17h00 - Fin de journée



En fin de journée, sa meilleure amie lui propose de participer à une action citoyenne pour ramasser des déchets le week-end prochain avec le CMJ. Charlie trouve l'idée géniale et accepte avec enthousiasme.

## 18h00 - Retour à la maison



Une fois chez lui, Charlie se connecte à son réseau social préféré. Il tombe sur une vidéo d'un influenceur qui présente un gadget révolutionnaire. Bien que l'objet semble attirant, il prend un moment pour réfléchir : en a-t-il vraiment besoin, ou est-ce l'effet de la vidéo qui le pousse à acheter ?

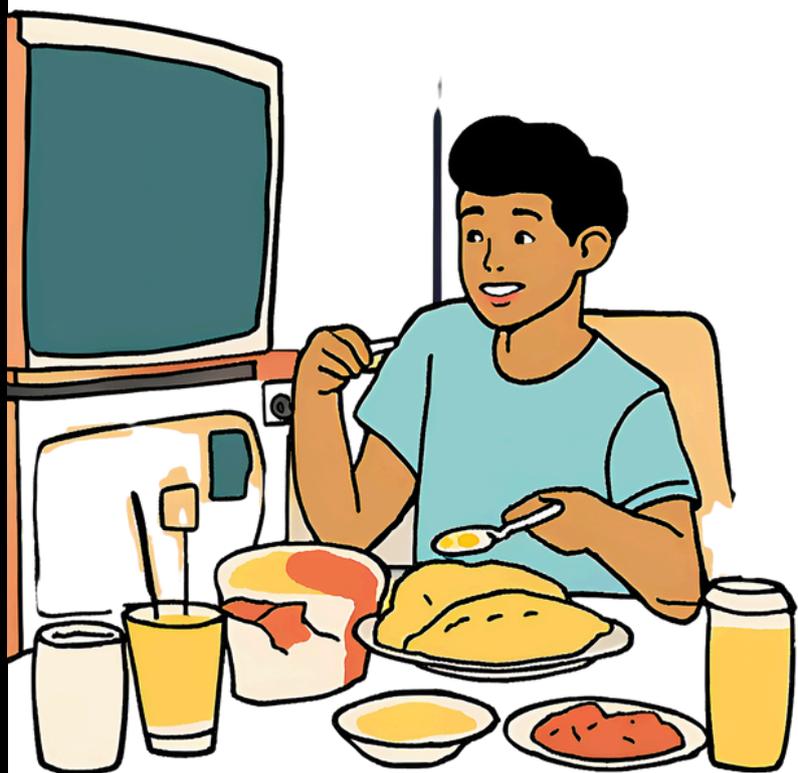
## 21h - Avant de se coucher



En repensant à sa journée, Charlie se demande s'il a vraiment pris ses décisions pour lui-même ou sous l'influence des autres. Il décide de prendre un moment pour réfléchir à ses choix pour ne pas se laisser trop influencer par son entourage.

**Peux-tu l'aider ?**

## 7h30 - Réveil

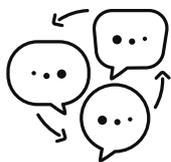


Charlie se lève un matin, prêt pour une nouvelle journée au collège. À la télévision, une publicité pour les barres de céréales attire son attention avec sa musique entraînante et ses images colorées. Il demande à son père s'il peut lui en acheter.

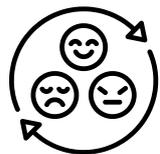
## 8h00 - Préparation



Devant sa garde-robe, Charlie hésite. Bien qu'il adore sa veste rouge pétante, la crainte des moqueries le pousse à choisir une veste en jean plus classique.



**Vous êtes-vous déjà retrouvé dans cette situation ?**



**Que ressent-il ? Que se dit-il ?**



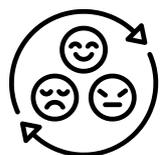
**Fait-il son choix librement ou sous influence ?**



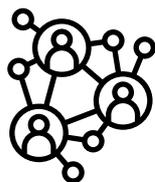
**Que pensez-vous de son choix ?**



**Vous êtes-vous déjà retrouvé dans cette situation ?**



**Que ressent-il ? Que se dit-il ?**



**Fait-il son choix librement ou sous influence ?**



**Que pensez-vous de son choix ?**

## 8h30 - Le bus



Dans le bus, Charlie entend des camarades se moquer d'un élève à cause de sa taille. Charlie a envie d'intervenir, mais choisit de ne rien dire pour éviter d'être la cible à son tour.

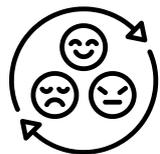
## 9h00 - Arrivée au collège



En rejoignant ses amis, Charlie les entend discuter de la nouvelle série à la mode. Ne l'ayant pas encore regardée, il se sent exclu. Il se dit qu'il devrait la visionner pour ne pas être laissé de côté.



**Vous êtes-vous déjà retrouvé dans cette situation ?**



**Que ressent-il ? Que se dit-il ?**



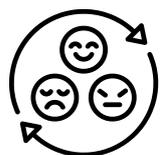
**Fait-il son choix librement ou sous influence ?**



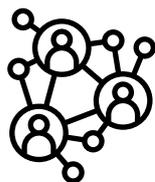
**Que pensez-vous de son choix ?**



**Vous êtes-vous déjà retrouvé dans cette situation ?**



**Que ressent-il ? Que se dit-il ?**



**Fait-il son choix librement ou sous influence ?**



**Que pensez-vous de son choix ?**

## 10h30 - En classe



Pendant un exercice de groupe, Charlie a une opinion différente de celle de ses amis. Bien qu'il ait des arguments valables, il choisit de ne pas les partager mais ressent une petite frustration.

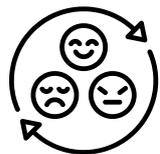
## 12h00 - Au self



Charlie est au self avec ses amis. En voyant le plat du jour, Charlie hésite entre des lasagnes aux légumes et des frites. En entendant Max critiquer les lasagnes, il opte pour les frites. Plus tard, il voit d'autres élèves apprécier les lasagnes et regrette son choix.



**Vous êtes-vous déjà retrouvé dans cette situation ?**



**Que ressent-il ? Que se dit-il ?**



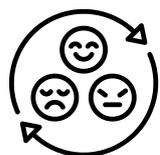
**Fait-il son choix librement ou sous influence ?**



**Que pensez-vous de son choix ?**



**Vous êtes-vous déjà retrouvé dans cette situation ?**



**Que ressent-il ? Que se dit-il ?**



**Fait-il son choix librement ou sous influence ?**



**Que pensez-vous de son choix ?**

## 15h : Étude



Pendant l'étude, Charlie doit choisir entre aller réviser ou passer du temps au foyer avec ses amis. La majorité des élèves choisit l'étude, alors Charlie suit le groupe, se disant que c'est l'occasion de se préparer pour son prochain contrôle. Il ira au foyer à un autre moment !

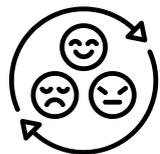
## 17h00 - Fin de journée



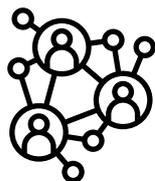
En fin de journée, sa meilleure amie lui propose de participer à une action citoyenne pour ramasser des déchets le week-end prochain avec le CMJ. Charlie trouve l'idée géniale et accepte avec enthousiasme.



**Vous êtes-vous déjà retrouvé dans cette situation ?**



**Que ressent-il ? Que se dit-il ?**



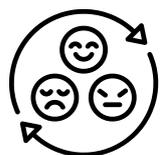
**Fait-il son choix librement ou sous influence ?**



**Que pensez-vous de son choix ?**



**Vous êtes-vous déjà retrouvé dans cette situation ?**



**Que ressent-il ? Que se dit-il ?**



**Fait-il son choix librement ou sous influence ?**



**Que pensez-vous de son choix ?**

# 18h00 - Retour à la maison



Une fois chez lui, Charlie se connecte à son réseau social préféré. Il tombe sur une vidéo d'un influenceur qui présente un gadget révolutionnaire. Bien que l'objet semble attirant, il prend un moment pour réfléchir : en a-t-il vraiment besoin, ou est-ce l'effet de la vidéo qui le pousse à acheter ?

# 21h - Avant de se coucher

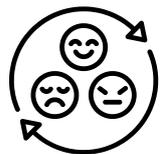


En repensant à sa journée, Charlie se demande s'il a vraiment pris ses décisions pour lui-même ou sous l'influence des autres. Il décide de prendre un moment pour réfléchir à ses choix pour ne pas se laisser trop influencer par son entourage.

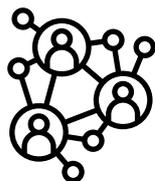
**Peux-tu l'aider ?**



**Vous êtes-vous déjà retrouvé dans cette situation ?**



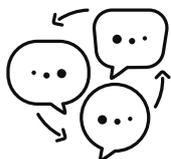
**Que ressent-il ? Que se dit-il ?**



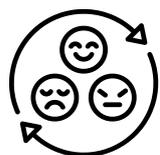
**Fait-il son choix librement ou sous influence ?**



**Que pensez-vous de son choix ?**



**Vous êtes-vous déjà retrouvé dans cette situation ?**



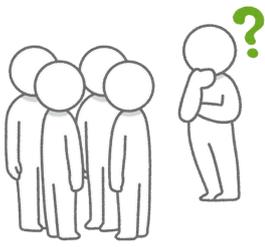
**Que ressent-il ? Que se dit-il ?**



**Fait-il son choix librement ou sous influence ?**



**Que pensez-vous de son choix ?**



## 6 Dans les coulisses de nos choix

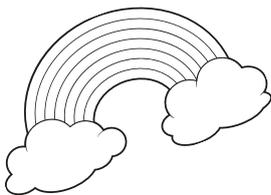


### Ce que nous avons vu :

- Nous pouvons ressentir deux types ..... :
  - L'influence positive qui nous aide à découvrir de nouvelles choses et à progresser.
  - L'influence négative qui nous pousse à faire des choses que l'on ne veut pas vraiment, pour être ..... par les autres.
- CPS : Pour éviter ces mauvaises influences, il est important de faire preuve d'..... . Cela veut dire réfléchir par soi-même, prendre du recul avant d'agir et faire des choix en accord avec ses besoins et ses envies.

### Mon rituel de fin de séance

## L'ENCOURAGEMENT...



Que j'ai reçu :

*Colle ici ton l'encouragement reçu*

Que je me donne :

*Colle ici ton encouragement personnel*

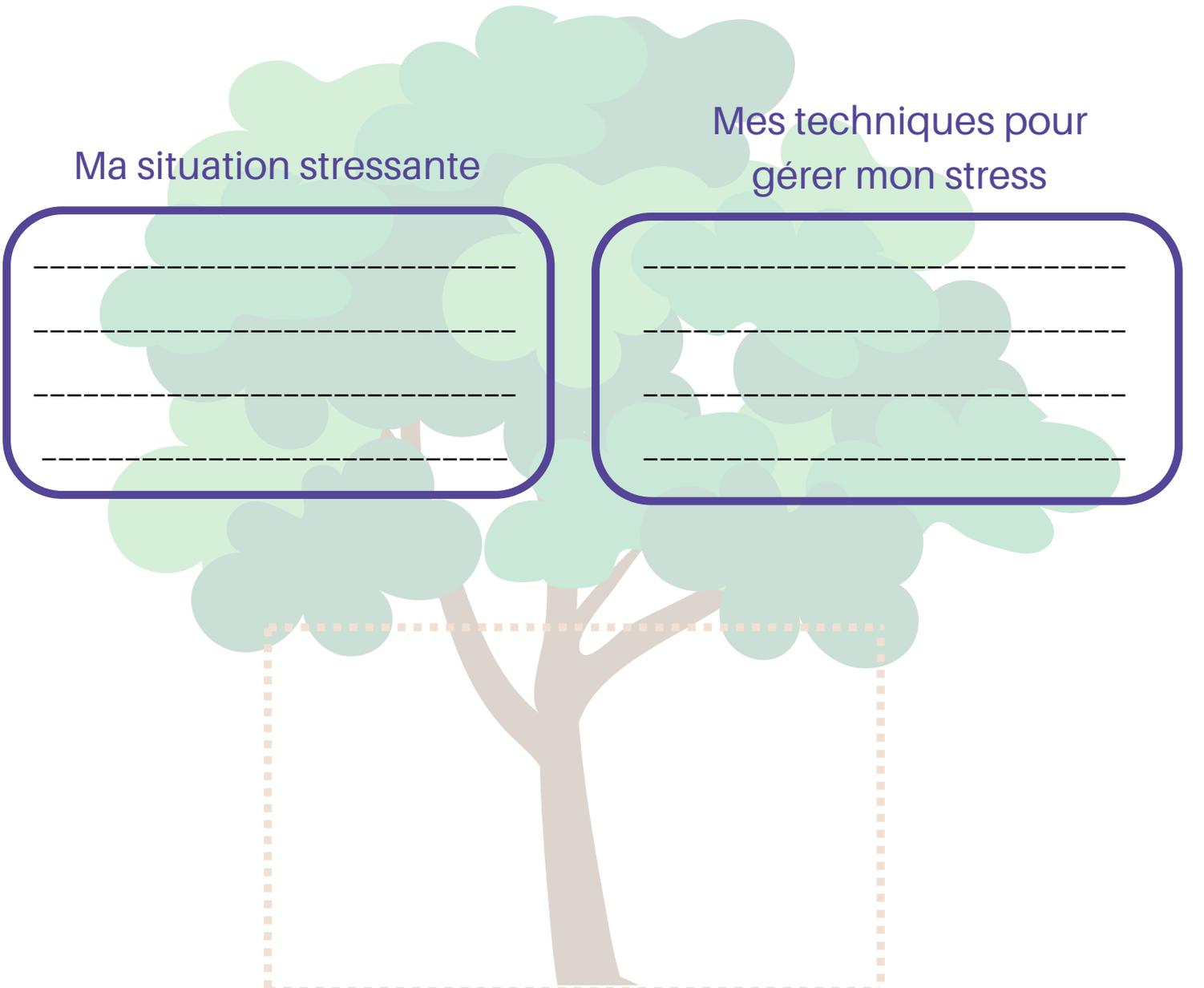


# 6 Activité à la maison

## A faire pour la séance 7

Réfléchis à une situation qui te stresse en ce moment.  
Comment fais-tu face à cette situation ?

Ma situation stressante



-----  
-----  
-----  
-----

Mes techniques pour  
gérer mon stress

-----  
-----  
-----  
-----

Mes pensées et émotions  
dans cette situation

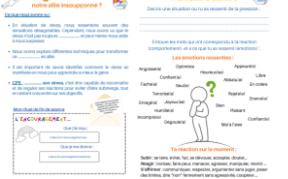
-----  
-----  
-----  
-----



## Séance 7

### Le stress, notre allié insoupçonné ?

<b>Sujet</b>	La gestion du stress	
<b>Objectif pédagogique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir des outils de gestion du stress pour les intégrer dans la vie quotidienne.</li> <li>- Comprendre l'impact des pensées sur les émotions et actions et apprendre à adopter une pensée plus positive et flexible.</li> </ul>	
<b>CPS développée</b>	CE3 <b>Gérer son stress</b>	
<b>Éléments requis / Matériel</b>		<b>Disposition de la salle</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cadran des émotions</li> <li>- Clé USB et/ou texte avec vidéo respiration synchronisée</li> <li>- Étiquettes reformulations "pensées positives" (état d'esprit de développement)</li> <li>- Fiche « ce que nous avons vu » + « activité maison » x nb d'élèves</li> <li>- Rituel encouragement (billets)</li> </ul>		
<b>Déroulé</b>		
<b>Temps / Sujet</b>	<b>Guide</b>	<b>Remarques / Actions animateurs</b>
<b>Rituel de début</b> 5 min	Météo émotionnelle avec cadran des émotions.	
<b>Introduction</b> 10 min	<p>Pour commencer, poser la question à la classe (sous forme de débat mouvant ou de se lève qui) :</p> <p>"Qui pense que le stress est positif ?" "Qui pense que le stress est négatif ?".</p> <p>Expliquer que le stress est normal, il fait partie de la vie. C'est une réaction du corps et de l'esprit quand on fait face à une situation difficile ou inquiétante. Par exemple, on peut ressentir du stress avant un contrôle ou un match de sport important. Le cœur peut battre plus vite, on peut être nerveux, et on se sent parfois tendu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quand il y a un peu de stress, c'est bénéfique parce qu'il booste la motivation et la performance. Il aide à rester concentré.</li> <li>- Mais s'il est répété et intense, ce n'est pas vraiment bénéfique pour la santé ! (On peut avoir du mal à dormir, peu d'appétit...). Cela peut fatiguer et rendre moins efficace.</li> </ul> <p>Explication de la CPS développée aujourd'hui : <b>Gérer le stress</b>, parce qu'il est important de trouver un équilibre et de développer des stratégies efficaces pour gérer le stress.</p> <p><b>Retour activité maison</b></p> <p>Discuter des situations qui génèrent du stress chez les élèves et les noter au tableau. Voir quelles sont les pensées associées.</p>	<p>Vidéo : Psycare - le stress c'est quoi : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0ZR3QZeF8p8">https://www.youtube.com/watch?v=0ZR3QZeF8p8</a></p> <p>Réponse attendue : je suis nul, je ne vais pas y arriver...</p>
<b>Activité</b> 25 min	<p>Dans cette activité, des techniques de gestion du stress vont être expérimentées. Parler de l'atelier sur l'écoute empathique qui permet d'apaiser le stress. 4 autres techniques vont être expérimentées :</p> <p><b>1/ Réflexion et relativisation</b> : Faire l'activité de reformulation positive. Demander aux élèves de faire deux lignes, face à face. Distribuer les étiquettes, ligne A (des pensées fermées et catastrophistes) ligne B (des pensées encourageantes) et leur demander de les lire à tour de rôle. Leur demander le ressenti de chaque ligne.</p> <p>Ensuite, ils retournent à leur place et reformulent les pensées stressantes catastrophiques et erronées en pensées alternatives plus réalistes.</p>	<p>Vidéo sur la gestion du stress : <a href="#">Psycare - la gestion</a></p>

	<p>2/ La respiration synchronisée Idée : respiration avec indicateur visuel.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u-RAq7p-3U">https://www.youtube.com/watch?v=u-RAq7p-3U</a></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=u-RAq7p-3U">du stress (youtube.com)</a></p>  <p>Prévoir une clé usb avec la vidéo ou le lien</p>
<p><b>Pause attentionnelle</b></p>	<p>En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>3/ Libération symbolique</b> : Demander aux élèves de déchirer la partie de la fiche contenant le “Stress”. Ils peuvent la gribouiller, la chiffonner ou la déchirer. Faire circuler une poubelle pour que les élèves jettent symboliquement leur stress.</li> <li>- <b>4/ Visualisation positive</b>. Prendre un temps pour soi où les élèves ferment les yeux, respirent profondément et imaginent à nouveau cette situation mais de manière plus positive. Lire un texte de relaxation guidée, les encourageant à s’imaginer en situation de réussite. (Texte en annexe)</li> </ul> <p>S’il reste du temps, possibilité de colorier son mandala, qui est aussi une technique de gestion du stress.</p>	<p>(cf livre à saccager)</p> 
<p><b>Restitution</b> 5 minutes</p>	<p><b>Temps de prise de conscience et d’analyse</b></p> <p>Refaire un point sur les 4 techniques utilisées.</p> <p>« Qu’avez-vous ressenti pendant ces activités ? Quelles ont été vos activités préférées ? Pourquoi ? »</p> <p>“Pensez-vous réutiliser des activités ?”</p> <p>« Diriez-vous ou non que cela vous fait du bien ? Que cela vous apaise ? A quoi le sentez-vous ? »</p> <p>Discuter de l’intérêt de disposer de techniques permettant d’apaiser les tensions. Intérêt d’essayer différentes techniques pour choisir la plus adaptée pour soi-même, de s’entraîner pour que cela soit plus automatique pour plus de bénéfiques. Expliquer qu’une technique peut davantage convenir à quelqu’un plutôt qu’à quelqu’un d’autre, peut convenir à un moment et moins à un autre.</p> <p>Expliquer qu’il existe plein d’autres activités qui permettent d’apaiser le stress, en fonction de ce qu’on aime. Le sport, la lecture, promenades en pleine nature, écouter de la musique relaxante...</p> <p>Le stress, lorsqu’il est bien géré, peut devenir un allié précieux plutôt qu’un ennemi.</p>	
<p><b>Rituel de fin :</b> 10 min</p>	<p>Chaque fin de séance se présente de la même manière :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lire et compléter la fiche “Ce que nous avons vu” : <b>négatif, stress, gérer</b></li> <li>- Présentation de la mission maison</li> <li>- Rituel de fin <b>L’ENCOURAGEMENT...</b></li> </ul>	

## Reformulations pensées positives (état d'esprit de développement)

1. Je n'y arriverais jamais

1. Je n'y arrive pas encore,  
mais je vais faire de mon mieux

2. Tout le monde va mieux  
réussir que moi

2. Chacun avance à son propre  
rythme,  
je peux me concentrer sur mes  
projets

3. Je vais tout rater

3. Même si je fais des erreurs,  
je peux apprendre et  
m'améliorer

4. Les autres vont se moquer  
de moi

4. Tout le monde fait des  
erreurs,  
c'est comme ça qu'on apprend

5. Je suis trop lent, je ne vais  
pas finir à temps

5. Je vais me concentrer et  
avancer pas à pas,  
ça va bien se passer

## Reformulations pensées positives (état d'esprit de développement)

6. C'est trop difficile pour moi

6. C'est un défi, mais j'en suis capable si je persévère

7. Je vais décevoir mes parents et mes professeurs

7. Mes parents et mes professeurs veulent que je fasse de mon mieux, pas que ça soit parfait

8. Je suis trop timide, je ne pourrai jamais parler devant la classe

8. Je peux commencer par de petites interventions, et avec le temps, je serai plus à l'aise

9. Je n'arrive pas à me faire de nouveaux amis

9. Je vais être moi-même et essayer de parler à plus de gens, ça viendra avec le temps.

10. Je ne comprends jamais rien en classe.

10. Je peux poser des questions pour mieux comprendre, et je vais progresser

## Reformulations pensées positives (état d'esprit de développement)

11. Tout le monde est contre moi.	11. Il y a des gens qui me soutiennent et qui peuvent m'aider, même si ça ne se voit pas tout de suite
12. Je suis trop faible pour me défendre	12. Il faut du courage pour demander de l'aide, et c'est une force
13. Les autres sont tous plus forts/rapides que moi.	13. Chacun a ses propres forces, je vais me concentrer sur mes progrès à moi
14. Je ne vais pas réussir à lire clairement à voix haute	14. Je vais être attentif et faire de mon mieux



7

## Méditation guidée

### Outil pédagogique



A présent, nous allons faire une courte méditation pour nous détendre et nous préparer à affronter les situations stressantes avec confiance.

Pour commencer, asseyez vous confortablement sur votre chaise, les pieds bien à plat sur le sol, et les mains posées sur les cuisses.

Fermez doucement les yeux.

Maintenant, nous allons faire une visualisation.

Imaginez une situation qui pourrait vous stresser un peu.

Visualisez-là dans votre esprit. Pensez à l'endroit où cela se passe...

Quelle est l'ambiance de ce lieu ?

Prenez une grande inspiration, puis expirer lentement.

Continuez ainsi de respirer lentement.

Lorsque vous inspirez, imaginez l'air pur qui rentre, comme une brise fraîche et agréable.

Lorsque vous expirez, tout ce qui vous tracasse, s'échappe de votre corps.

Petit à petit tout votre corps se détend et se relâche.

Maintenant, visualiser à nouveau la scène, mais cette fois, imaginez que tout se passe parfaitement bien.

Vous êtes calmes et confiants.

Visualisez toutes les qualités que vous utilisez.

Vous êtes complètement concentré et présent, c'est très agréable.

Vous savez que vous pouvez réussir.

Voyez les visages souriants de vos amis, de votre famille ou de votre professeur. Tout le monde vous soutient et vous encourage.

Vous vous sentez en sécurité.

Imaginez-vous maintenant terminer cette tâche avec succès. Vous avez réussi, et vous vous sentez fantastique.

Gardez cette sensation de réussite et de confiance avec vous. Lorsque vous ouvrirez les yeux, souvenez-vous que vous pouvez retourner à ce ressenti positif chaque fois que vous en avez besoin.

Gardez-bien à l'esprit que vous êtes capables de grandes choses et que vous pouvez surmonter les défis avec calme et confiance.





# 7 Le stress, notre allié insoupçonné ?

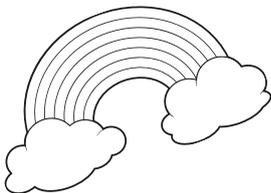


## Ce que nous avons vu :

- En situation de stress, nous ressentons souvent des sensations désagréables. Cependant, nous avons vu que le stress n'est pas toujours ..... et peut même nous aider à nous surpasser.
- Nous avons exploré différentes techniques pour transformer ce ..... en allié.
- Il est important de savoir identifier comment le stress se manifeste en nous pour apprendre à mieux le gérer.
- **CPS** : ..... **son stress**, c'est être capable de reconnaître et de réguler ses réactions pour éviter d'être submergé, tout en restant concentré sur ses objectifs.

## Mon rituel de fin de séance

### L'ENCOURAGEMENT...



Que j'ai reçu :

*Colle ici ton l'encouragement reçu*

Que je me donne :

*Colle ici ton encouragement personnel*

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

7

# Activité à la maison

## A faire pour la séance 8



Décris une situation où tu as ressenti de la pression :

---

---

---

Entoure les mots qui ont correspondu à ta réaction (comportement) et à ce que tu as ressenti (émotions) :

### Les émotions ressenties :



Angoissé(e)      Optimiste      Appeuré(e)

   Heureux(se)

   Confiant(e)      Libre

Faché(e)      Seul(e)      Abbatu(e)      En colère

   Terrorisé(e)      Rejeté(e)      Enervé(e)

Enragé(e)      Joyeux(se)

   Humilié(e)      Bien      Plaisant

Incompris(e)      Dégouté(e)      Mal à l'aise      Confiant(e)

### Ta réaction sur le moment :

**Subir** : se taire, éviter, fuir, se dévouer, accepter, douter...

**Réagir** : ironiser, faire peur, menacer, agresser, manipuler, mentir ...

**S'affirmer** : communiquer, respecter, argumenter sans juger, poser des limites, dire "non" fermement sans agressivité, coopérer ...

# Séance 8 :

## S'affirmer, c'est la clé !

Sujet	L'affirmation de soi	
Objectif pédagogique	<b>S'affirmer pour être en accord avec soi-même et les autres</b>	
CPS développées	<b>CS-3.2 : Capacité d'assertivité et de refus</b>	
Eléments requis / Matériel		Disposition de la salle
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 enveloppes contenant les verbes de la fiche “étiquettes comportement”</li> <li>- Plateau “ type de réponse” X nombre de groupe</li> <li>- Fiche situations pour jeux de rôle X nombre de groupe</li> <li>- 1 chrono pour : Manche 1 – Manche 2 – Manche 3</li> <li>- Boussole de la santé / fleur besoins</li> <li>- Sachet de pauses attentionnelles</li> <li>- Rituel d'encouragement</li> <li>- Fiche élève “Ce que nous avons vu” - activité maison</li> </ul>		<p>Les élèves sont à leur place durant la première partie de l'activité.</p> <p>Ils travaillent en groupe de 4/5 pour l'activité finale</p>
Déroulé		
<u>Temps / Sujet</u>	<u>Guide</u>	<u>Remarques / Actions animateurs</u>
<b>Rituel de début</b> 5 min	Météo émotionnelle avec cadran des émotions.	
<b>Introduction :</b> 5 min	<p>Dans la séance précédente, nous avons abordé le stress qui est lié à notre façon de percevoir les situations, selon notre état émotionnel, physique, mental... Prendre du recul, respirer ... permet de diminuer l'intensité et les effets du stress sur notre santé.</p> <p>Mais parfois, il est important de savoir mettre des limites. Quand c'est trop, c'est trop !</p> <p>C'est ce que nous allons voir aujourd'hui avec la compétence sociale - Résoudre des difficultés et la capacité d'assertivité et de refus.</p>	
<p><b>Activité :</b> 30 min</p> <p>5 min</p>	<p>Parfois, on est témoin ou pris à parti dans des situations qui nous dérangent, de conflit, de pression...</p> <p>Comment réagir pour éviter l'escalade de violence et agir de manière respectueuse pour soi et pour les autres ? C'est ce que nous allons voir dans l'activité suivante.</p> <p><b>Temps 1 : Comment réagir face à la pression ? Jouons des comportements</b></p> <p>Les élèves sont en groupe de 4 ou 5.</p> <p>Distribuer à chaque groupe le matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le plateau “type de réponse”</li> <li>- La fiche Activité en classe</li> <li>- 3 enveloppes numérotées avec les étiquettes comportements (les élèves ne savent pas à quoi ça correspond).</li> </ul> <p>Donner la consigne du jeu : les élèves auront 3 manches de jeu d'une durée de 3 minutes chacune pendant lesquelles ils pourront jouer des manières de se comporter face aux situations désagréables/difficiles.</p> <p>Inviter les élèves à rester attentifs aux ressentis : corps, tête, cœur</p> <p>Les élèves choisissent une des situations de la fiche qu'ils garderont durant tout l'exercice. Les rôles tournent à chaque manche.</p>	<p>(1)</p> <p><a href="https://www.cairn.info/revue-francaise-des-affaires-sociales-2013-1-page-32.htm">https://www.cairn.info/revue-francaise-des-affaires-sociales-2013-1-page-32.htm</a></p>  <p>Donner le top de départ et le top de fin pour chaque manche</p>

## SEQUENCE 3

## “Moi, les autres et notre santé”

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

		<p>Cela donne de la valeur à son OUI et renforce la confiance en soi.</p> <p>Apports théoriques : les violences ordinaires impactent le développement du cerveau, augmentent l'anxiété, développent des troubles du comportement (alimentation / perturbation du sommeil) et augmentent les émotions désagréables et le repli social. (1)</p> <p>Cf: <a href="#">Violences éducatives ordinaires - Christophe Marsollier</a></p> <p>Les conséquences de la violence éducative ordinaire (VEO) et de la violence pédagogique ordinaire (VPO) en termes de mal-être</p> <p>La violence éducative et/ou pédagogique ordinaire peut prendre 4 ou 5 formes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la violence verbale : cris, moqueries, humiliation, propos humiliants, menace, chantage, intimidations, injures, réprimandes, sarcasmes, exigences excessives, injonctions généralisées, etc.</li> <li>- la violence physique : donner des coups, bousculer, pincher, tirer les cheveux, le bras, pousser, secouer, etc.</li> </ul> <p>Un de nombreux pédopsychiatres (la Carrière &amp; S. Morel), 187p (C. Guéhen, 2018, 400p) et d'autres en éducation (C. Foucault, 2017, C. Moiré, 2017 &amp; 2018, 307p) insistent les conséquences néfastes de la VEO, notamment pour les filles, vulnérables.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mises sociales, mal-être, peur, honte, stress, angoisse, phobie sociale</li> <li>- auto-critique, dévalorisation, repli sur soi, dévalorisation, désoberage scolaire</li> <li>- conduites à risque, agressivité, harcèlement.</li> <li>- faible estime de soi, faible confiance</li> <li>- addictions diverses, dépression, suicide et tentative de suicide</li> </ul> <p>→ La loi du 20 juillet 2019 interdit la VEO</p> <p><b>3 S'affirmer, c'est la clé!</b></p> <p><b>3 Ce que nous devons :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Au quotidien, dans nos environnements, nous sommes parfois confrontés à des situations qui nous poussent à :</li> <li>- il existe différentes façons d'agir en situation : subir, négocier, s'affirmer.</li> <li>- Comprendre nos comportements peut nous aider à aborder des situations difficiles pour notre santé.</li> <li>- Savoir poser des limites permet de se respecter tout en respectant les autres.</li> </ul> <p><b>3 C'est... La capacité d'assertivité et de refus, c'est...</b></p> <p>... une faculté, une habile, une dimension de nos droits de façon agissante. Elle permet de résister à la pression sociale tout en préservant sa santé.</p> <p><b>Monsieur de fin de séance</b></p> <p><b>L'ENCOURAGEMENT...</b></p> <p>Qu'est-ce que :</p> <p>Qu'est-ce que :</p> <p>Qu'est-ce que :</p> <p><b>3 Activité à la maison</b></p> <p>A faire pour la séance 9</p> <p>Imaginez la suite en trouvant une solution. Complétez le 30 en dessinant.</p> 
<p>Rituel de fin : 10 min</p>	<p>Chaque fin de séance se présente de la même manière :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lire et compléter la fiche “Ce que nous avons vu” : <b>Répondre, limites, affirmer</b></li> <li>- Présentation de la mission maison</li> <li>- Rituel de fin <b>L'ENCOURAGEMENT...</b></li> </ul>	

# 8 S'affirmer, c'est la clé !



## Fiche activité en classe

### Situations à jouer

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

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

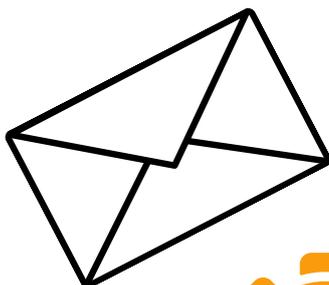
Situation 3 - Les grands te bousculent volontairement dans les couloirs du collège.

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

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

Les rôles tourneront à chaque manche.

Plateau "type de réponses"



--	--	--

Réagir

--	--	--

S'affirmer

--	--	--

Subir

# Plateau "type de réponses"

A large empty rectangular box with a red border, intended for notes or responses.

**Réagir**

A large empty rectangular box with a yellow border, intended for notes or responses.

**S'affirmer**

A large empty rectangular box with a blue border, intended for notes or responses.

**Subir**

# 8 S'affirmer, c'est la clé !



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

### Manche 1: "Subir"

<b>Se taire</b>	<b>Eviter</b>	<b>Fuir</b>
<b>Accepter</b>	<b>Douter</b>	<b>Se dévouer</b>

### Manche 2 : "Réagir"

<b>Ironiser</b>	<b>Faire peur</b>	<b>Menacer</b>
<b>Agresser</b>	<b>Manipuler</b>	<b>Mentir</b>

### Manche 3: "S'affirmer"

<b>Communiquer</b>	<b>Respecter</b>	<b>Poser des limites</b>
<b>Dire "non" fermement sans agressivité</b>	<b>Argumenter</b>	<b>Coopérer</b>



## 8 S'affirmer, c'est la clé !

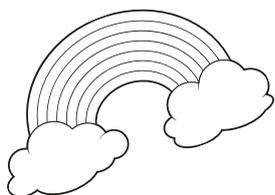


### Ce que nous avons vu :

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

### Mon rituel de fin de séance

#### L'ENCOURAGEMENT...



Que j'ai reçu :

*Colle ici ton l'encouragement reçu*

Que je me donne :

*Colle ici ton encouragement personnel*

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

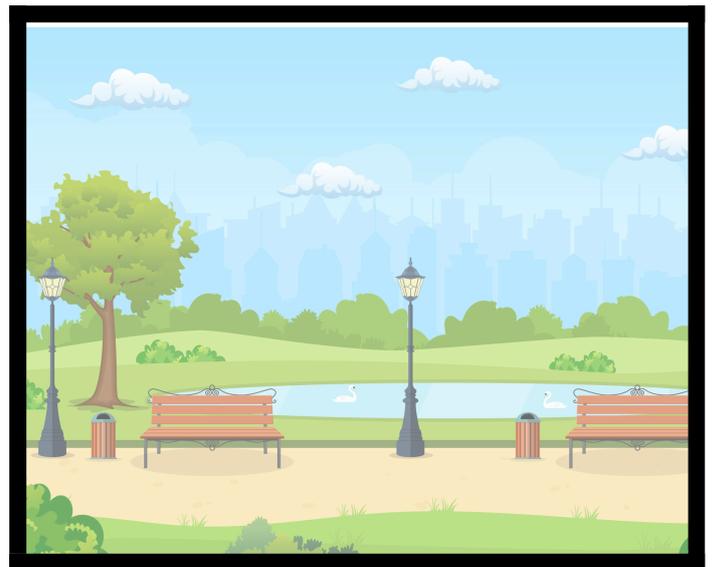
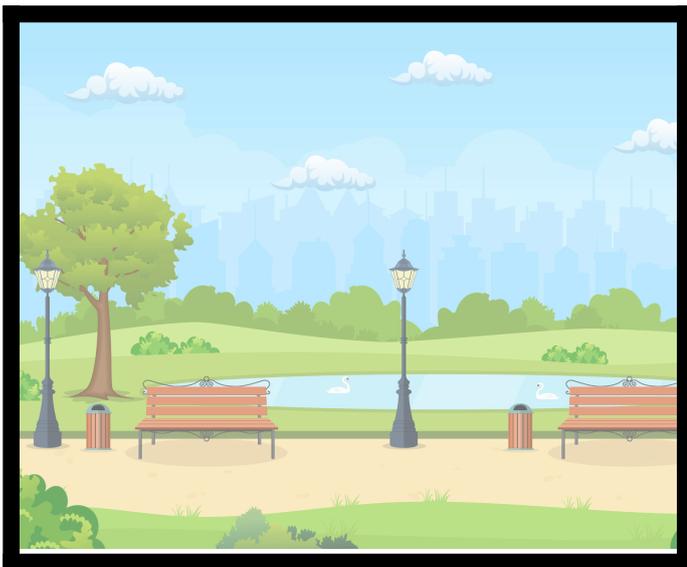
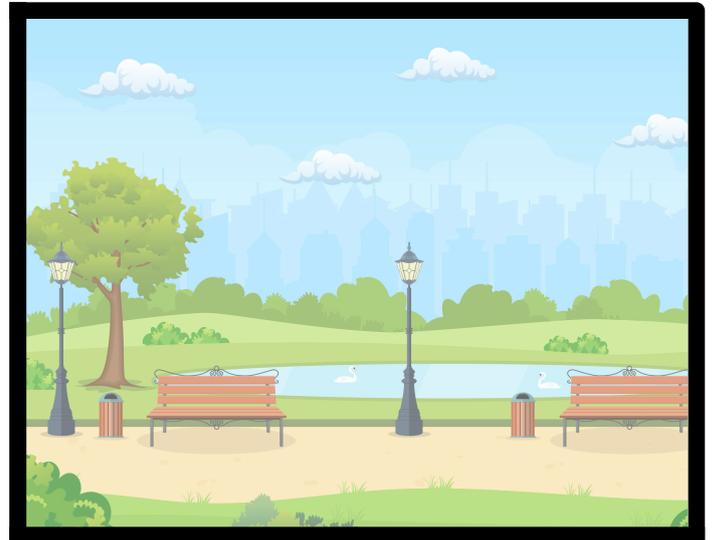
8

# Activité à la maison

## A faire pour la séance 9

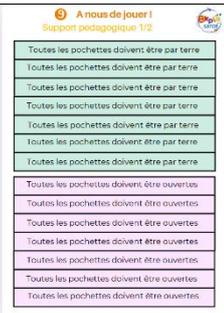


Imagine la suite en trouvant une solution.  
Complète la BD en écrivant, dessinant, collant, etc, pour terminer l'histoire



# Séance 9

## A nous de jouer !

<b>Sujet</b>	Coopération VS Compétition	
<b>Objectif pédagogique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les amener à comprendre comment coopérer et les bienfaits de la coopération</li> <li>- Différencier compétition et coopération</li> </ul>	
<b>CPS développée</b>	CS2-2 - Développer des attitudes et comportements prosociaux : coopérer	
<b>Eléments requis / Matériel</b>		<b>Disposition de la salle</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Petites cartes Consignes</li> <li>o Pochettes cartonnées x15</li> <li>o Fiche élève “Ce que nous avons vu” - Mission X nombre élèves</li> <li>o Rituels Encouragement X nombre élèves</li> </ul>		Il faut un grand espace.
<b>Déroulé</b>		
<b>Temps / Sujet</b>	<b>Guide</b>	<b>Remarques / Actions animateurs</b>
<b>Rituel :</b> 10 min	Météo émotionnelle avec cadran des émotions.	
<b>Activité :</b> 15 min	<p>Aujourd’hui nous allons débiter la séance par un jeu qui s’appelle : Le jeu des cahiers.</p> <p>Consignes :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demander aux élèves de se répartir dans la salle.</li> <li>2. Poser les pochettes par terre en les espaçant dans la salle.</li> <li>3. Chaque élève va avoir une consigne pour le jeu. A partir de ce moment, les élèves n’ont plus le droit de parler. Il y a en tout 3 consignes différentes, mais les élèves ne le savent pas.</li> <li>4. Distribuer aléatoirement les consignes, et leur demander de la lire dans leur tête <b>SANS LA MONTRER</b>.</li> </ol> <p>Les 3 consignes sont les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consigne 1 « Toutes les pochettes doivent être ouvertes » ;</li> <li>- Consigne 2 « Toutes les pochettes doivent être par terre »</li> <li>- Consigne 3 « Toutes les pochettes doivent être empilées »</li> </ul> <p>L’activité se fera en deux manches : une manche 1 (<b>compétition</b>) et une manche 2 (<b>coopération</b>). Les élèves ne connaissent pas le nom de chaque manche pour ne pas les influencer !</p> <p><b><u>Manche 1 : compétition</u></b></p> <p style="text-align: center;">Leur laisser entre 30 sec et 1min pour atteindre leur objectif.</p> <p><b>Feedback :</b> Mettre les élèves en ronde. Leur demander “que s’est-il passé ?” Leur demander : qu’avez-vous ressenti ? Est-ce que chaque élève a pu atteindre son objectif ? Oui ? Non ? Pourquoi ?</p> <p><b>Il ne faut toujours pas dire son objectif !!</b></p> <p><b><u>Manche 2 : coopération</u></b></p> <p style="text-align: center;">Leur donner de nouveau 1min pour atteindre leur objectif. Cette fois ci, dire aux élèves qu’ils peuvent parler, communiquer et dire ce qu’ils veulent.</p> <p><b>Feedback :</b> Mettre les élèves en ronde. Leur demander “que s’est-il passé ?” Leur demander : qu’avez-vous ressenti ? Est-ce que chaque élève a pu atteindre son objectif ? Oui ? Non ? Pourquoi ?</p>	 
		<p>Option pour classe avec grand effectif : consigne 4 “Toutes les pochettes doivent être contre un mur</p> <p>Personne n’a le <u>droit de parler</u>. <b>C’est très important !</b></p>

	<p>Dans la manche 1 : que s'est-il passé ? chaque élève a travaillé de son côté pour atteindre son objectif. Comment ça s'appelle ?</p> <p>Dans la manche 2 : tous les groupes ont travaillé ensemble pour réussir leurs objectifs. Comment ça s'appelle ?</p> <p>Bilan : en étant attentif aux autres, en les écoutant ou en regardant ce qu'ils font, on coopère plus facilement. C'est la compétence psychosociale travaillée aujourd'hui : <b>développer des comportements prosociaux : la coopération.</b></p> <p>On va plus vite en coopérant.</p>	<p>S'ils réussissent à coopérer dès la 1ere manche, faire la 2eme quand même et montrer que la communication peut être verbale et non verbale. Et demander aux élèves comment ils ont compris leur camarade, sans avoir parlé ?</p>
<p><b>Pause attentionnelle</b> 5 min</p>	<p>Afin de remobiliser les capacités d'attention des élèves, une petite pause attentionnelle est la bienvenue.</p> <p>A mi-parcours, faire piocher dans le sachet <u>Pause énergisante</u> ou <u>calme</u> en fonction de la dynamique du groupe.</p>	<p><a href="#">Sachets Pauses attentionnelles</a></p>
<p><b>Retour activité Maison</b> 5 min</p>	<p>Leur demander de sortir leur BD à compléter.</p> <p>Demander aux volontaires d'expliquer la suite de leur BD et la solution qu'ils ont trouvée.</p> <p>Sont-ils dans la compétition ? Dans la coopération ? Pourquoi ?</p> <p>Quel comportement adopter pour coopérer ?</p>	 <p>Ex : Monter sur le porte bagage, se partager le vélo à tour de rôle, trouver un autre vélo pour en faire ensemble, si désaccord, aller voir un adulte, trouver une activité commune...</p>
<p><b>Restitution :</b> 5 min</p>	<p>Demander aux élèves ce qu'ils ont retenu de la séance.</p> <p>C'est quoi la différence entre la compétition et la coopération ?</p> <p>Quels sont les avantages de chacune de ces méthodes ?</p> <p>Qu'est-ce que la coopération nous apporte ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Une meilleure communication</li> <li>➔ Pouvoir exprimer son point de vue et accepter celui des autres (écoute des autres)</li> <li>➔ Atteindre un objectif commun</li> <li>➔ Renforce le besoin d'appartenance à un groupe</li> </ul> <p>Citer des moments de vie au collège où vous coopérer --&gt; ils coopèrent tout au long de la journée.</p>	
<p><b>Rituel de fin :</b> 10 min</p>	<p>Chaque fin de séance se présente de la même manière :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lecture et remplissage du "ce que nous avons vu" mot à deviner : <b>coopération, communiquer, autres</b></li> <li>- Présentation de l'activité maison : les encouragements à Explo'Santé</li> <li>- Rituel de fin <b>L'ENCOURAGEMENT...</b> Rappeler aux élèves ce que veut dire « encourager ».</li> </ul>	

Toutes les pochettes doivent être par terre

Toutes les pochettes doivent être ouvertes

9

A nous de jouer !



Support pédagogique 2/2

Toutes les pochettes doivent être empilées

Toutes les pochettes doivent être près de la fenêtre

Toutes les pochettes doivent être près de la fenêtre

Toutes les pochettes doivent être près de la fenêtre

Toutes les pochettes doivent être près de la fenêtre

Toutes les pochettes doivent être près de la fenêtre

Toutes les pochettes doivent être près de la fenêtre

Toutes les pochettes doivent être près de la fenêtre



## 9 A nous de jouer !



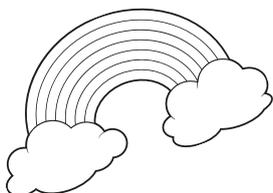
### Ce que nous avons vu :

- Nous avons appris à faire la différence entre la compétition et la .....
- La compétition donne un avantage : se surpasser pour être le meilleur !
- Coopérer veut dire agir avec les ..... pour atteindre un objectif. La coopération renforce la confiance que l'on a en les autres et permet de créer des liens.

**CPS** : Adopter des comportements prosociaux, c'est adopter des attitudes et actions favorables aux ..... et qui leur apporte une aide, comme par exemple lorsque l'on coopère.

### Mon rituel de fin de séance

#### L'ENCOURAGEMENT...



Que j'ai reçu :

*Colle ici ton encouragement reçu*

Que je me donne :

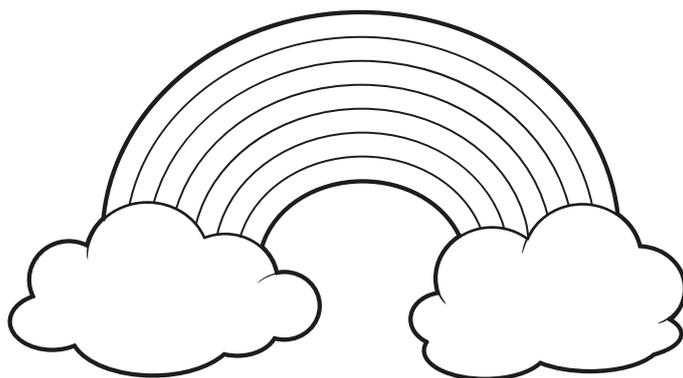
*Colle ici ton encouragement personnel*



9

# Activité à la maison

## A faire pour la séance 10



### Mes encouragements Explo'Santé



1/Descriptif : J'observe dans ce programme ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



2/Appréciatif : J'apprécie / je suis sensible à ce programme parce que ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



3/Mise en capacité : J'ai confiance dans ce programme car il apporte ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Quel encouragement formuleriez-vous à Explo'santé

## Séance 10

### Clap de fin, souffle d'encouragement pour les défis à venir

<b>Sujet</b>	Expérimenter l'encouragement avant de se quitter	
<b>Objectifs pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partager des encouragements</li> <li>- Clôturer le programme Explo'santé</li> </ul>	
<b>CPS développée</b>	CS2-2 Développer des attitudes et des comportements prosociaux	
<b>Eléments requis / Matériel</b>		<b>Disposition de la salle</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Post-its</li> <li>- Boite pour récolter les post it d'encouragement à Explo'santé</li> <li>- Vidéo retraçant les 30 séances</li> <li>- Cahier d'activité * nb élèves</li> <li>- Fiche ce que nous avons vu * nb élèves</li> <li>- Billets d'encouragement * nb élèves</li> </ul>		4 espaces de Chaises en rond pour cercle d'encouragement
Déroulé		
<u>Temps / Sujet</u>	<u>Guide</u>	<u>Remarques / Actions animateurs</u>
<b>Rituel de début</b> : <b>5 min</b>	Météo émotionnelle avec cadran des émotions.	
<b>Introduction :</b> <b>5 min</b>	<p>Vous avez expérimenté ce qu'étaient les encouragements tout au long des séances. Pour clôturer cette année, la séance va être dédiée aux encouragements.</p> <p>Aujourd'hui nous allons travailler la CPS <b>Développer des attitudes et des comportements prosociaux</b>, c'est à dire des attitudes et des actions qui sont favorables aux autres.</p>	
<b>Activité :</b> <b>15 min</b>	<p><b>Temps 1 :</b> Les cercles d'encouragement</p> <p>Quels sont les encouragements que je souhaiterais recevoir en cette fin d'année ?</p> <p>Demandez aux élèves s'ils se souviennent de ces 3 types et les noter au tableau. Demander aux élèves de réfléchir à l'encouragement qu'ils aimeraient entendre en classe. Faire des cercles de 10 élèves - 5 assis / 5 debout Les élèves qui sont debout chuchotent à l'oreille des élèves assis l'encouragement qu'ils aimeraient entendre. Une fois que le tour est terminé, inverser les rôles.</p> <p><b>Restitution Temps 1 :</b> Demander aux élèves ce qu'ils ont ressenti en expérimentant cette activité.</p> <p><b>Temps 2 :</b> Vous avez vécu le programme Explo'Santé, on va regarder une vidéo pour vous aider à vous remémorer les séances du programme. Mobiliser les élèves sur leurs souvenirs des 3 années et des activités qu'ils ont aimées. Vidéo avec les visuels des 30 séances. Laisser un temps décharge pour recueillir la réaction des élèves.</p>	
<b>Pause attentionnelle :</b> <b>5 min</b>	Afin de remobiliser les capacités d'attention des élèves, une petite pause attentionnelle est la bienvenue.	<u>Sachets Pauses attentionnelles</u>

	<p>A mi-parcours, faire piocher dans le sachet <u>Pause énergisante</u> ou <u>calme</u> en fonction de la dynamique du groupe.</p>	
<p><b>10 min</b></p>	<p><b>Temps 3 :</b>                  Retour à l'activité maison, où les élèves devaient réfléchir à ce que le programme leur a apporté / ce qu'ils ont envie de dire à propos du programme.                  Impacts pour l'école, à la maison                  3 formes d'encouragement possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• J'observe dans ce programme ...</li> <li>• J'apprécie / je suis sensible à ce programme parce que ...</li> <li>• J'ai confiance dans ce programme car il apporte ...</li> </ul> <p>Les élèves notent ou recopient (suite à l'activité maison) leurs encouragements sur un post it (5 min) puis les élèves viennent les déposer dans une boîte.</p> <p>Lire l'ensemble des propositions d'encouragements (un enfant peut aider)                  Faire participer les élèves avec l'activité “Se lève qui partage cet avis/est d'accord avec...”</p>	 <p>Si retours négatifs : proposer le “Moi, à ta place”</p>
<p><b>Restitution : 5 min</b></p>	<p><i>Pourquoi cela a été utile ?</i>  <i>Que changeriez-vous si vous aviez des choses à modifier ?</i></p>	
<p><b>Rituel 5 min</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Remise du cahier d'activité</li> <li>- Lecture et remplissage du “ce que nous avons vu” mot à deviner :  <b>Encouragements, motivation, prosociaux</b></li> <li>- <b>Faire le dernier Rituel de fin et le distribuer :</b>  <b>L'ENCOURAGEMENT...</b></li> </ul>	



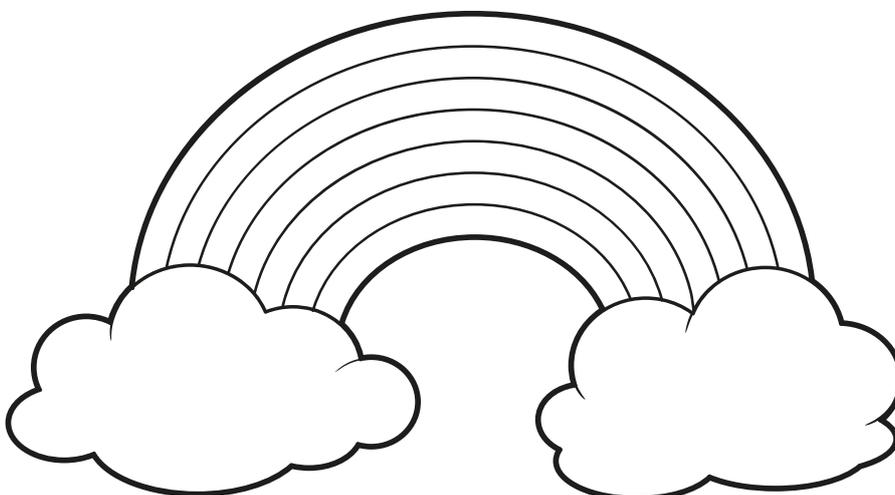
## 10 Clap de fin, souffle d'encouragement pour les défis à venir



### Ce que nous avons vu :

- Nous avons écouté les messages de nos camarades et formulé des ..... pour le programme Explo'santé.
- Il existe 3 formes d'encouragement :
  - Descriptif : J'observe...
  - Appréciatif : J'apprécie....
  - Mise en capacité : J'ai confiance ....
- L'encouragement développe la .....
- Cette dernière séance clôture le programme Explo'santé.

CPS : Adopter des ..... prosociaux, c'est agir et avoir des attitudes favorables aux autres et qui leur apportent une aide.



***Merci d'avoir contribué à Explo'santé !***

## 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

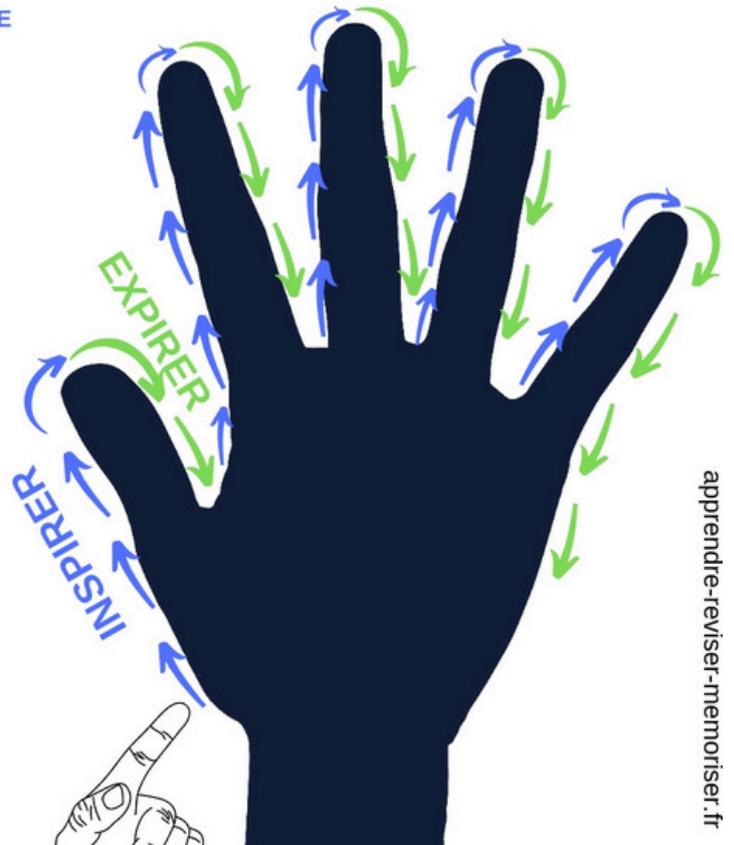
29

# Pauses attentionnelles calmes

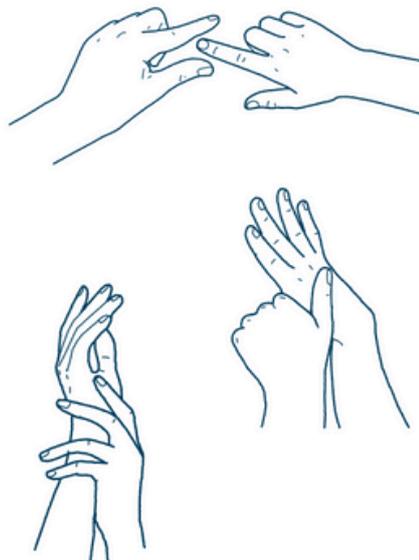
- 1 MANDALA : Coloriez un mini Mandala avec 2 couleurs maximum (Voir modèle en annexe)
- 2 ORIGAMI : Faire un origami (voir modèles en annexe)
- 3 COCOTTE (voir modèles en annexe)
- 4 RESPIRATION DE LA MAIN

## 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 remotes, tu inspires et quand tu descends tu expires.
- Continue doucement jusqu'à l'auriculaire.



- 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.

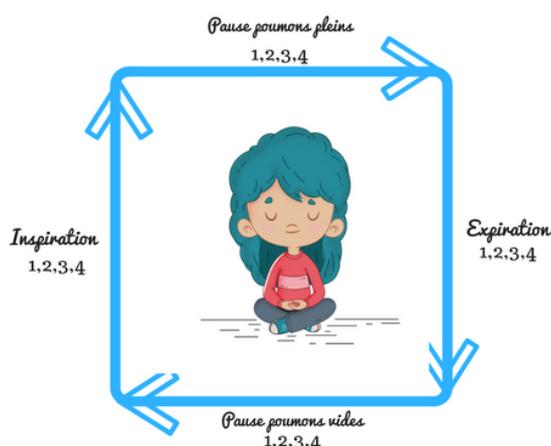
**9** CITRON PRESSÉ ; Serrez fort les poings 30 secondes et relâchez. Refaites l'exercice 5 fois.

**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)

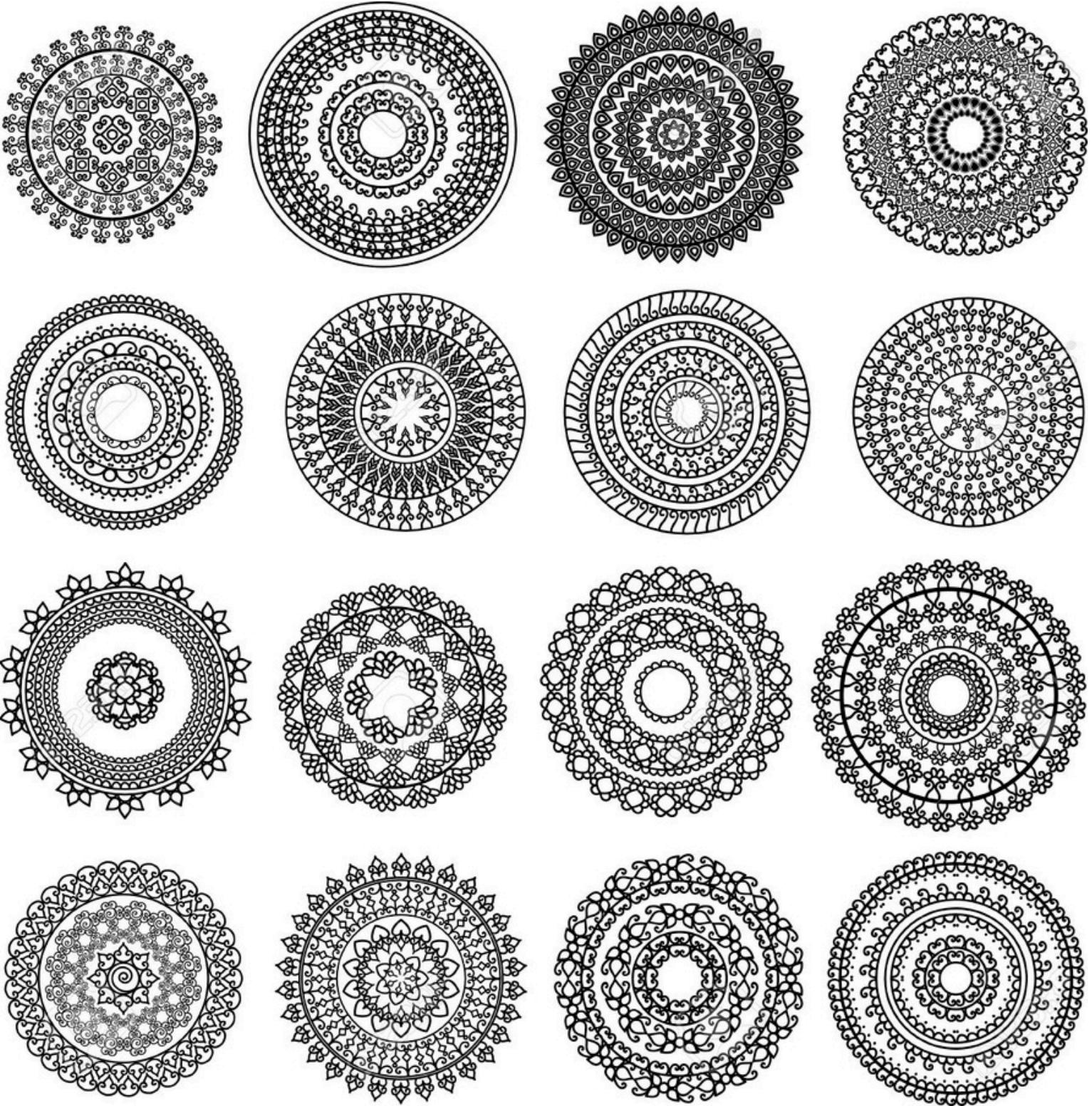
21

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.

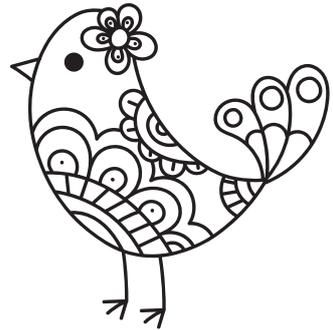
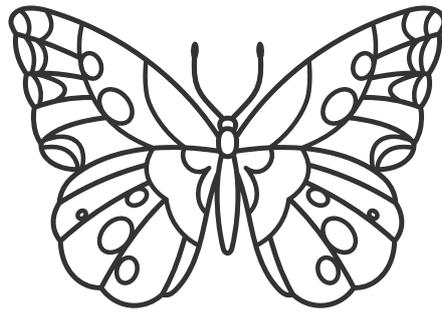
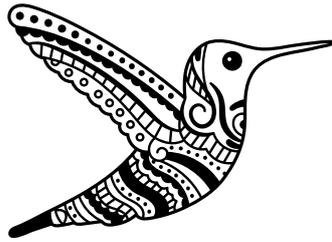
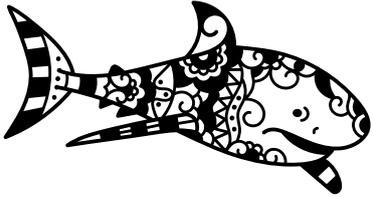
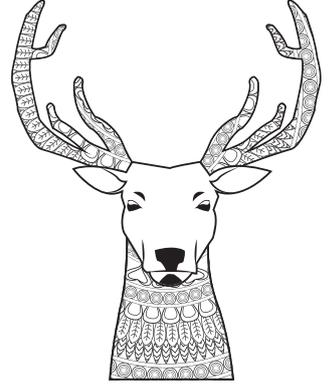
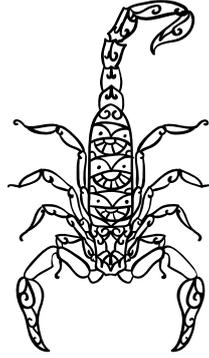
1

# Mini Mandalas

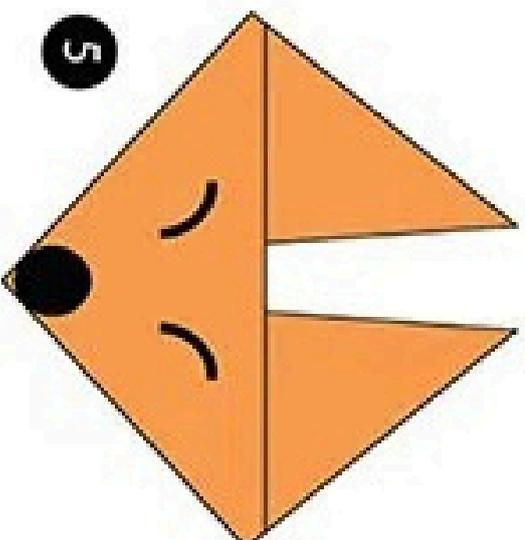
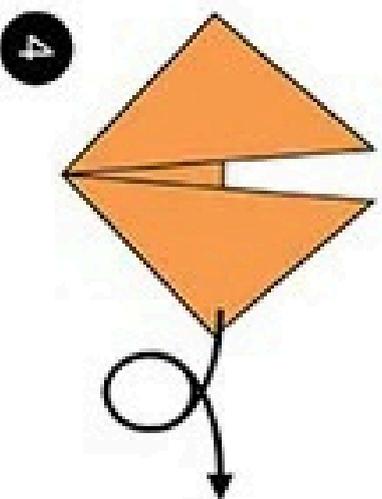
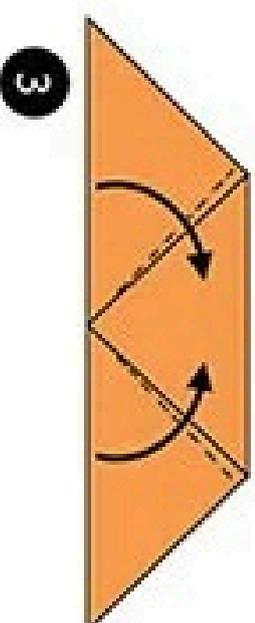
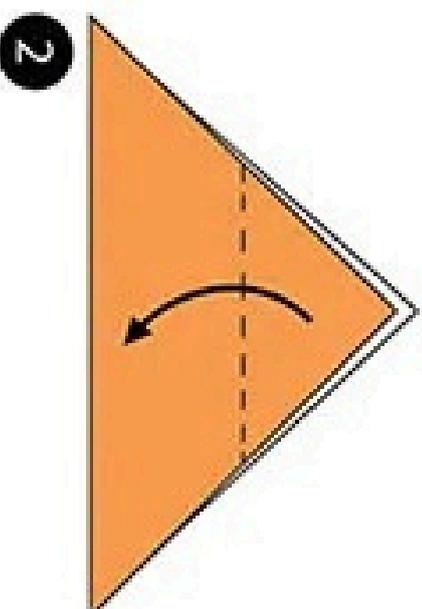
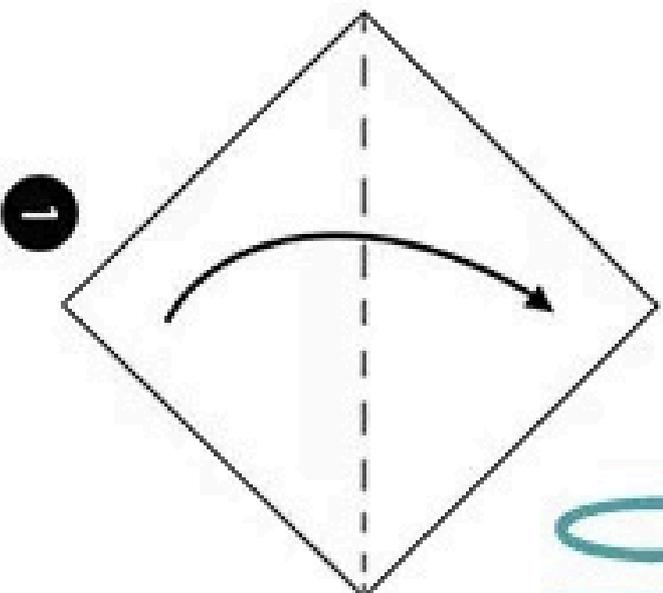


1

# Mini Mandalas



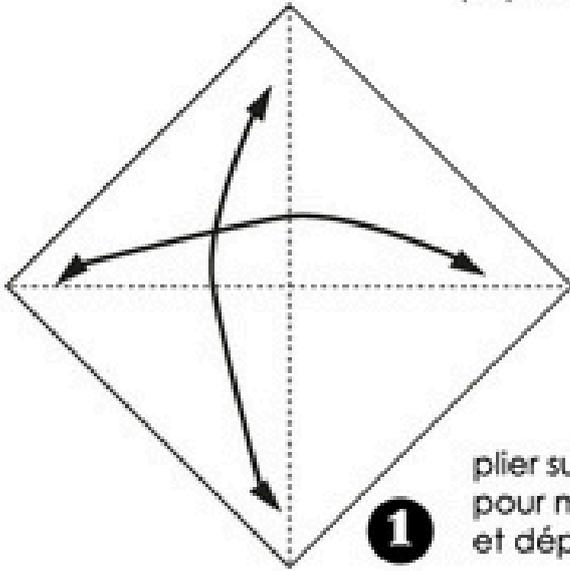
# ORIGAMI RENARD



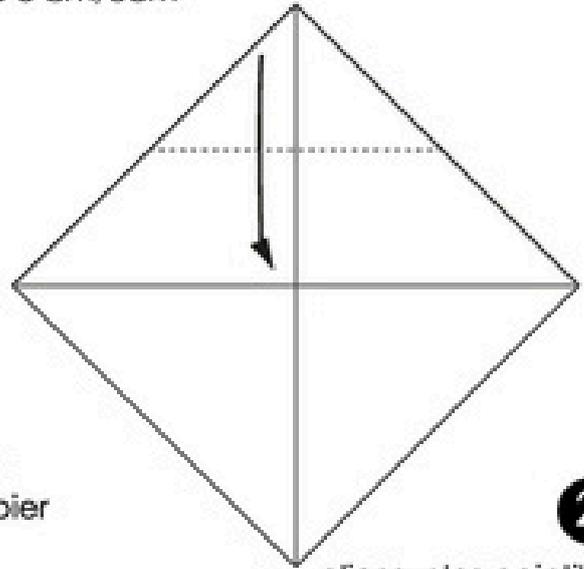
Yaypi!  
La tête est faite

# ORIGAMI

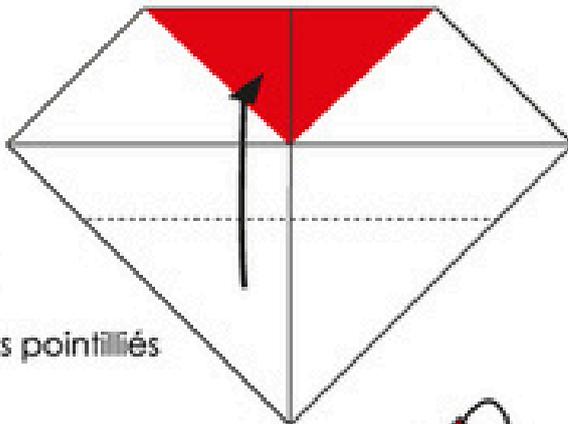
papier de couleur de 8 cm/8cm



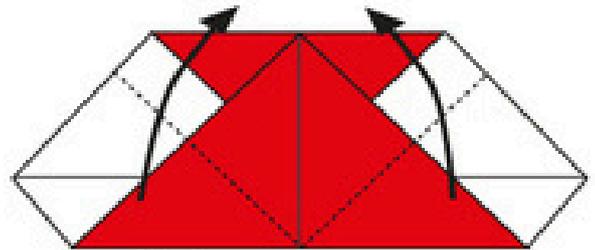
plier sur les pointillés pour marquer le papier et déplier



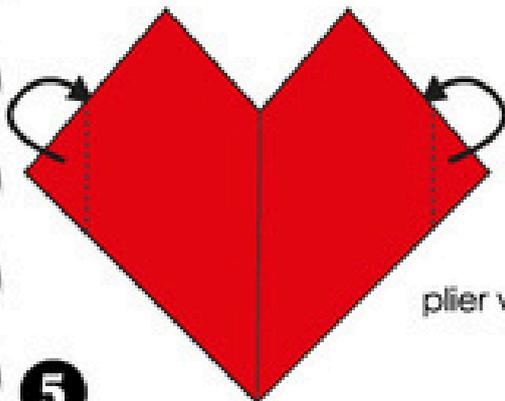
plier sur les pointillés



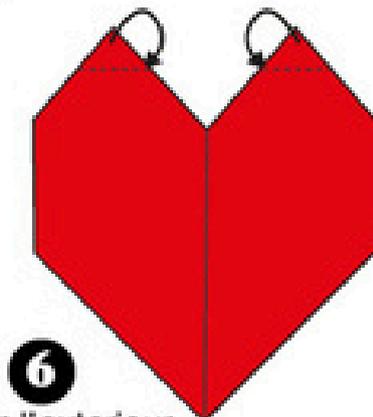
plier sur les pointillés



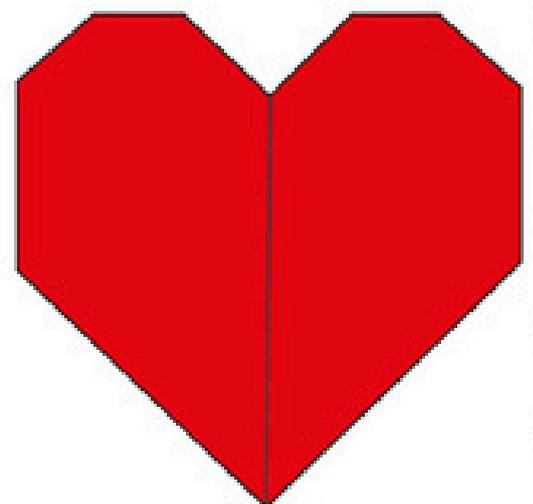
plier sur les pointillés



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

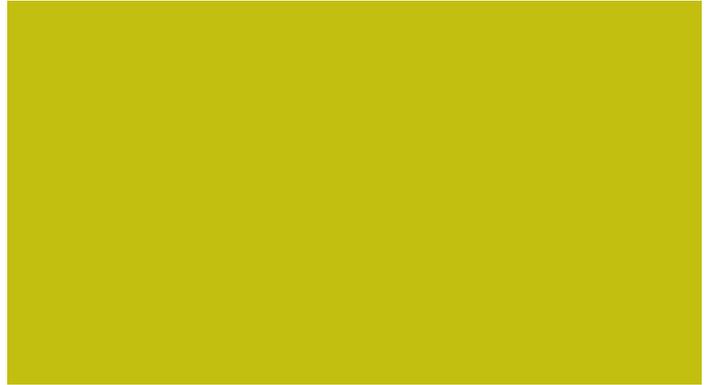
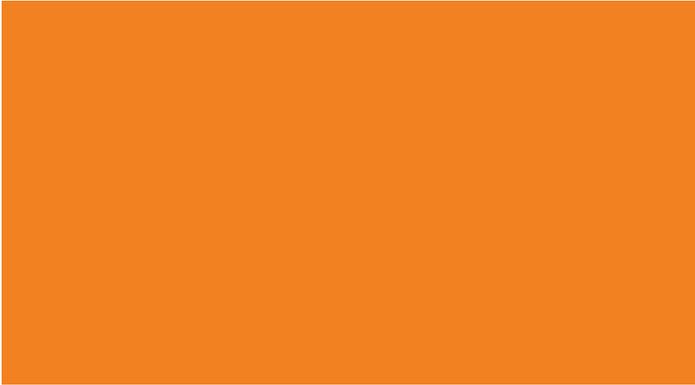
30

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

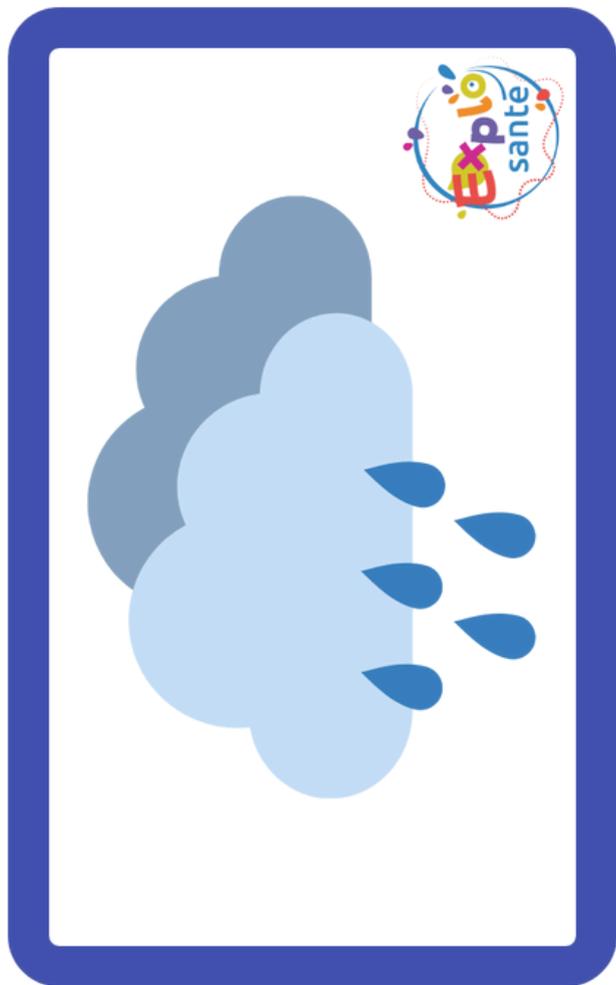
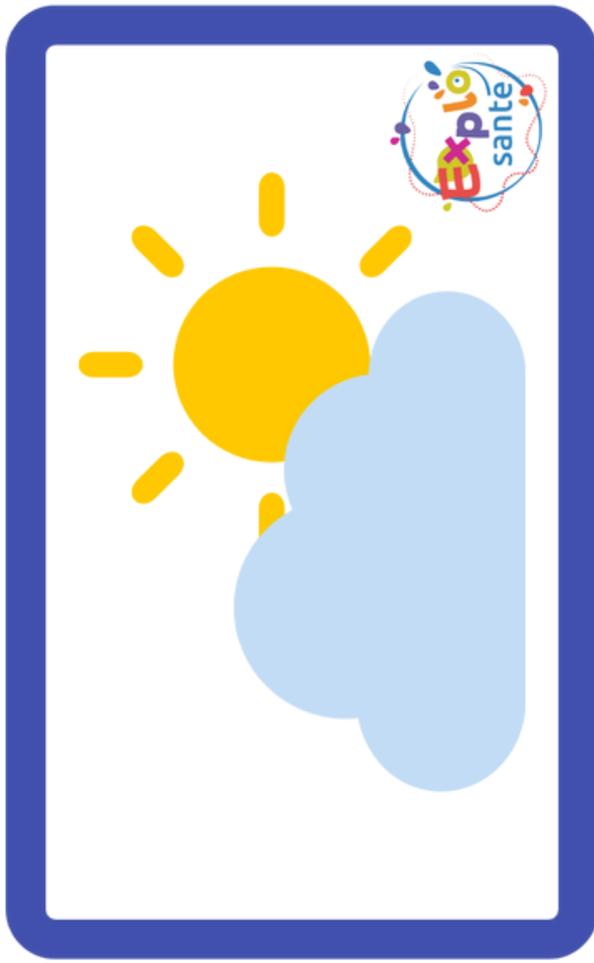
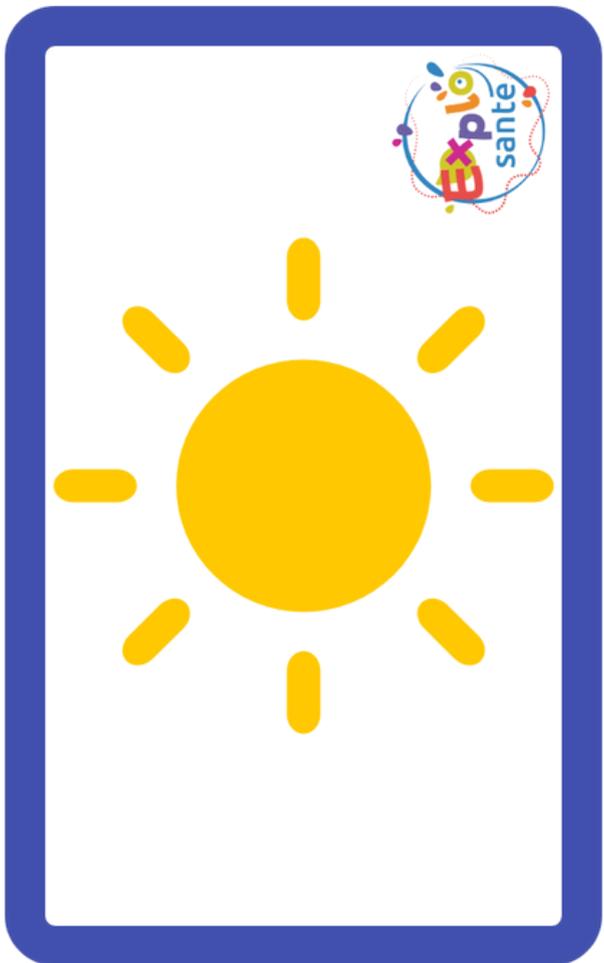
60

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

