

Livret pédagogique

Séquence 2 - CM2



Explô
santé



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



Les compétences psycho-sociales, les super pouvoirs des enfants qui vont bien

Tu penses que les savoirs se résument au fait de maîtriser une langue ou une liste de dates et de noms pour les contrôles d'histoire-géo ? Erreur ! Il y a aussi des savoir-être et des savoir-faire plus subtils et pourtant essentiels au bien-être. En voici quelques uns !

Les compétences psychosociales

regroupent un ensemble de comportements que l'on peut adopter au moment des échanges avec les autres. Elles peuvent se classer en trois familles : **les compétences liées à la communication**, **celles en lien avec les émotions**

et celles dites cognitives qui concernent l'acquisition de connaissances.

■ Julien est parti en randonnée avec ses cousins. Il n'est pas aussi sportif qu'eux et, après des heures dans la montagne, il n'en pouvait plus. Certains se sont moqués de lui. Alexis, lui, a proposé de porter son sac pour le soulager dans la dernière montée. Il a fait preuve **d'empathie...**

■ Arthur s'est disputé avec ses copains d'école. Ils ont cherché à l'humilier. Arthur s'est défendu mais il n'a pas essayé de les frapper. Il a su **gérer sa colère**. Même si on lui a fait des remarques désobligeantes sur son physique et sa façon de s'habiller, il ne changera rien à sa façon de faire. Il a **confiance en lui**.

■ Yasmine, Safia, David et Arthur ont participé à un escape game. Dans la salle d'en face, tous les enfants se sont disputés au moment de résoudre les énigmes. Eux, ont gardé leur sang froid. Ils ont utilisé **leurs compétences de coopération et de collaboration en groupe**. Ils ont aussi mobilisé leur capacité à **prendre des décisions et résoudre des problèmes**.

■ Deepika a lu un article sur le net qui explique que boire du jus de papaye suffisait pour éviter les coups de soleil. Après quelques vérifications, elle a compris que c'était faux. Elle a su utiliser **sa pensée critique**.

■ Les copains de Myriam ont décidé de fumer leur première cigarette. Myriam a refusé et, avec quelques arguments bien trouvés, a même prouvé à ses amis que ce n'était pas une bonne idée. Elle a fait preuve **de résistance, de négociation et d'influence**. Le lendemain, son frère lui a conseillé de boire un verre d'alcool fort pour être moins stressée avant son audition de chant. Une fois de plus, elle a décliné, même si elle avait très peur de monter sur scène. Elle s'est détendue, a relativisé et, après avoir répété son morceau et chauffé sa voix comme il se doit, elle s'est présentée avec plaisir devant le jury. **Elle a mobilisé ses compétences en gestion de stress, gestion du temps et pensée positive.**





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



Séquence pédagogique n°2

Notre santé, au quotidien dans notre environnement



1 Explo'Santé, c'est (re)parti ! Bien dans ma tête,
dans mon corps... dans mon école

Développer des liens et des comportements pro-sociaux

Lumière sur nos forces

Accroître sa connaissance de soi



3

Apprendre en
pleine attention

Renforcer sa pleine
attention



2

4 Unir nos forces
pour coopérer

Développer des comportements
pro-sociaux



La marche
Explo'ratoire

Renforcer sa pleine
attention



6

A la découverte
de nos environnements

Renforcer sa
conscience de soi



Messenger de santé
pour mon école

Développer des liens et
comportements prosociaux



7



9 Bientôt le
collège...

Résoudre les problèmes
de façon créative et
efficace

8 Vivre ensemble,
tout le monde
a un rôle à jouer
Résoudre des conflits de
façon constructive

10 Un temps pour
remercier mon école

Développer des liens et comportements prosociaux



Explo'Santé Séquence N° 2 CM2 « Notre santé au quotidien dans notre environnement ».

Séance 1	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
	Bien dans ma tête, dans mon corps... dans mon école	Apprendre en pleine attention	Lumière sur nos forces	Unir nos forces pour coopérer	A la découverte de nos environnements	La marche Explo'ratrice	Messenger de santé pour mon école	Vivre ensemble, tout le monde a un rôle à jouer	Bientôt le Collège...	Un temps pour remercier mon école
	CS1 -3 : Développer des liens et des comportements pro-sociaux	CC1-4 Renforcer sa pleine attention	CC1-1 Accroître sa connaissance de soi	CS1-3 Développer des comportements pro-sociaux	CC1 : Renforcer sa conscience de soi	CC1-4 Renforcer sa pleine attention	CS1-3 Développer des liens et comportements prosociaux	CS2-2 Résoudre des conflits de façon constructive	CS2-3 Résoudre les problèmes de façon créative et efficace	CS2-2 Développer des liens et comportements prosociaux
Objectifs	Intégrer les nouveaux élèves, rappeler notions de la séquence 1, introduire séquence 2	Prendre conscience du rôle de l'environnement dans la capacité à être attentif en classe ou à l'école	Découvrir le rôle des forces dans la connaissance de soi et comprendre le lien avec la santé	Développer la conscience de soi et identifier les forces des camarades. Favoriser la coopération en constituant des équipes pour un projet commun. Renforcer l'estime de soi	Définir et comprendre les différents environnements	Découvrir les environnements de l'école en lien avec la santé et le bien-être	Impulser une ou des actions en lien avec les retours de la marche exploratoire	Découvrir et expérimenter des techniques de résolution de conflits	Mobiliser ses ressources personnelles et savoir identifier les ressources dans son environnement pour faire face	Comprendre les effets de la gratitude sur soi et les autres Prendre le temps de remercier les personnes qui contribuent à notre bien-être au sein de l'école
A l'issue de la séance l'élève sera capable de...	Rappeler des éléments de la séquence 1 et ce que sont les CPS	Faire le lien entre environnement et attention	Comprendre ce que sont les forces et repérer les siennes.	Identifier les forces de ses camarades	Comprendre la diversité des environnements et de faire le lien avec sa santé.	Repérer ce qui est favorable à sa santé dans l'école	S'organiser collectivement pour développer un environnement favorable à la santé à l'école	Comprendre qu'il existe différents points de vue sur une même situation. Utiliser le message clair pour résoudre un différend.	Trouver des façons de s'adapter favorables à son bien-être.	Prendre conscience de ce que font les autres pour nous Comprendre les effets de la gratitude sur soi et les autres
Contenu de l'intervention	1/Rappel CPS 2/Ateliers autonomes séquence 1 3/ Cadre	1) Ce qui perturbe mon attention en classe ou à la maison	1) Ecrire le mot « Force » 2) Puzzle des forces de la classe	1) Identifier les forces des autres 2) Constitution d'une équipe et de son identité en vue de la marche Exploratoire	1) Classement d'environnements 2) Définition de la notion d'environnement 3) Co-construction d'1 grille	1) La marche Exploratoire 2) Restitution en classe	1/Débat collectif : quelles sont les priorités Comment valoriser notre travail ? Partager les résultats	1) Jeu de rôles 2) Des outils « Le chachal et la girafe » et « le message clair »	1) Ce qui motive ou me soucie vis-à-vis du collège 2) Stratégies pour faire face à une difficulté 4) Ce qui nous motive (se lève quel)	1) Effet des rituels de gratitude 2) Repérer les personnes qui font des choses pour nous à l'école 3) Cartes de remerciements aux personnes de l'école
Activité à la maison	Origami - Mandala	Portrait chinois	Bingo des forces	Rebus sur l'environnement	Décrire ou dessiner ton école idéale	Marche en conscience	Illusion d'optique	Repérer mes personnes ressources	Les 3 meilleurs moments de l'année à l'école	



Déroulement d'une Séance Explo'Santé

1

Rituel de début
Les émotions

2

Activité 1

3

Pause attentionnelle
Calme ou Dynamisante

4

Activité 2

5

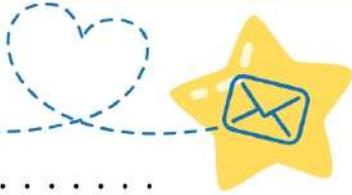
Rituel de fin :
Ce que nous avons vu
Gratitude
Mission à la maison
Bulles CPS

ÉTOILE DE GRATITUDE



Billets de gratitude

Billet de gratitude



De la part de
pour
Parce que
.



Billet de gratitude



De la part de
pour
Parce que
.

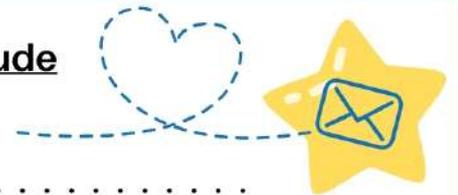


Billet de gratitude



De la part de
pour
Parce que
.

Billet de gratitude



De la part de
pour
Parce que
.

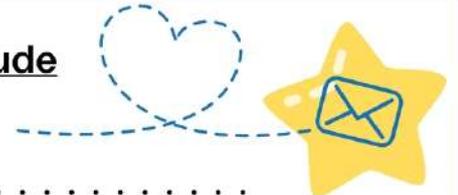


Billet de gratitude



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
.

Cartes rôles



Maître du temps

Ce grand sorcier a la responsabilité de faire en sorte que l'équipe termine ses tâches dans le délai imparti. Il surveille l'heure.



Oratrice

Elle rapporte oralement le travail du groupe.



Scribe

Tel un écrivain, elle est responsable de la trace écrite de l'équipe. C'est elle qui tient le stylo, et gère la rédaction ainsi que la mise en page.



Gardien des règles

C'est lui qui veille au respect des règles du travail en groupe (chacun son rôle, attention au niveau sonore, répartition de la parole etc ...), mais aussi au respect des consignes.



Journaliste

Enquêtrice, elle est la seule à pouvoir rechercher l'information : dans le dictionnaire, auprès d'un adulte.



Laborantin

C'est l'expert du matériel. Il en est responsable, il surveille son utilisation, s'occupe de le nettoyer et de le ranger.



Observatrice

Tout en participant, elle observe la vie du groupe, comment chacun prend la parole ou ne la prend pas etc ...



Cartes rôles



Orateur

Il rapporte oralement le travail du groupe.



Maîtresse du temps

Cette grande mage a la responsabilité de faire en sorte que l'équipe termine ses tâches dans le délai imparti. Elle surveille l'heure.



Journaliste

Enquêteur, il est le seul à pouvoir rechercher l'information : dans le dictionnaire, auprès d'un adulte.



Gardienne des règles

C'est elle qui veille au respect des règles du travail en groupe (chacun son rôle, attention au niveau sonore, répartition de la parole etc ...), mais aussi au respect des consignes.



Scribe

Tel un écrivain, il est responsable de la trace écrite de l'équipe. C'est lui qui tient le stylo, et gère la rédaction ainsi que la mise en page.



Observateur

Tout en participant, il observe la vie du groupe, comment chacun prend la parole ou ne la prend pas etc ...



Laborantine

C'est l'experte du matériel. Elle en est responsable, elle surveille son utilisation, s'occupe de le nettoyer et de le ranger.



Séance 1

Explo'Santé, c'est (re)parti !

Bien dans ma tête, dans mon corps... dans mon école

Sujet	Explo'Santé, c'est reparti !
Objectif pédagogique	Intégrer les nouveaux élèves dans la dynamique Explo'Santé et remobiliser les connaissances de la séquence 1 "Mieux se connaître pour prendre soin de notre santé"
CPS développée	CS1-3 : Développer des liens et des comportements pro-sociaux

Eléments requis / Matériel	Disposition de la salle
1 logo Explo'Santé à accrocher au tableau 5 pochettes contenant chacune : 1 boule noire et jaune, la Fleur des besoins, la boussole de la santé, la cocotte, une assiette en carton, La météo des émotions, La boussole de la santé Sachet de pauses attentionnelles Les cartes CREER L'étoile de la gratitude Poster année 2 + Bulle 1 Billets de gratitude Sommaire année 1 Bilan séance x nb d'élèves Nouvelles pochettes et badges pour ceux qui n'ont pas eu Explo'Santé en CM1	En îlot.

Déroulé

Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
Brise-glace : 5 minutes	<p>Expliquer aux élèves que l'on se retrouve aujourd'hui pour le programme Explo'Santé. Puis proposer le brise-glace : Je m'appelle et ce que j'aime dans ma classe ou à l'école.</p> <p>Les enfants se mettent en cercle, proposer à un volontaire de commencer puis c'est au voisin de gauche de poursuivre jusqu'à ce que tous les élèves soient passés.</p> <p>Leur demander à quoi sert cette activité : <i>Faire connaissance et identifier ce qui contribue au bien-être à l'école.</i></p>	
Introduction 10 minutes	<p>Expliquer aux élèves qu'il s'agit de la 2ème année du programme qui s'appelle "notre santé dans notre environnement". Présenter le programme Explo'Santé.</p> <p>Demander aux élèves s'ils se souviennent du nom des compétences qui sont travaillées dans Explo'Santé.</p> <p><i>Réponse : les compétences psychosociales (CPS).</i></p> <p>Qu'est-ce que c'est ? Diviser le mot en deux et faire un brainstorming sur le mot "psycho" et "sociales".</p> <p><i>Les CPS sont des compétences qui nous permettent de bien vivre avec soi (psycho), et avec les autres (sociales).</i></p> <p>Expliquer la compétence travaillée pendant cette séance : "Développer des liens et des comportements pro-sociaux" <i>CàD développer des relations avec les autres, se mettre en lien avec les autres</i></p> <p>Dans cette séance, nous allons nous remémorer ce qui a été fait dans la séquence 1 "mieux me connaître pour prendre soin de notre santé"</p>	

<p>Activité 1 : les ateliers autonomes pour se remémorer Explo'Santé 15 minutes</p>	<p>Ateliers autonomes : chaque groupe va avoir une pochette avec à l'intérieur 5 outils utilisés pendant la séquence 1. Par groupe, ils devront discuter autour de chaque outil (Comment il a été utilisé ? A qui il a servi ? Qui s'en souvient ? Était-ce un moment agréable ou pas ?...):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Boule jaune et noire - Fleur des besoins - Boussole de la santé - Cocotte - Une assiette en carton - La météo des émotions <p>Passer dans les groupes pour inviter à expliquer ce dont ils se souviennent des activités.</p>	<p>Les groupes sont constitués pour les nouveaux élèves soient répartis dans les groupes avec des élèves qui ont suivi la séquence 1. Mélanger CM2 et autres élèves dans chaque groupe D'autres outils de la séquence 1 peuvent être mis en valeur.</p>
<p>Pause attentionnelle 5 minutes</p>	<p>En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle. Les pauses attentionnelles sont de courtes activités corporelles ou de pleine attention qui dynamisent ou apaisent, selon le moment. Elles améliorent la concentration, le bien-être, et facilitent la coopération et les apprentissages.</p>	
<p>Restitution : 10 minutes</p>	<p>Chaque groupe est chargé de présenter 1 outil au reste de la classe. Les autres élèves pourront compléter ce qui est dit. L'objectif est de remémorer en classe entière chaque outil pour refaire le lien avec les séances de la séquence CM1.</p>	
<p>Activité 2 : pose du cadre 10 minutes</p>	<p>Demander aux élèves ce qui est important pour que les séances se passent bien et que tout le monde se sente bien. Noter les idées sur un paperboard. Leur expliquer que tout ce qu'ils ont dit est valable et que 5 règles principales seront retenues : respect, écoute, bienveillance, droit à l'erreur, engagement. Afficher les règles sur le paperboard. Chaque mot commence par une lettre en gras, qui est un acrostiche. Ils doivent trouver le mot magique. Mot à trouver : CREER (et non pas RECREE !). Toutes ces règles sont essentielles pour CREER une ambiance sereine pour que chacun développer ses compétences psychosociales.</p>	
<p>Rituel de fin 15 minutes</p>	<p>Distribuer la fiche élève et faire lire "ce que nous avons vu", le sommaire et la pochette (et les badges pour les nouveaux élèves)</p> <p>Texte à trou : PSYCHOSOCIALES, 10, CRÉER, RELATIONS</p> <p>Expliquer le rituel de fin de séance : la gratitude. Leur demander s'ils savent ce que cela veut dire. La gratitude, c'est être reconnaissant et s'émerveiller des choses de la vie. Leur demander de compléter la partie Rituel sur leur fiche : remercier quelqu'un, quelque chose ou soi-même et expliquer pourquoi.</p> <p>Ceux qui le souhaitent peuvent dire ce qu'ils ont mis. Laisser une étoile de gratitude et des billets de gratitude qui pourront être utilisés en dehors des séances Explo'Santé.</p> <p>Clôturer la séance en expliquant aux élèves l'activité maison. (MANDALA ET ORIGAMI)</p> <p>Afficher la bulle 1 sur le poster "Ma santé, au quotidien dans mon environnement"</p>	

Confiance

Respect

Écoute

Engagement

d **R**oît à l'erreur

Etre 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

A rapporter pour la séance 1



1 Explo'Santé, c'est reparti !

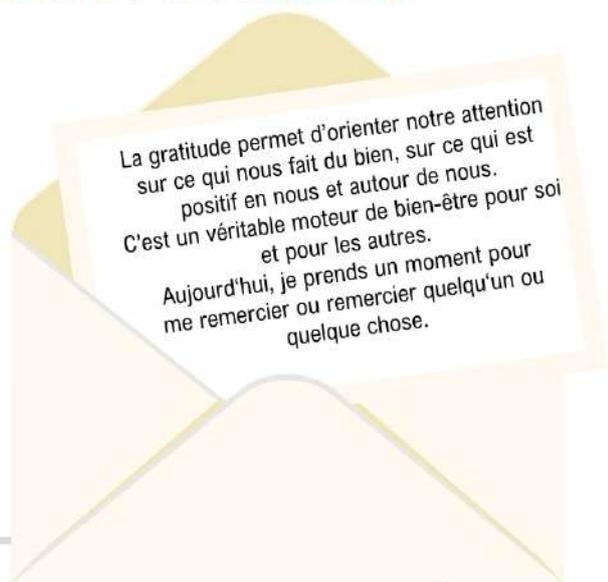


Ce que nous avons vu :

- Dans Explo'Santé, nous explorons nos compétences _____.
- C'est reparti pour _____ ateliers de découvertes !
- 5 règles sont essentielles pour _____ une ambiance sereine afin d'explorer et développer nos compétences.

CPS : développer des liens sociaux, cela veut dire se mettre en avec les autres.

Mon moment de gratitude



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.

MERCI

.....

Parce que

.....



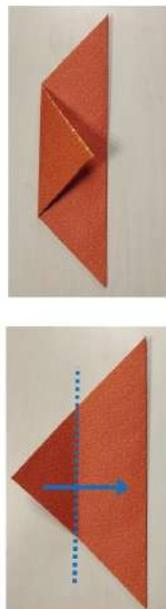
MANDALA RENARD

ORIGAMI RENARD

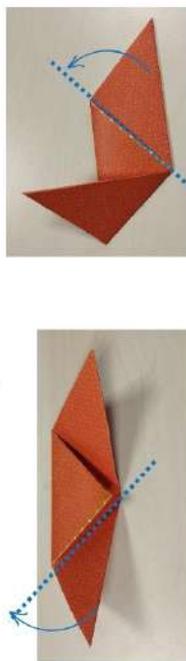
PAPIER COULEUR 8 X 8 CM
OU UNE FEUILLE BLANCHE 8 X 8 CM À DÉCORER



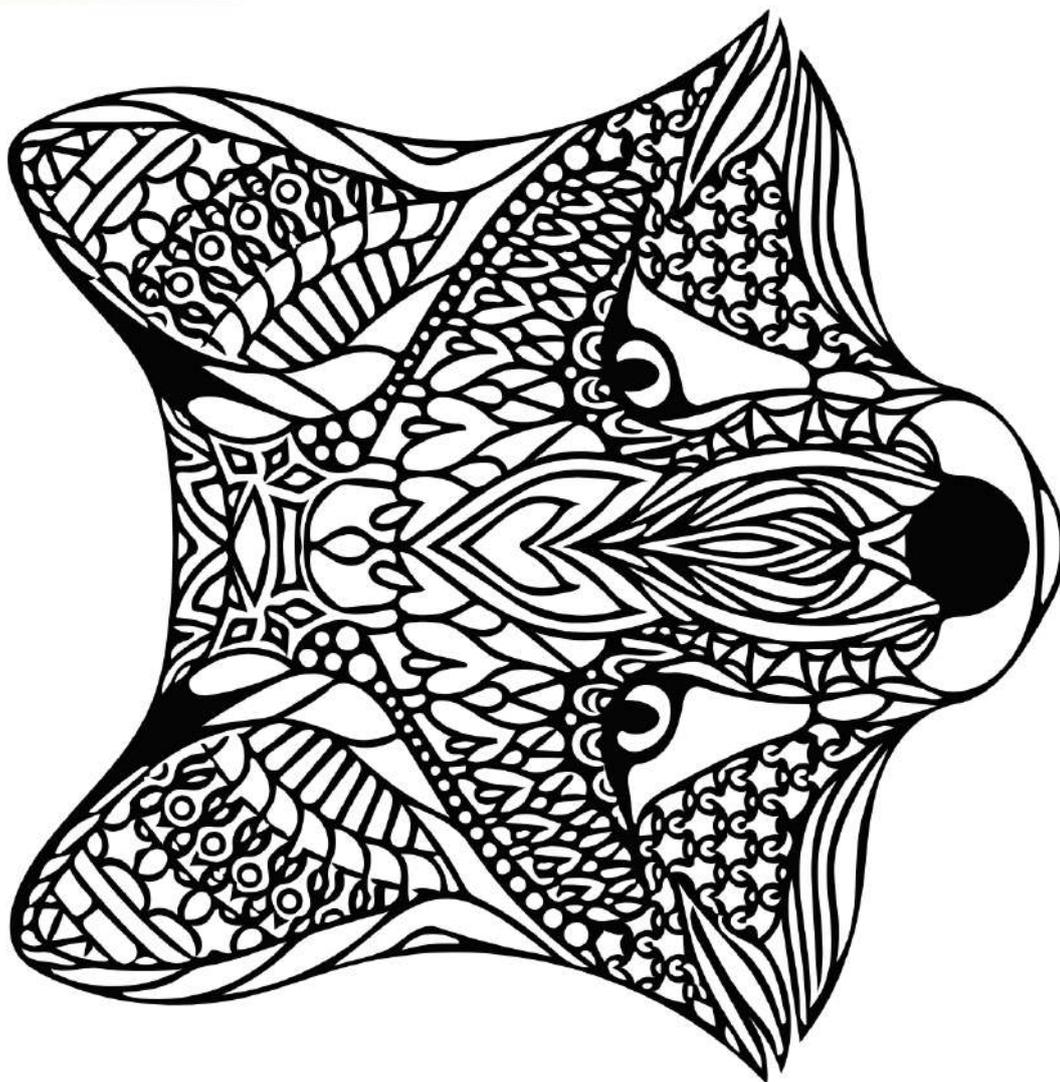
Plie sur les pointillés.



Plie sur les pointillés.



Plie sur les pointillés des 2 côtés.



Retourne le pliage et dessine des yeux et un museau.



1

Activité à la maison A faire après la séance 1

Séance 1

Explo'Santé, c'est parti !

Bien dans ma tête, dans mon corps... dans mon école

(Pour les classes qui n'ont pas fait la séquence 1)

Sujet	Explo'Santé, c'est parti !	
Objectif pédagogique	Présenter Explo'Santé et appréhender ce que sont les compétences psychosociales	
CPS développée	CS2-2 : Développer des attitudes et comportements pro-sociaux	
Eléments requis / Matériel		Disposition de la salle
1 logo Explo'Santé à accrocher au tableau Pochettes x nb d'élèves Boussole de la santé Sachet de pauses attentionnelles Les cartes CREER L'étoile de la gratitude Poster année 2 + Bulle 1 Billets de gratitude Sommaire année 1 Bilan séance x nb d'élèves		
Déroulé		
<u>Temps / Sujet</u>	<u>Guide</u>	<u>Remarques / Actions animateurs</u>
Brise-glace : 5 minutes	<p>Expliquer aux élèves que l'on se rencontre aujourd'hui pour un programme qui s'appelle Explo'Santé. Proposer directement ensuite le brise-glace : Je m'appelle et ce que j'aime dans ma classe ou à l'école.</p> <p>Les enfants se mettent en cercle, proposer à un volontaire de commencer puis c'est au voisin de gauche de poursuivre jusqu'à ce que tous les élèves soient passés.</p> <p>Leur demander à quoi sert cette activité : <i>Faire connaissance et identifier ce qui contribue au bien-être à l'école.</i></p>	
Activité 2 : A la découverte d'Explo'Santé 25 min	<p>Balle des idées/bâton de parole Faire passer une balle ou un bâton de parole et demander aux élèves ce que leur évoque le terme "Explo'Santé".</p> <p>Noter les grandes idées au tableau.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Présentation d'Explo'Santé : c'est un programme de 10 séances par an qui permet de découvrir ce qu'est la santé. Montrer les 4 grands panneaux de la boussole. La santé, ce n'est pas que physique ! ➤ Et donc dans Explo'Santé nous travaillerons sur les Compétences Psychosociales. ➤ Brainstorming sur le mot <i>psychosocial</i> (en décomposant <i>psycho</i> et <i>social</i>) 	

	<p>Explication simple : ce sont des compétences qui permettent de mieux se connaître, de comprendre et mieux gérer ses émotions et son stress (correspond à psycho), et de mieux vivre avec les autres (correspond à social).</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Expliquer qu'à chaque séance on mettra en valeur une compétence, et que pour cette séance, ce sera sur la compétence Développer des attitudes et comportements pro-sociaux CàD développer des relations avec les autres, se mettre en lien avec les autres. <p>:</p>
<p>La chaîne humaine 15 min</p>	<p>Illustrer la compétence psychosociale par une activité : la chaîne humaine.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se classer par : Ordre alphabétique des prénoms Ordre chronologique du mois de naissance Ordre chronologique du temps de trajet maison/école.
<p>Pause attentionnelle</p>	<p>En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.</p>
<p>Activité 2 : pose du cadre 10 minutes</p>	<p>Demander aux élèves ce qui est important pour que les séances se passent bien et que tout le monde se sente bien. Noter les idées sur un paperboard.</p> <p>Leur expliquer que tout ce qu'ils ont dit est valable et que 5 règles principales seront retenues : respect, écoute, bienveillance, droit à l'erreur, engagement. Afficher les règles sur le paperboard. Chaque mot commence par une lettre en gras, qui est un acrostiche. Ils doivent trouver le mot magique.</p> <p>Mot à trouver : CREER (et non pas RECREE !).</p> <p>Toutes ces règles sont essentielles pour CREER une ambiance sereine pour que chacun développer ses compétences psychosociales.</p> <div data-bbox="1037 629 1246 965" style="float: right; text-align: center;"> <p>Confiance</p> <p>Respect</p> <p>Écoute</p> <p>Engagement</p> <p>droit à l'erreur</p> </div>
<p>Rituel de fin 15 minutes</p>	<p>Distribuer la fiche élève et faire lire "ce que nous avons vu", le sommaire, la pochette et les badges.</p> <p>Texte à trou : EXPLO'SANTÉ, PSYCHO-SOCIALES, TÊTE, LIER</p> <p>Expliquer le rituel de fin de séance : la gratitude. Leur demander s'ils savent ce que cela veut dire. La gratitude, c'est être reconnaissant et s'émerveiller des choses de la vie. Leur demander de compléter la partie Rituel sur leur fiche : remercier quelqu'un, quelque chose ou soi-même et expliquer pourquoi.</p> <p>Ceux qui le souhaitent peuvent dire ce qu'ils ont mis.</p> <p>Laisser une étoile de gratitude et des billets de gratitude qui pourront être utilisés en dehors des séances Explo'Santé.</p> <p>Clôturer la séance en expliquant aux élèves l'activité maison. (MANDALA ET ORIGAMI)</p> <p>Afficher la bulle 1 sur le poster "Ma santé, au quotidien dans mon environnement"</p>

Bingo

Trouve quelqu'un qui...

Qui aime travailler en groupe



Qui pourrait t'aider à gérer ton stress, qui est apaisant, souvent calme



Qui n'hésite pas à demander de l'aide, des conseils, à poser des questions quand il en a besoin



Qui sait aller vers les autres et nouer des amitiés



Sur qui s'appuyer quand il y a un conflit



Qui a une bonne estime de lui-même, qui a confiance en lui



Qui résout ses problèmes de façon positive, sur qui s'appuyer pour gérer un problème



Qui sait écouter les autres



Qui aide toujours les autres



Qui ne se laisse pas influencer



Qui voit la vie du bon côté



Qui s'exprime bien

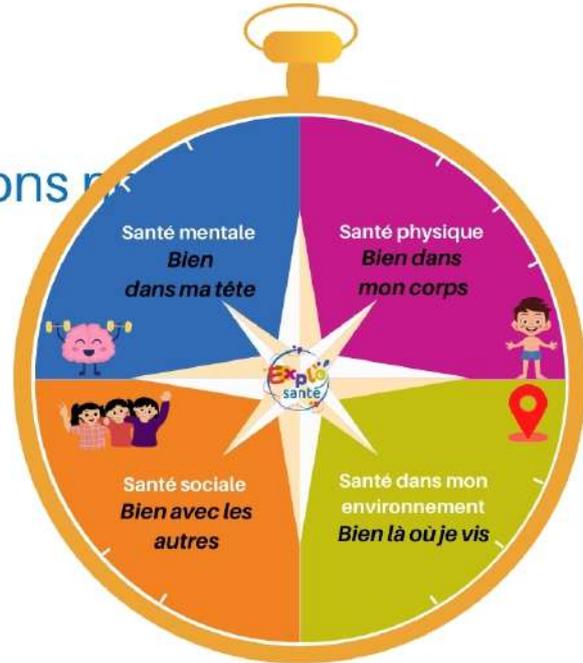


1 Explo'Santé, c'est parti !



Ce que nous avons vu :

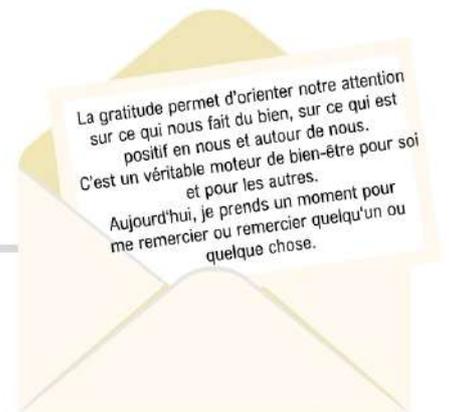
- Nous débutons un nouveau programme : !
- Dans ce programme, nous travaillerons nos compétences
- La santé c'est se sentir bien dans son corps, dans sa, avec les autres et dans son environnement.



CPS : Développer des liens sociaux, cela veut dire se mettre en avec les autres.

Mon moment de gratitude

MERCI



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.

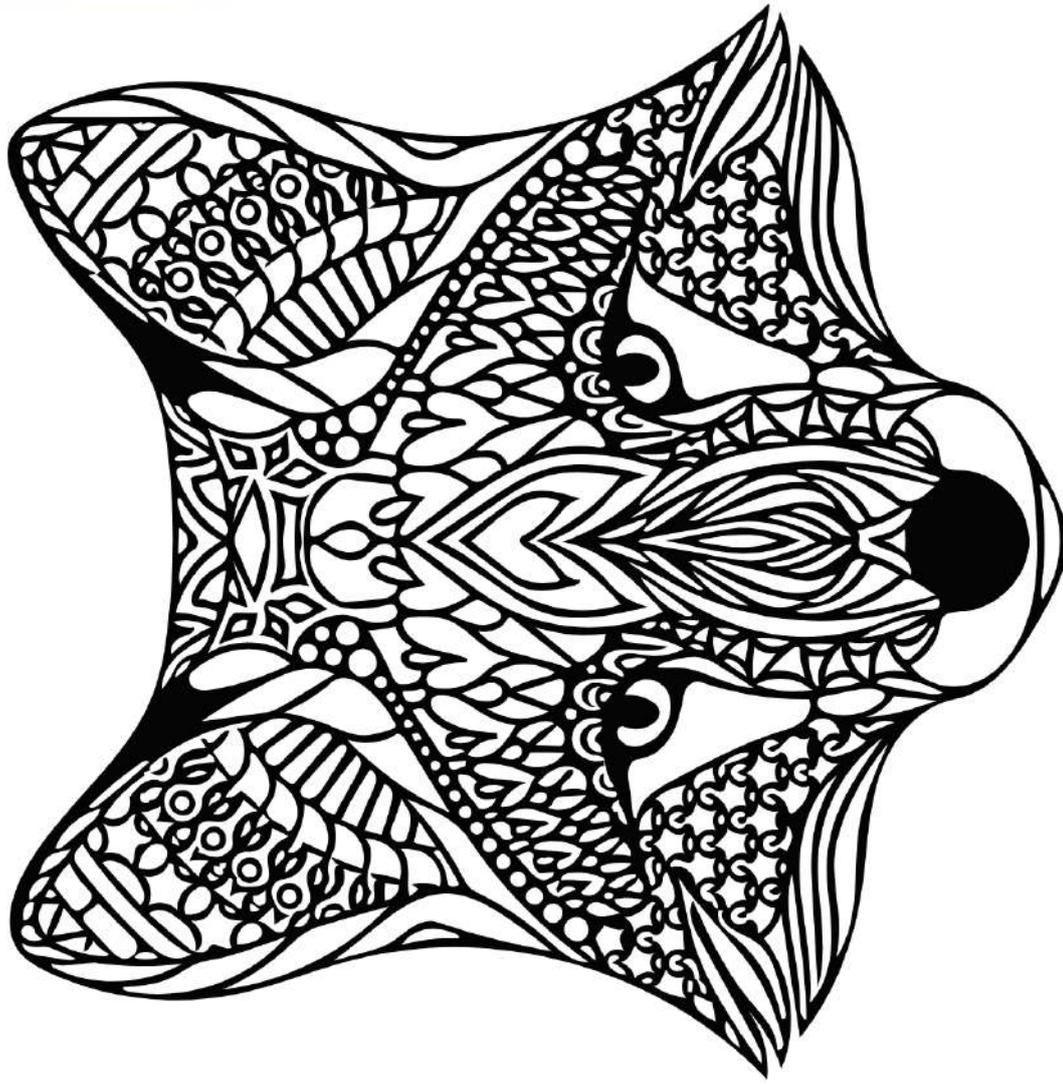
.....

Parce que

.....

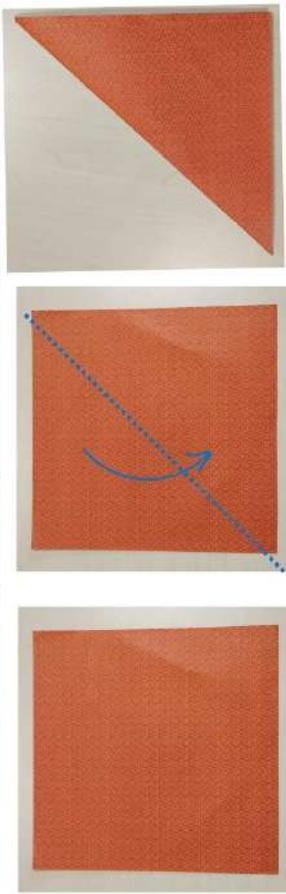


MANDALA RENARD

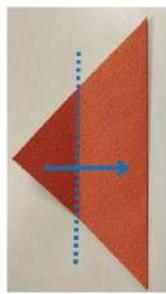


ORIGAMI RENARD

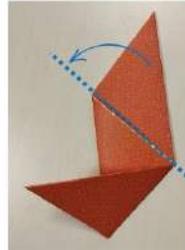
PAPIER COULEUR 8 X 8 CM
OU UNE FEUILLE BLANCHE 8 X 8 CM À DÉCORER



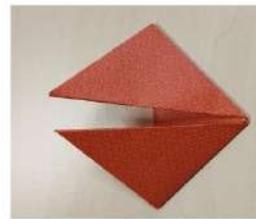
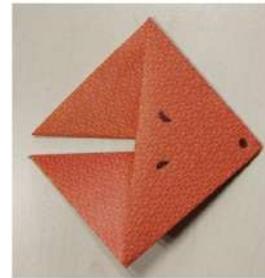
Plie sur les pointillés.



Plie sur les pointillés.



Plie sur les pointillés des 2 côtés.



Retourne le pliage et dessine des yeux et un museau.



1

Activité à la maison A faire après la séance 1



Séance 2

Apprendre en pleine attention

Sujet	L'attention
Objectif pédagogique	<ul style="list-style-type: none"> - Faire le lien entre le bien-être et les apprentissages - Prendre conscience des facteurs qui influencent l'attention et la concentration
CPS développée	C1-6 Renforcer sa pleine attention

Eléments requis / Matériel	Disposition de la salle
<ul style="list-style-type: none"> o Cartes rôle o Fleur des besoins o Fiche paperboard ou fiche A3 ce qui m'empêche d'être attentif - solutions" o Sachets de pauses attentionnelles o Pochette avec objets faisant du son – plastique froissé, sifflet, clochette ...) o Fiche Séance par élève + Fiche Intersession 4 (x nb élèves) o Bulle Séance 4 o Fiche Conduite de Séance 4 	Travail en groupe

Déroulé		
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
Rituel 5 à 10 min	Choisir un rituel de démarrage de la météo des émotions (avec ou sans les élèves) parmi les ressources proposées	
Introduction 10 min	Demander aux élèves sous forme de Brainstorming ce dont ils ont besoin pour bien apprendre. Noter les réponses au tableau. Réponses attendues : <ul style="list-style-type: none"> - <i>Bien manger (alimentation équilibrée, éviter de sauter les repas)</i> - <i>Bien dormir (avoir un bon rythme de sommeil, éviter les écrans avant de dormir)</i> - <i>Être actif (faire du sport, se défouler, marcher)</i> - <i>Avoir de bonnes relations (se sentir soutenu, ne pas être stressé par des conflits)</i> - <i>Gérer les écrans (limiter les distractions, respecter les temps sans écran)</i> - <i>Être en bonne santé émotionnelle (gérer son stress, exprimer ses émotions, se sentir bien dans sa tête)</i> - <i>Être dans un environnement calme et organisé</i> Faire le lien avec la boussole de la santé. Expliquer la compétence travaillée pendant cette séance : “Renforcer sa pleine attention” CàD développer des relations avec les autres, se mettre en lien avec les autres	
Activité 1 : Identifier les obstacles à l'attention 20 min	Diviser la classe en 4 groupes et donner à chaque groupe une feuille de paperboard ou une feuille A3 : <ul style="list-style-type: none"> - 2 groupes travaillent sur le thème : <i>“Qu'est-ce qui nous empêche d'être attentif à la maison quand je fais mes devoirs ?”</i> 	

	<p>- 2 groupes travaillent sur le thème : "Qu'est-ce qui nous empêche d'être attentif à en classe pendant une leçon ou pendant un exercice de maths ?"</p> <p>L'activité va se passer en 3 temps :</p> <p>1) Brainstorming libre - 5 minutes Sur une feuille blanche, les groupes notent toutes les idées qui leur viennent <i>Réponses attendues : Le bruit, l'inconfort, écrans, conflits, émotions fortes, stress, tracas, faim, soif, chaleur, etc ...</i></p> <p>2) Tri des idées – 7 minutes Sur une feuille A3 divisée en 3 parties, les élèves classent les obstacles selon trois catégories : - Ce qui vient de l'environnement (dans ma chambre, dans le salon, en classe...) - Ce qui est lié aux autres (famille, camarades, enseignants...) - Ce qui se passe à l'intérieur de moi (pensées, émotions, sensations...)</p> <p>3) Mise en commun avec l'autre groupe qui avait le même thème - 10 minutes Chaque groupe retrouve l'autre groupe ayant travaillé sur la même situation (maison ou école). Ensemble, ils confrontent leurs idées et complètent si besoin.</p>
<p>Pause attentionnelle 5 min</p>	<p>Afin de remobiliser les capacités d'attention des élèves, une petite pause attentionnelle est la bienvenue. Inviter les élèves à fermer les yeux et à se concentrer sur les sons qu'elle produit en circulant dans la classe (avec une clochette, une maraca...).</p> <p>Les inviter à repérer si les sons sont proches ou éloignés, agréables désagréables.</p> <p>"Comment s'est passé ce temps d'écoute et d'attention ? Est-ce simple ou cela demande-t-il un effort ?" Avez-vous ressenti des sensations agréables / Désagréables ?"</p>
<p>Restitution 20 min</p>	<p>Chaque grand groupe désigne un ou plusieurs porte-paroles pour présenter à l'autre groupe les idées principales dégagées lors de leur réflexion. Après chaque présentation, invitez les élèves à réagir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Souhaitez-vous compléter les propositions de vos camarades ? • Avez-vous remarqué des similitudes entre vos réflexions ? • Qu'est ce qui peut aider à être attentif en classe et à la maison ? <p>En fin de séance, chaque élève identifie ce qui lui pose le plus de difficulté pour rester attentif (ex : « Je me laisse distraire par la télévision ») et propose des solutions concrètes à appliquer pour y remédier (ex : « éteindre la télévision pendant mes devoirs », etc....) Chaque élève se fixe un objectif à mettre en application d'ici la prochaine séance.</p>
<p>Rituel de fin 15 minutes</p>	<p>Demander aux élèves ce qu'ils retiennent de la séance et comment ils résumeraient en quelques mots ce qu'ils ont retenu. Comment pourraient-ils utiliser cela dans leur vie quotidienne ?</p> <p>Chaque séance se termine de la même manière.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lecture de la fiche "Ce que nous avons vu" Les mots à faire deviner et compléter sont : TÊTE, INFLUENCÉE, ATTENTION - Rituel de fin  - Présentation de l'activité maison / Portrait chinois <p>Colorier ensemble la bulle de la CPS travaillée.</p> <p>Ajouter la bulle au poster</p>

2

Apprendre en pleine attention

Activité en classe

Qu'est-ce qui nous empêche d'être attentif à la maison quand je fais mes devoirs ?



Dans mon environnement (dans ma chambre, dans le salon...)



En lien avec les autres (famille, amis...)



A l'intérieur de moi (pensées, émotions, sensations...)

2

Apprendre en pleine attention

Activité en classe

Qu'est-ce qui nous empêche d'être attentif en classe quand j'écoute une leçon ou fais un exercice de Maths ?



Dans mon environnement (Dans la classe, dans la cour...)



En lien avec les autres (Camarade, enseignants...)



A l'intérieur de moi (pensées, émotions, sensations...)

2

Apprendre en pleine attention

Ce que nous avons vu :

- Pour bien apprendre, il est important de se sentir bien dans sa _____ et dans son corps.
- Notre attention peut être _____ par notre sommeil, notre alimentation, notre activité physique, notre utilisation des écrans, nos relations avec les autres, nos émotions, le lieu où on se trouve...
- On peut trouver des solutions pour être plus attentif : Voici le défi que je souhaite me donner pour mieux me concentrer : _____
- **CPS : Renforcer sa pleine _____ c'est être attentif à ce qui se passe maintenant et accueillir nos ressentis.**

Mon moment de gratitude



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.

MERCI

.....

Parce que

.....



2

Activité à la maison

A faire après la séance 2



Portrait chinois

Aidez
votre enfant à
compléter son portrait
chinois et celui de la
famille

Si j'étais :

- un animal, je serais _____
- un personnage célèbre, je serais _____
- une activité, je serais _____

A la maison, si nous étions :

- un plat, nous serions _____
- un film, nous serions _____
- une qualité, nous serions _____

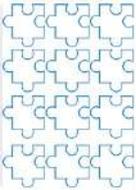
Séance 3

Lumière sur nos forces

Sujet	Découvrir et reconnaître ses forces personnelles
Objectif pédagogique	Comprendre ce que sont les forces et repérer les siennes
CPS développée	CC1-1 Accroître sa connaissance de soi

Eléments requis / Matériel	Disposition de la salle
<ul style="list-style-type: none"> o Cartes rôle o Fiche paperboard ce qui m'empêche d'être attentif - solutions" o Sachets de pauses attentionnelles o Pochette avec objets faisant du son – plastique froissé, sifflet, clochette ...) o Fiche Séance par élève + Fiche Intersession 4 (x nb élèves) o Bulle Séance 4 o Fiche Conduite de Séance 4 	Travail en groupe

<u>Temps / Sujet</u>	<u>Guide</u>	<u>Remarques / Actions animateurs</u>
Rituel de début 10 min	Au choix parmi les outils proposés.	
Introduction 10 min	<p>Retour sur l'activité maison : <i>Avez-vous réussi réaliser le défi que vous vous étiez fixé la séance précédente ? Avez-vous complété votre portrait chinois ?</i></p> <p>Expliquer la compétence travaillée pendant cette séance : Accroître sa connaissance de soi Petit échange autour de cette notion et appuyer sur la découverte du jour : les forces de chacun Explication différence qualité / force « Une qualité peut être perçue comme un trait de caractère positif, une force est une ressource que l'on utilise dans ses actions. »</p>	
Activité 1 : Ecriture du mot force 5 min	<p>Consignes :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Demander aux élèves d'écrire le mot FORCE sur une feuille de brouillon ; 2. Dans un second temps, demander leur d'écrire ce même mot avec la main opposée. <p>Débriefing :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Qu'avez-vous ressenti ? » - « Qu'est-ce qui était plus facile ? Pourquoi ? » <p>Conclusion : Une force, c'est comme écrire avec sa main habituelle : c'est fluide, naturel, ça donne de l'énergie. Mais comme lorsque l'on apprend à écrire avec sa main opposée, on peut aussi développer de nouvelles forces, avec un peu d'effort et d'entraînement.</p>	

<p>Activité 2 : Jeu des forces 20 min</p>	<p>Distribuer et lire ensemble la liste des 12 forces. Expliquer avec des exemples simples si nécessaire.</p> <p>Chaque élève choisit 1 à 3 forces qui lui ressemblent le plus et les note.</p> <p>Plusieurs possibilités d'animation pour cette activité</p> <p><u>Option 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Distribuer des post-it aux élèves avec pour consigne de choisir puis d'écrire 1 à 3 forces qui leur semblent la ou les plus développées chez eux ; - Laisser les enfants se regrouper par force commune ; - Les faire coller les post-it sur une fiche A2 qui représente <i>Les forces de la classe</i>. <p><u>Option 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Distribuer une pièce de puzzle par élève sur laquelle ils écrivent 1 à 3 forces qui leur semblent la ou les plus développées chez eux. Ils doivent trouver des exemples d'utilisation de ces forces pour justifier leur choix ; - Les faire coller et assembler leurs pièces de puzzle sur une fiche A3 qui représente <i>Les forces de la classe</i> ; - Ceux qui le souhaite exposent au groupe leurs forces et donnent un exemple d'utilisation. <p>Les élèves peuvent présenter leurs forces avec un exemple concret : → « J'ai choisi la gentillesse, car j'aide souvent mes camarades quand ils sont tristes. »</p>	 
<p>Pause attentionnelle</p>	<p>En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.</p>	
<p>Conclusion 5 min</p>	<p>Nous pouvons conclure avec l'image du bouquet de fleurs :</p> <p>« Nous avons chacun notre bouquet de fleurs, avec l'ensemble des 12 fleurs, qui représentent les 12 forces. Mais notre bouquet est unique : nous n'avons pas tous les fleurs de la même couleur, ni de la même taille. Si on le souhaite, nous pouvons faire évoluer notre bouquet de fleurs en continuant à les arroser pour les faire grandir et les colorer, pour qu'elles continuent à s'épanouir. On a tous un bouquet différent, c'est ça qui fait notre diversité, notre classe c'est un peu comme un champ de fleur. »</p> <p>Idées intéressantes à amener :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chacun de nous possède 5 forces plus développées que les autres = nos forces de signature ; - Une faiblesse peut-être une force non utilisée ; - L'apprentissage autour de nos forces se fait en 5 étapes : définir les forces, identifier ses forces, identifier celles des autres, utiliser ses forces, choisir de nouvelles forces à développer. 	
<p>Rituel de fin 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 séance se termine de la même manière.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lecture de la fiche "Ce que nous avons vu" <p>Les mots à faire deviner et compléter sont : FORCE, NATUREL, DÉVELOPPER, CONNAÎTRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rituel de fin  <ul style="list-style-type: none"> - Présentation de l'activité maison : « Rempli le BINGO des forces » Réfléchissez-y-en famille ! <p>Colorier ensemble la bulle de la CPS travaillée. Ajouter la bulle au poster</p>	

Fiche des 12 forces

Aime créer de nouvelles choses, a de l'imagination



CRÉATIVITÉ

Aime découvrir de nouvelles choses, s'intéresse à ce qui se passe autour de lui



CURIOSITÉ

Aime agir, même s'il a parfois peur



COURAGE

Aime finir ce qu'il commence, même si c'est difficile. N'abandonne pas trop rapidement.



PERSÉVÉRANCE

Aime dire la vérité, est quelqu'un de sincère



HONNÊTÉTÉ

Aime les autres, la famille, les amis...



AMOUR ET AMITIÉ

Aime aider les autres, Aime leur faire plaisir



GENTILLESSE

Aime jouer et travailler avec les autres



ESPRIT D'ÉQUIPE

Aime réfléchir avant d'agir



PRUDENCE

Aime garder son calme



MAITRISE DE SOI

Aime dire merci

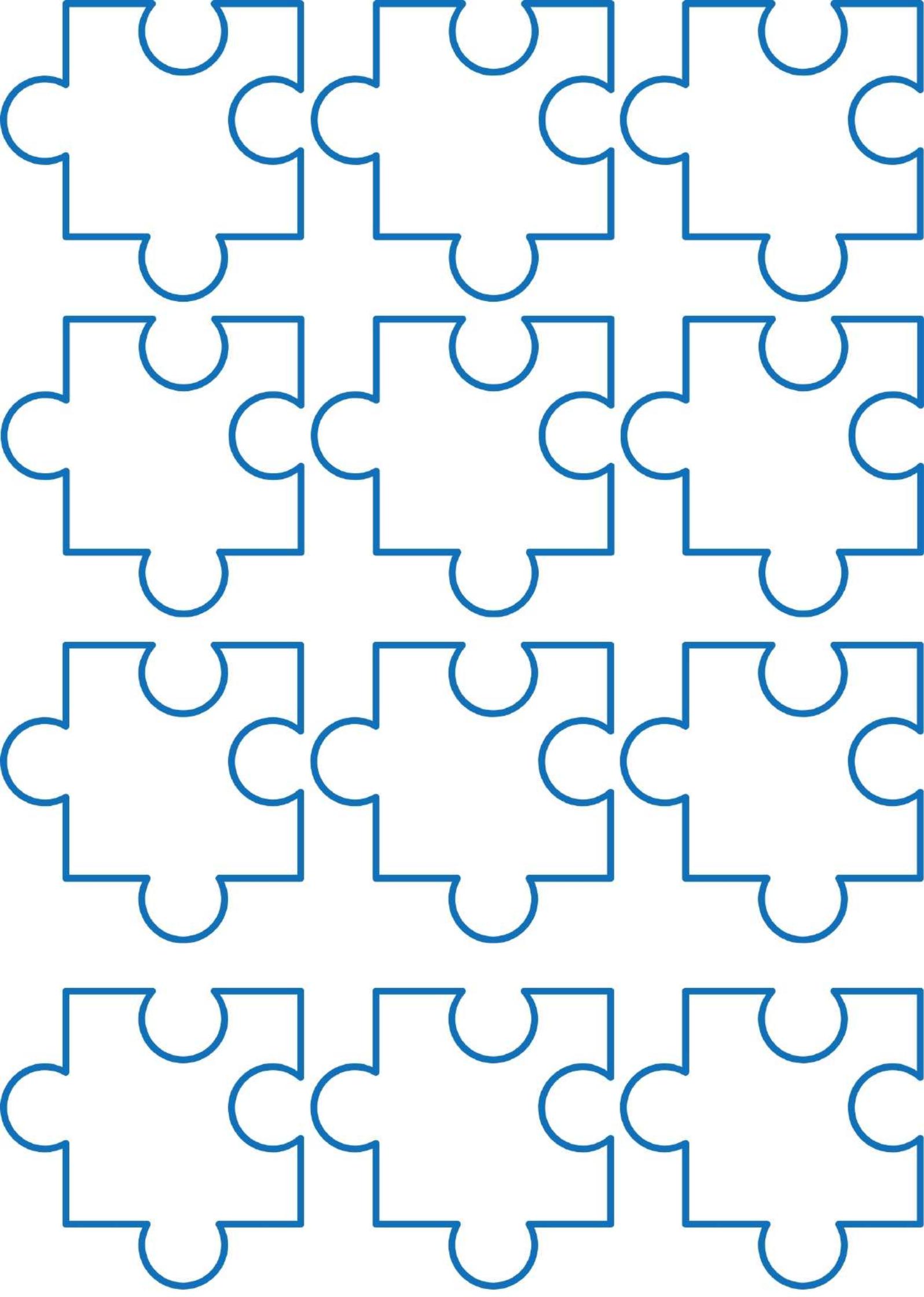


GRATITUDE

Aime rire et faire rire les autres



HUMOUR



3 Lumière sur nos forces



Ce que nous avons vu :

- Nous avons vu 12 _____ universelles, elles sont présentes dans tous les pays du monde.
- Une force de caractère est un mode de fonctionnement _____.
- Chacun de nous possède toutes ces forces et nous pouvons les _____ tout au long de notre vie.
- **CPS : Apprendre à découvrir ses forces, les plus développées et les moins utilisées, permet de mieux nous _____.**

Mon moment de gratitude

MERCI

.....

Parce que

.....



3 Activité à la maison- Bingo



Trouve quelqu'un qui... (à la maison, dans mes amis, autour de moi).

Un prénom ne peut être inscrit qu'une seule fois dans la grille.

<p>Aime créer de nouvelles choses, a de l'imagination</p>  <p>CRÉATIVITÉ</p>	<p>Aime découvrir de nouvelles choses, s'intéresse à ce qui se passe autour de lui</p>  <p>CURIOSITÉ</p>	<p>Aime agir, même s'il a parfois peur</p>  <p>COURAGE</p>
<p>Aime finir ce qu'il commence, même si c'est difficile. N'abandonne pas trop rapidement.</p>  <p>PERSÉVÉRANCE</p>	<p>Aime dire la vérité, est quelqu'un de sincère</p>  <p>HONNÊTÉTÉ</p>	<p>Aime les autres, la famille, les amis...</p>  <p>AMOUR ET AMITIÉ</p>
<p>Aime aider les autres, Aime leur faire plaisir</p>  <p>GENTILLESSE</p>	<p>Aime jouer et travailler avec les autres</p>  <p>ESPRIT D'ÉQUIPE</p>	<p>Aime réfléchir avant d'agir</p>  <p>PRUDENCE</p>
<p>Aime garder son calme</p>  <p>MAITRISE DE SOI</p>	<p>Aime dire merci</p>  <p>GRATITUDE</p>	<p>Aime rire et faire rire les autres</p>  <p>HUMOUR</p>

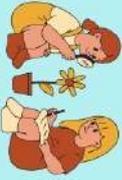
Séance 4

Unir nos forces pour coopérer

Sujet	Reconnaître et valoriser les forces des autres pour mieux coopérer	
Objectif pédagogique	<ul style="list-style-type: none"> - Reconnaître et valoriser les forces des camarades - Favoriser la coopération autour d'un projet commun - Renforcer l'estime de soi à travers la reconnaissance par les pairs 	
CPS développée	CS1-3 Développer des liens et des comportements prosociaux	
	Eléments requis / Matériel	Disposition de la salle
	<ul style="list-style-type: none"> o Sachets des pauses attentionnelles énergisantes o Fiche Séance A5 + Fiche Intersession 8 (x nb élèves) o Fiche des 24 forces <ul style="list-style-type: none"> o Blason x nb d'élèves o Bulle Séance 8 o Fiche Conduite de Séance 8 	Travail en groupe

Déroulé		
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
Introduction 10 min	<p>Retour Mission :</p> <p><i>Avez-vous réussi à compléter le BINGO ?</i></p> <p><i>Était-ce une activité facile, plaisante, compliquée... ?</i></p> <p><i>Qu'avez-vous découvert ?</i></p> <p>Expliquer la compétence travaillée pendant cette séance : Développer des liens et des comportements prosociaux.</p> <p>Demander aux élèves ce qu'ils comprennent de cette CPS.</p> <p>Explication simple : C'est aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...</p>	
Rituel de début 10 min	<p>Au choix parmi les outils proposés.</p> <p><u>Objectif du rituel</u> : permettre aux enfants d'identifier les interventions Explor'Santé et se mettre dans des conditions favorables</p>	
Activité 1 : Identifier les forces des autres 25 min	<p>Demander aux élèves s'ils se rappellent de l'activité de la semaine précédente. L'activité de cette séance portera sur les forces des autres avec 12 forces complémentaires à celles découvertes la semaine dernière.</p> <p>Distribuer la fiche avec les 24 forces et les lire en classe entière pour expliciter le vocabulaire.</p> <p>Ensuite, distribuer la fiche de la séance 4 avec le bonhomme.</p> <p>Consigne : Les élèves laissent leur fiche à leur place et doivent circuler dans la classe pour compléter les fiches de leurs camarades en veillant à mettre une force différente à chaque fois, ainsi que leur prénom. Les inviter à se rappeler d'une situation dans laquelle leur camarade a utilisé cette force (pour pouvoir l'illustrer au moment de la mise en commun.)</p> <p>Lorsque les 5 forces d'une feuille sont complétées, la retourner et s'assurer que tout le monde a bien 5 forces. Lorsque toutes les feuilles sont complétées, les élèves vont s'asseoir à leur place et découvrent tous en même temps les forces qui leur ont été attribuées.</p> <p><u>Temps d'échange collectif</u> :</p> <p>Que pensez-vous de cet exercice ? L'avez-vous trouvé agréable ? Est-ce que vous vous découvrez de nouvelles forces ?</p>	 <p>L'enseignant/l'animateur peu(ven)t lui aussi avoir une feuille Bonhomme pour participer à l'activité</p> 

LISTE DES 24 FORCES

<p>Aime créer de nouvelles choses, a de l'imagination</p> <p>CRÉATIVITÉ</p> 	<p>Aime découvrir de nouvelles choses, s'intéresse à ce qui se passe autour de lui</p> <p>CURIOSITÉ</p> 	<p>Aime agir, même s'il a parfois peur</p> <p>COURAGE</p> 	<p>Accepte qu'on ne soit pas toujours d'accord et sait se remettre en question.</p> <p>OUVERTURE D'ESPRIT</p> 	<p>Aime apprendre de nouvelles choses, que ce soit dans une classe ou par soi-même</p> <p>AMOUR DE L'APPRENTISSAGE</p> 	<p>Sait donner de sages conseils aux autres.</p> <p>SAGESSE</p> 
<p>Aime finir ce qu'il commence, même si c'est difficile. N'abandonne pas trop rapidement.</p> <p>PERSÉVÉRANCE</p> 	<p>Aime dire la vérité, est quelqu'un de sincère</p> <p>HONNÊTÉTÉ</p> 	<p>Aime les autres, la famille, les amis...</p> <p>AMOUR ET AMITIÉ</p> 	<p>A une influence positive sur les autres, les inspire, les motive. Sait mener un groupe.</p> <p>ENTHOUSIASME</p> 	<p>Comprend facilement les autres et sait les mettre à l'aise. S'intègre sans effort dans les groupes.</p> <p>INTELLIGENCE SOCIALE</p> 	<p>Traite toutes les personnes de la même manière.</p> <p>ÉQUITÉ - JUSTICE</p> 
<p>Aime aider les autres, Aime leur faire plaisir</p> <p>GENTILLESSE</p> 	<p>Aime jouer et travailler avec les autres</p> <p>ESPRIT D'ÉQUIPE</p> 	<p>Aime réfléchir avant d'agir</p> <p>PRUDENCE</p> 	<p>A une influence positive sur les autres, les inspire, les motive. Sait mener un groupe.</p> <p>CAPACITÉ A DIRIGER</p> 	<p>Pardonne à ceux qui lui ont fait du tort. Donne de nouvelles chances aux autres.</p> <p>PARDON</p> 	<p>Agit simplement, en faisant preuve de retenue, sans chercher à se faire remarquer.</p> <p>HUMILITÉ</p> 
<p>Aime garder son calme</p> <p>MAÎTRISE DE SOI</p> 	<p>Aime dire merci</p> <p>GRATITUDE</p> 	<p>Aime rire et faire rire les autres</p> <p>HUMOUR</p> 	<p>Remarque et aime ce qui est beau, les talents dans tous les domaines de la vie</p> <p>APPRECIATION DE LA BEAUTE</p> 	<p>S'attend au meilleur et travaille pour y arriver. Voit le bon côté des choses.</p> <p>OPTIMISME</p> 	<p>Aime se poser de grandes questions sur la vie.</p> <p>RECHERCHE DE SENS</p> 

Fiche des forces 1/2

Aime créer de nouvelles choses, a de l'imagination



CRÉATIVITÉ

Aime découvrir de nouvelles choses, s'intéresse à ce qui se passe autour de lui



CURIOSITÉ

Aime agir, même s'il a parfois peur



COURAGE

Aime finir ce qu'il commence, même si c'est difficile. N'abandonne pas trop rapidement.



PERSÉVÉRANCE

Aime dire la vérité, est quelqu'un de sincère



HONNÊTÉTÉ

Aime les autres, la famille, les amis...



AMOUR ET AMITIÉ

Aime aider les autres, Aime leur faire plaisir



GENTILLESSE

Aime jouer et travailler avec les autres



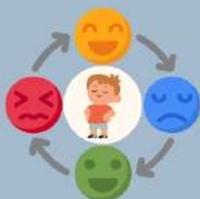
ESPRIT D'ÉQUIPE

Aime réfléchir avant d'agir



PRUDENCE

Aime garder son calme



MAITRISE DE SOI

Aime dire merci



GRATITUDE

Aime rire et faire rire les autres



HUMOUR

Fiche des forces 2/2

Accepte qu'on ne soit pas toujours d'accord et sait se remettre en question.



OUVERTURE D'ESPRIT

Aime apprendre de nouvelles choses, que ce soit dans une classe ou par soi-même



AMOUR DE L'APPRENTISSAGE

Sait donner de sages conseils aux autres.



SAGESSE

Aborde la vie avec gaieté, vitalité et énergie.



ENTHOUSIASME

Comprend facilement les autres et sait les mettre à l'aise. S'intègre sans effort dans les groupes.



INTELLIGENCE SOCIALE

Traite toutes les personnes de la même manière.



ÉQUITÉ - JUSTICE

A une influence positive sur les autres, les inspire, les motive. Sait mener un groupe.



CAPACITE A DIRIGER

Pardonne à ceux qui lui ont fait du tort. Donne de nouvelles chances aux autres.



PARDON

Agit simplement, en faisant preuve de retenue, sans chercher à se faire remarquer.



HUMILITÉ

Remarque et aime ce qui est beau, les talents dans tous les domaines de la vie



APPRECIATION DE LA BEAUTE

S'attend au meilleur et travaille pour y arriver. Voit le bon côté des choses.



OPTIMISME

Aime se poser de grandes questions sur la vie.

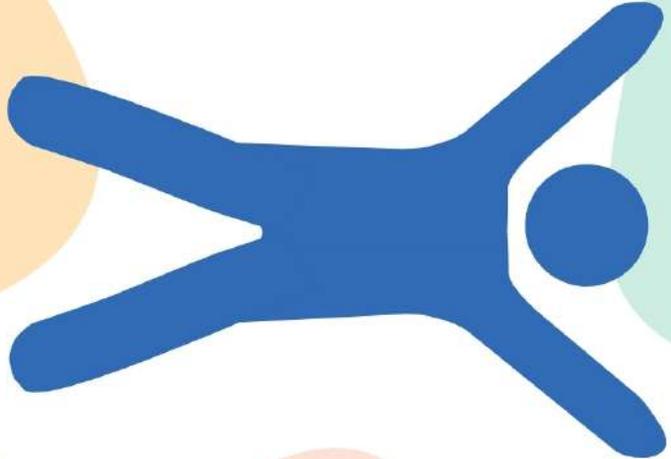


RECHERCHE DE SENS

Mon prénom :

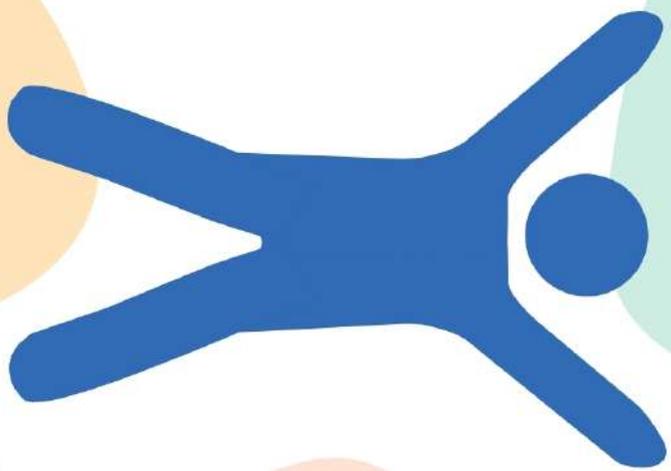
FORCE :

PRÉNOM



FORCE :

PRÉNOM



FORCE :

PRÉNOM

FORCE :

PRÉNOM

FORCE :

PRÉNOM

FORCE :

PRÉNOM

4

Activité en classe



Construisez le blason de votre équipe.

Vous pouvez le décorer et le colorier avec votre couleur.

Nom de notre équipe

 Nos forces 

Ce que nous avons vu :

- Nous avons appris à mieux nous connaître et à reconnaître les _____ de nos camarades. Chacun d'entre nous possède des forces qui peuvent être utiles aux _____.
- Nous avons vu que nos différences nous rendent plus **forts** en équipe. Nous sommes tous uniques, et en unissant nos forces, nous pouvons mieux coopérer et nous entraider !
- **CPS** : Développer des liens et des _____prosociaux, c'est reconnaître les forces de chacun, savoir coopérer et s'entraider au sein d'un groupe

Mon moment de gratitude

MERCI

.....

Parce que

.....



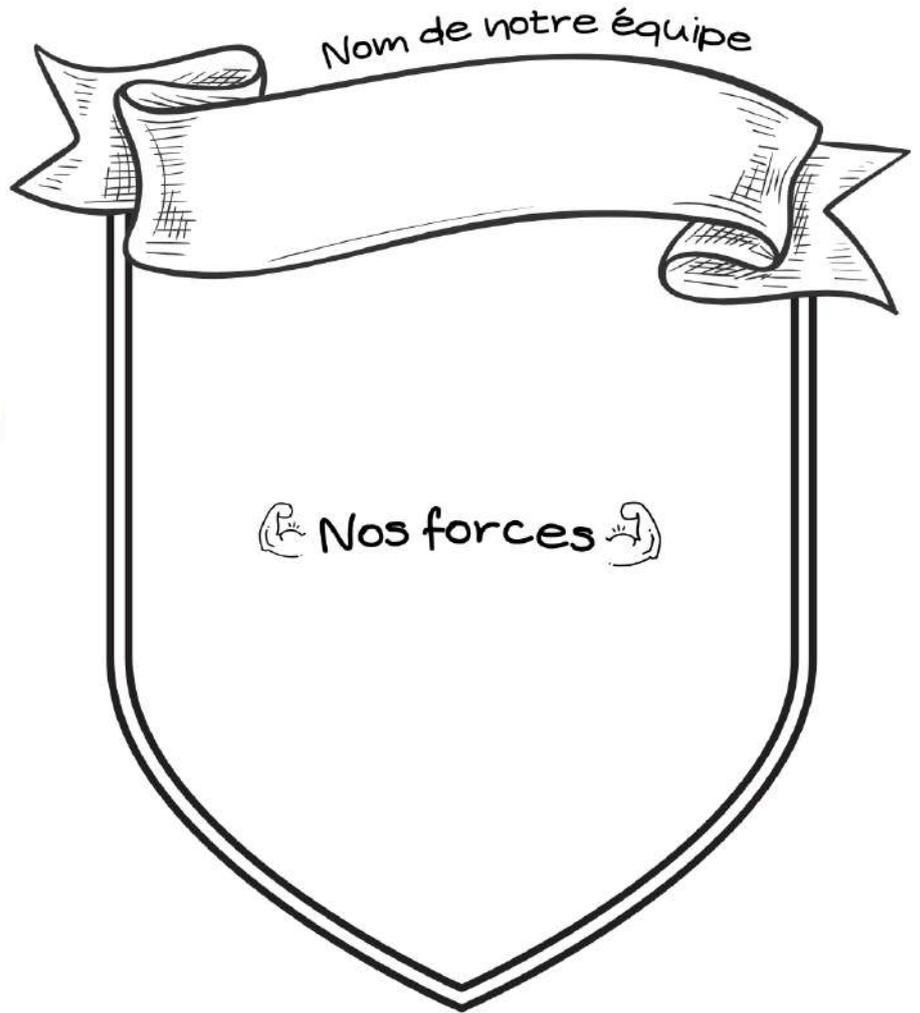
4

Activité à la maison

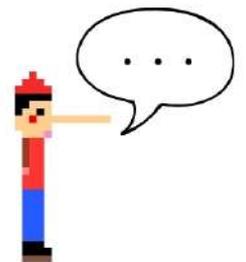
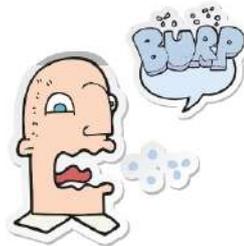
A faire après la séance 4



Termine le blason
de ton équipe



Trouve le mot qui se cache derrière ce rébus





Séance 5

A la découverte de nos environnements

Sujet	Les environnements de l'école et leur impact sur le bien-être
Objectif pédagogique	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre ce qu'est un environnement scolaire et identifier ses différentes dimensions (physiques et relationnelles) - Identifier ce qui est source de bien-être dans l'environnement scolaire - Construire une grille d'observation pour la séance suivante
CPS développée	C1 Renforcer sa conscience de soi

Eléments requis / Matériel	Disposition de la salle
<ul style="list-style-type: none"> o Outils Rituels de début : météo des émotions, blob tree o Cartes Rôles o Cartes Environnements (22 x 3) o Sachets des pauses attentionnelles o Fiche Séance 5 + Fiche Intersession 5 (x nb élèves) o Bulle Séance 5 (x1) 	Travail en îlot

Déroulé

Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions
Rituel de début 10 min	Au choix parmi les outils proposés.	
Introduction 5 min	<p>Présentation des blasons terminés et échanges sur le rébus</p> <p>Introduction des objectifs de la séance :</p> <p>Comprendre ce qu'est un environnement et ses différentes dimensions</p> <p>Identifier les éléments de notre environnement scolaire qui favorisent notre bien-être</p> <p>Expliquer la compétence explorée pendant cette séance : Renforcer sa conscience de soi est favorisé par le développement des capacités d'observation et l'analyse.</p>	
Activité 1 : Définition des environnements à partir de cartes 15 min	<p>Définition des environnements à partir de cartes</p> <p>Réunir les élèves en groupes (selon ceux constitués à la séance précédente)</p> <p>Distribuer les cartes aux élèves. Leur mission sera de regrouper en 2 lots de cartes et de trouver un titre à chacun. Réponse : "Environnement physique" et "Environnement relationnel".</p> <p>Puis, les inviter à trouver une définition commune d'un environnement en sachant que ces cartes représentent les environnements.</p> <p>Mettre en commun et donner la définition officielle :</p> <p>« Les environnements sociaux humains comprennent l'environnement physique immédiat, les relations sociales et les milieux culturels dans lesquels des groupes évoluent. »</p>	
Pause attentionnelle	En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.	
Activité 2 : Thermomètre du bien-être à l'école	<p>"Le thermomètre du bien-être à l'école"</p> <p><u>Consigne</u> : Les élèves se place dans la salle de classe selon leur avis sur les différentes affirmations suivantes. Les 2 extrémités de la salle correspondant à « Pas du tout » et « Beaucoup ».</p>	

<p>Activité 2 : Thermomètre du bien-être à l'école 20 min</p>	<p>"Le thermomètre du bien-être à l'école" <u>Consigne</u> : Les élèves se place dans la salle de classe selon leur avis sur les différentes affirmations suivantes. Les 2 extrémités de la salle correspondant à « Pas du tout » et « Beaucoup ».</p> <p>« Je me sens bien dans... » Exemples d'affirmations à faire en fonction du temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une école avec plein d'arbres - Une cour avec des poubelles - Une classe où tout le monde se respecte et s'entraide - Une cantine où l'on mange beaucoup de légumes - Une classe où il y a beaucoup de bruit - Rester assis toute la journée - Avoir beaucoup d'amis - Des parents qui fument devant mon école - Une cour avec de l'ombre - Pouvoir me confier aux adultes de l'école - Une école où les élèves participent aux décisions pour améliorer leur bien-être. <p>Temps d'échange : pourquoi ces choix ? Qu'est-ce qui influence leur bien-être à l'école ?</p>	
<p>Activité 3 : Création de la grille d'observation de la marche Exploratoire 15 min</p>	<p>Introduction de la Marche Exploratoire Commencer par expliquer aux élèves que lors de cette activité, ils vont être des « explorateurs » de leur environnement scolaire. Leur mission sera de repérer ce qui influence leur bien-être, que ce soit de manière positive ou négative.</p> <p>Création de la grille d'observation en classe entière Demander aux élèves quelles sont les lieux qui influencent le bien-être des élèves dans l'école. Leur proposer de faire la marche dans 3 à 4 de ces lieux (cour de récréation, classe, toilette...) Puis leur demander, pour chacun de ces lieux, quels pourraient être les critères que l'on pourrait observer. Exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'atmosphère (luminosité, propreté, bruit, température) - Le respect entre les élèves - La sécurité - La végétation - Le confort (s'asseoir, bouger, se déplacer facilement) 	
<p>Rituel de fin 15min</p>	<p>Demander aux élèves ce qu'ils retiennent de la séance et comment ils résumeraient en quelques mots ce qu'ils ont retenu.</p> <p>Chaque séance se termine de la même manière.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lecture de la fiche "Ce que nous avons vu" <p>Les mots à faire deviner et compléter sont : ENVIRONNEMENT, PHYSIQUE, RELATIONNEL ; ÉCOLE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rituel de fin  - Présentation de l'activité maison <p>« Imagine ton école idéale ! Celle qui serait parfaite pour toi et qui répondrait à tous tes besoins. Décris-la ou fais-en un dessin »</p> <p>Colorier ensemble la bulle de la CPS travaillée. Ajouter la bulle au poster</p>	

BUS SCOLAIRE



COUR DE RÉCRÉATION



TOILETTES



CANTINE



JARDIN

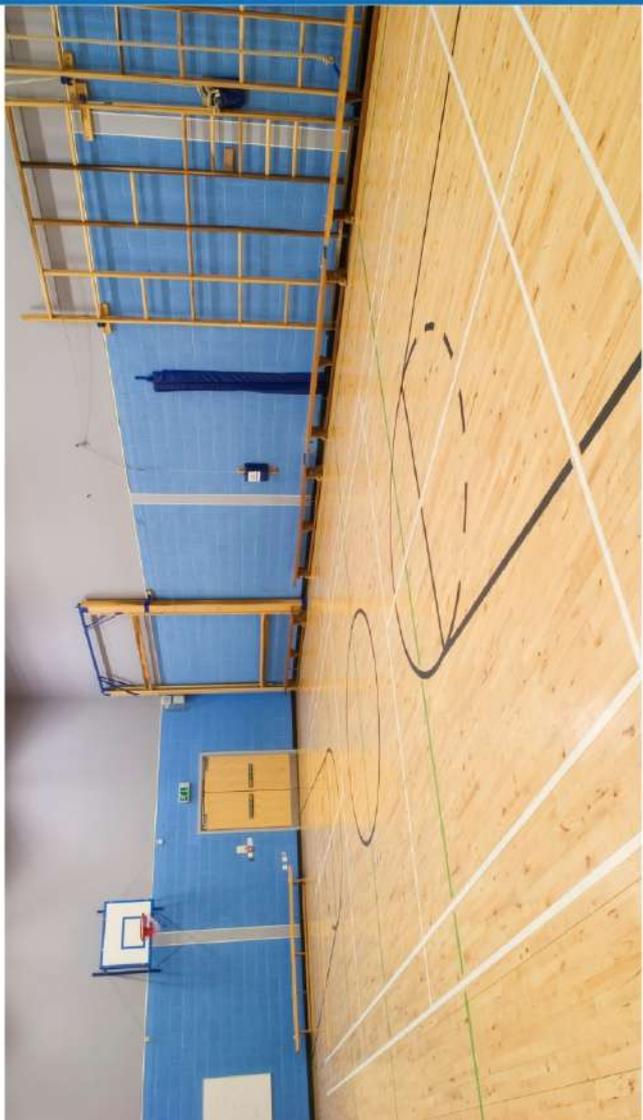
PÉDAGOGIQUE



BIBLIOTHÈQUE



GYMNASE



ESPACE CLASSE



PROFESSIONNELS DE SANTÉ

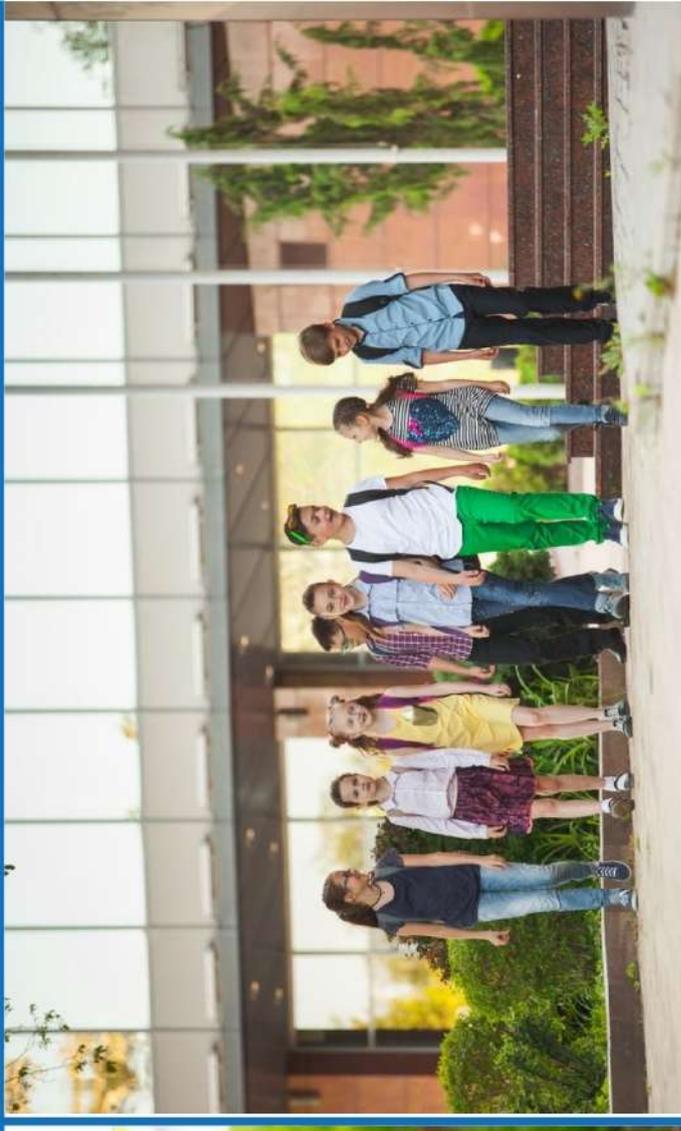
Infirmière - Orthophoniste, assistante sociale, psychologue, etc...



ENSEIGNANTS



FAMILLE



GROUPE ÉLÈVES



ANIMATEURS



AESH



DIRECTEURS

Minute #7
③ Is $\sqrt{6}$ closer to 3 or 4?
④ $(\sqrt{4})^2$
⑤ Which of these operations should be completed first?
6 out of 30 people over the age
100 are male, how many are female?

5

A la découverte de nos environnements

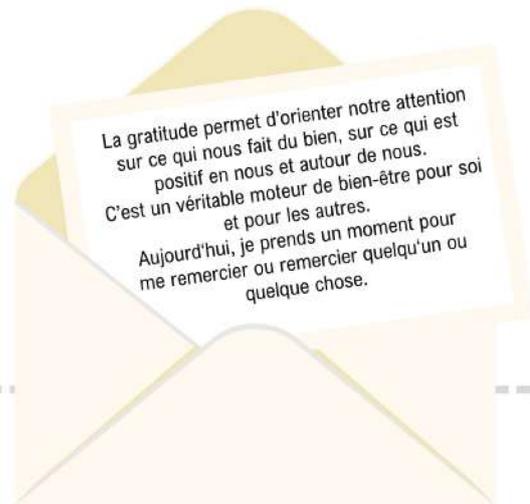
Ce que nous avons vu :

Nous avons découvert que l'_____ scolaire comprend deux dimensions :

- L'environnement _____ (bâtiments, cour, salle de classe, végétation...).
- L'environnement _____ (respect, entraide, ambiance de classe...).

CPS : Nous avons réfléchi à ce qui nous aide à nous sentir bien à l'_____. Cela nous permet de mieux comprendre nos besoins et d'agir pour améliorer notre bien-être collectif.

Mon moment de gratitude

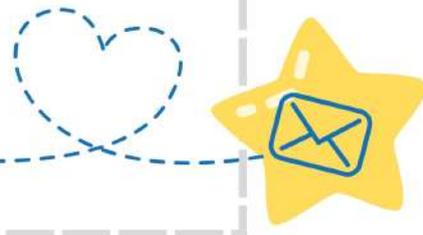


MERCI

.....

Parce que

.....



5

Activité à la maison

A faire après la séance 5



Imagine ton école idéale ! Celle qui serait parfaite pour toi et qui répondrait à tous tes besoins.

Décris-la ou fais-en un dessin !



Aidez votre enfant à réaliser ce dessin de l'école idéale en fonction de ses besoins.



Séance 6

La marche exploratoire

Sujet	La marche exploratoire
Objectif pédagogique	<ul style="list-style-type: none"> Découvrir les environnements de l'école en lien avec la santé et le bien-être Renforcer l'attention à soi, à ses sensations, besoins et émotions dans le contexte scolaire
CPS développée	CC1-6 Renforcer sa pleine attention

Eléments requis / Matériel	Disposition de la salle
<ul style="list-style-type: none"> Sachets des pauses attentionnelles Fiche Séance 3 – Act en classe (x nb élèves) Bulle Séance 3 (x1) Fiche Conduite de Séance 3 (x1) Support dur pour permettre d'écrire pendant la marche exploratoire 	

Déroulé		
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
Introduction 5 min	<p>Retour sur séance 5 sur les 2 types d'environnements</p> <p>Rappel CPS développée : Renforcer sa pleine attention.</p> <p><u>Attention à soi</u> : c'est être attentif à soi, ses pensées, ses émotions, ses envies, ses besoins, ses sensations ici et maintenant.</p> <p>C'est ce qu'on va faire aujourd'hui par ce qu'on appelle une marche exploratoire.</p>	
Rituel 5 min	<p>Choisir un rituel de démarrage (avec ou sans les élèves) parmi les ressources proposées</p>	
Act 1 : Marche exploratoire (25 min : 5 min présentation + 20 min marche)	<p>Présenter la grille créée la séance présente et remise en forme par l'animateur entre les 2 séances.</p> <p>Consignes : les élèves vont devoir aller dans les lieux clés de l'école pour les observer</p> <p>Si possible faire deux groupes pour réduire l'effectif pendant l'exercice : un groupe avec la chargée de prévention et un avec l'enseignant (à adapter en fonction de l'effectif de classe). Retracer des chemins empruntés par l'élève. Les 2 groupes visiteront les lieux dans un sens différent (pour ne pas être simultanément dans le mêmes lieux).</p> <p>Distribuer une feuille par enfant, sur laquelle il y a la grille créée lors de la séance précédente.</p>	<p>Matériel : support pour permettre aux enfants d'écrire</p>  <p>Garder les traces écrites pour le conseil d'école par exemple</p>

		Liens avec la fleur des besoins Sécurité : entrée d l'école Toilettes : besoins physiologiques
Pause attentionnelle	En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.	
Restitution en lien avec l'activité maison 30 min	Restitution en lien avec l'activité maison : Noter au tableau ou projeter un tableau prérempli et relever les réponses des élèves ; faire le lien avec ce qu'ils ont mis dans leur activité maison "pense à ton école idéale. Décris-là ou dessine-là et réfléchis à quels besoins elle répond". Valoriser ce qui est bon pour leur santé, ce qui existe déjà dans l'école. Il est possible d'agir pour améliorer ces environnements. La séance prochaine nous verrons ce que nous pouvons faire pour agir sur notre environnement à l'école.	Se servir de ce qui est repéré par les élèves pour faire remonter le diagnostic en conseil d'école. Et leur dire qu'ils peuvent être acteurs de certains changements. Eventuellement proposer une exposition à la mairie de l'école idéale (à proposer aux enseignants) <u>Point vigilance</u> : On pourra relayer vers la mairie mais rappeler qu'on ne pourra peut-être pas changer les choses. Cependant, les élèves pourront être force de proposition pour faire changer les choses.
Bonus : Ré 5 min	Que retenez-vous de cette séance ? Voyez-vous un lien entre la marche exploratoire d'aujourd'hui et vos besoins ?	Avoir la fleur des besoins pour y faire référence si on a le temps
10 minutes Rituel de fin	Demander aux élèves ce qu'ils retiennent de la séance et comment ils résumeraient en quelques mots ce qu'ils ont retenu. Chaque séance se termine de la même manière. - Lecture de la fiche "Ce que nous avons vu" Les mots à faire deviner et compléter sont : MARCHE, SANTÉ, ATTENTION - Rituel de fin  Rappeler aux élèves que 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. » - Présentation de l'activité maison « Fais une marche en conscience pour aller ou rentrer de l'école. » Sur le trajet entre la maison et l'école, inviter les enfants et leurs parents à user de leur 5 sens et à repérer toutes les odeurs, images, sons... environnants agréables ou désagréables. » Colorier ensemble la bulle de la CPS travaillée. Ajouter la bulle au poster	 <p>6 Activités à la maison A faire après la séance 5</p> <p>La prochaine fois que tu vas à l'école ou que tu rentres de l'école, fais attention aux odeurs que tu vois, que tu imagines le matin... Que retiens-tu ? Que retiens-tu ? Que vois-tu ? Que vois-tu ? Que vois-tu ?</p> <p>6 Activités à la maison A faire après la séance 5</p> <p>La prochaine fois que tu vas à l'école ou que tu rentres de l'école, fais attention aux odeurs que tu vois, que tu imagines le matin... Que retiens-tu ? Que retiens-tu ? Que vois-tu ? Que vois-tu ? Que vois-tu ?</p> <p>6 Activités à la maison A faire après la séance 5</p> <p>La prochaine fois que tu vas à l'école ou que tu rentres de l'école, fais attention aux odeurs que tu vois, que tu imagines le matin... Que retiens-tu ? Que retiens-tu ? Que vois-tu ? Que vois-tu ? Que vois-tu ?</p>

6

La marche exploratoire

Activité en classe



Exemple de grille à adapter en fonction de séance 5

LIEU	BON POUR MA SANTÉ / CE QUI ME FAIT ME SENTIR BIEN	CE QUE J'AIMERAIS AMÉLIORER POUR ME SENTIR BIEN
<p>L'ENTRÉE DE L'ÉCOLE</p> 		
<p>L'INTÉRIEUR DU BÂTIMENT</p> 		
<p>LA CLASSE</p> 		
<p>LA COUR</p> 		
<p>LES TOILETTES</p> 		
<p>AUTRE</p> 		

6 La marche exploratoire

Ce que nous avons vu :

- Nous venons de faire une _____ exploratoire à l'école pour découvrir ce qui est favorable pour notre _____.
- Nous avons réfléchi à ce qui pourrait être amélioré.
- **CPS : Renforcer sa pleine _____ à soi : c'est être attentif à ses pensées, ses émotions, ses envies, ses besoins, ses sensations ici et maintenant.**

Mon moment de gratitude

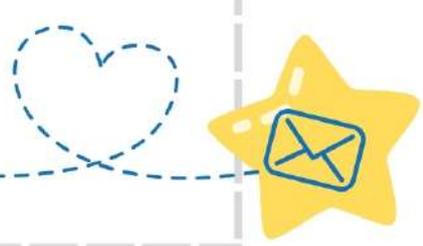


MERCI

.....

Parce que

.....



6

Activités à la maison

A faire après la séance 6



La prochaine fois que tu vas à l'école ou que tu rentres de l'école, sois attentif aux odeurs, aux bruits, aux images sur le trajet...

Que remarques-tu ? Que retiens-tu ? Qu'est-ce qui est agréable ?
qu'est-ce qui l'est moins ?

Aidez votre enfant à être attentif et à faire marcher ses sens sur le trajet école-maison





Séance 7

Messenger de santé pour mon école

Sujet	Agir pour améliorer l'environnement scolaire
Objectif pédagogique	<ul style="list-style-type: none"> - Prioriser les idées issues de la marche exploratoire - Élaborer un argumentaire pour défendre les améliorations proposées - Mettre en forme les propositions sous une forme visuelle - Réfléchir aux moyens de partager ces propositions avec la communauté scolaire
CPS développée	Communiquer de façon efficace

Eléments requis / Matériel		Disposition de la salle
<ul style="list-style-type: none"> o Outils Rituels de début : météo des émotions, blob tree o Post-it o Sachets des pauses attentionnelles o Fiche Séance 7 + Fiche Intersession 7 (x nb élèves) o Bulle Séance 7 		Travail en îlot
Déroulé		
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions
Rituel de début 10 min	Au choix parmi les outils proposés.	
Activité 1 : Les idées prioritaires 10 min	<p>Sélection des idées prioritaires</p> <p>Rappel des observations et propositions notées lors de la marche exploratoire (après avoir fait une présélection avec l'enseignant)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Méthode de sélection des priorités à choisir : <ul style="list-style-type: none"> o Vote par gommettes : chaque élève dispose de 3 gommettes et les colle sur les idées qui lui semblent les plus importantes • Identification des 3 à 5 idées différentes les plus soutenues. • Par groupe, les élèves choisissent une idée principale sur laquelle ils souhaitent travailler. Une idée différente par groupe. <p>CPS que l'on va travailler : Communiquer de façon efficace et positive.</p>	
Pause attentionnelle	En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.	
Activité 2 : Création de poster 30 min	<p>Élaboration de l'argumentaire</p> <p>Chaque équipe travaille sur une idée et réfléchit à un argumentaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pourquoi cette amélioration est-elle nécessaire ? • Quels bénéfices cela apporterait-il aux élèves et à l'école ? <p>Création des affiches/posters (voir modèle)</p> <p>Chaque groupe réalise un poster mettant en valeur son idée.</p> <p>Distribuer 4 feuilles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un titre accrocheur • Une phrase expliquant le problème et la solution proposée • Les bénéfices pour l'ensemble des élèves • Un dessin <p>Puis coller les 4 parties sur un paperboard</p>	

		
Présentation des posters 15 min	<p>En fonction du temps disponible :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tour des posters : chaque groupe circule et découvre les affiches des autres • Présentations orales : chaque groupe explique son projet devant la classe <p>Discussion collective sur comment partager ces idées auprès des instances de décision de l'école :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organiser une exposition dans l'établissement ? • Rédiger une lettre au directeur, au conseil d'école ou à la mairie ? • Réaliser une vidéo expliquant les propositions ? • Présenter le projet aux autres classes, aux parents ou aux enseignants ? • Proposer une rencontre avec les responsables de l'école ? <p>Noter les idées retenues. De prolongement pourrait être prévu avec l'enseignant selon les possibilités.</p>	
Rituel de fin 15min	<p>Demander aux élèves ce qu'ils retiennent de la séance et comment ils résumeraient en quelques mots ce qu'ils ont retenu.</p> <p>Chaque séance se termine de la même manière.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lecture de la fiche "Ce que nous avons vu" <p>Les mots à faire deviner et compléter sont : EXPLORATOIRE, POSTER, EFFICACE</p> <p>Rituel de fin</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Présentation de l'activité maison : Illusion d'optique <p>Colorier ensemble la bulle de la CPS travaillée. Ajouter la bulle au poster</p>	

7

Création de posters

Activité en classe

Réaliser en groupe une affiche qui devra contenir les éléments suivants :

1 Donner un titre accrocheur à votre affiche



2 Ecrire un court texte pour expliquer la problématique  et la solution  que vous avez trouvé en groupe



3 Noter les bénéfices de cette solution pour l'école



4 Faire un ou plusieurs dessins pour que tout le monde comprenne votre idée 

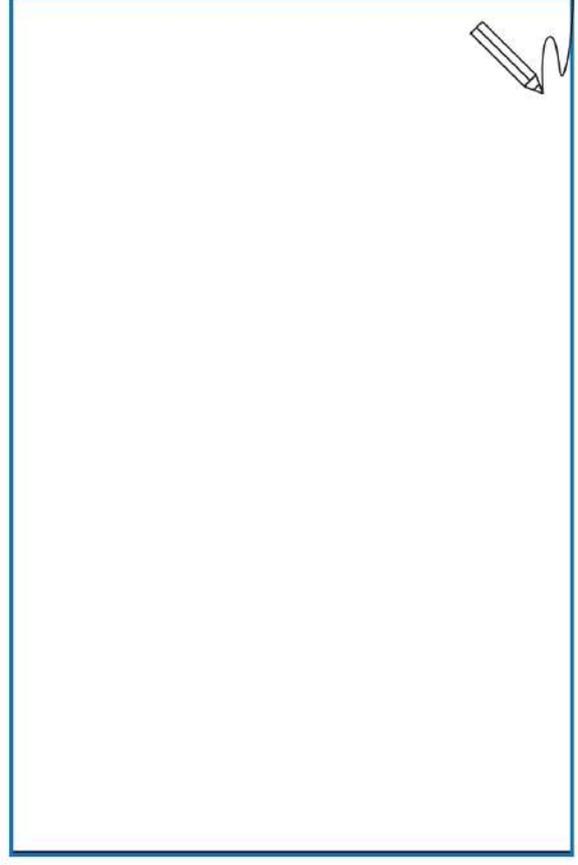
1 TITRE:.....

2 La problématique

3 Votre proposition

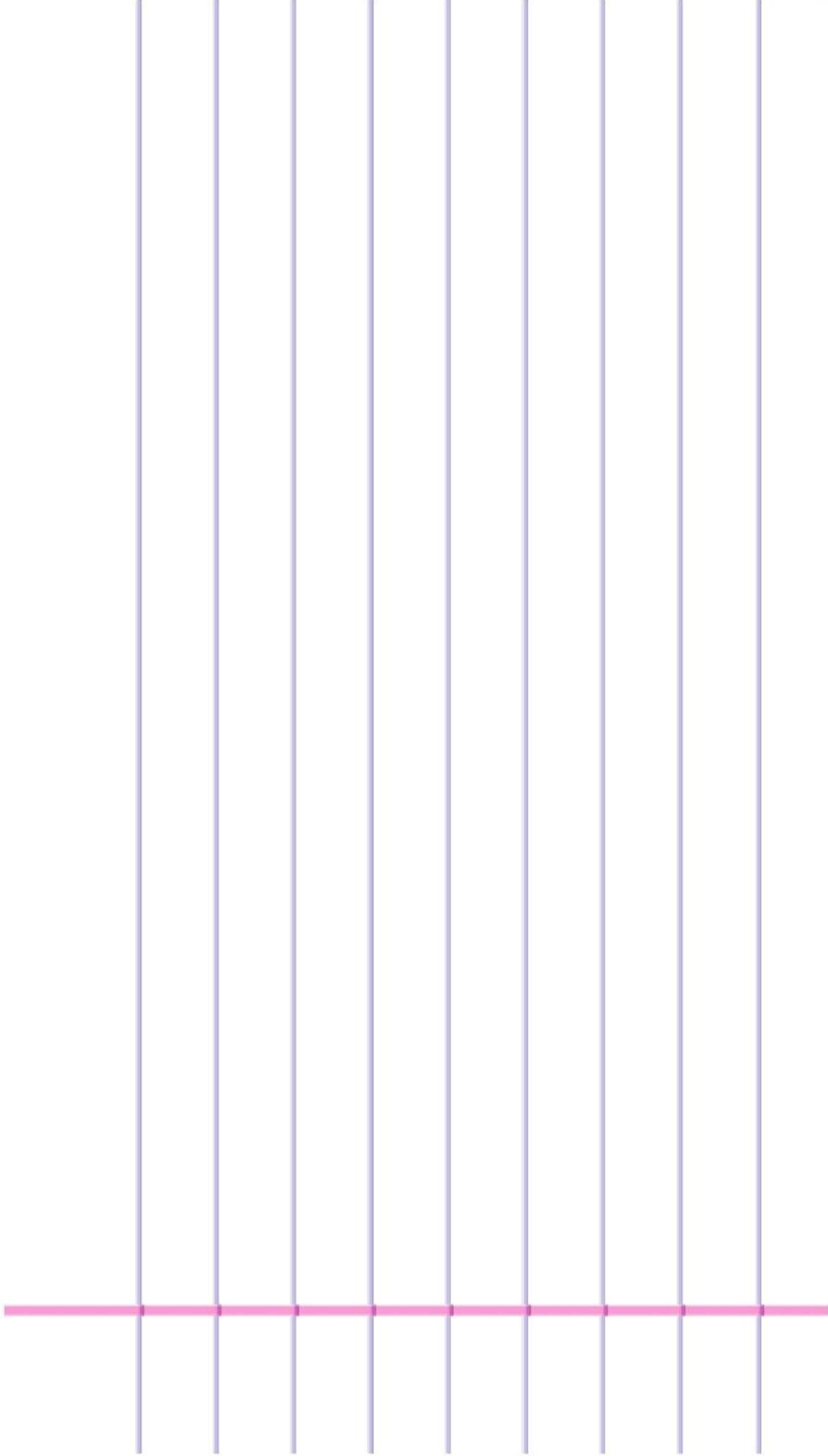
4 Les bénéfices de votre proposition

5 Un ou plusieurs dessins qui illustrent votre proposition



La problématique

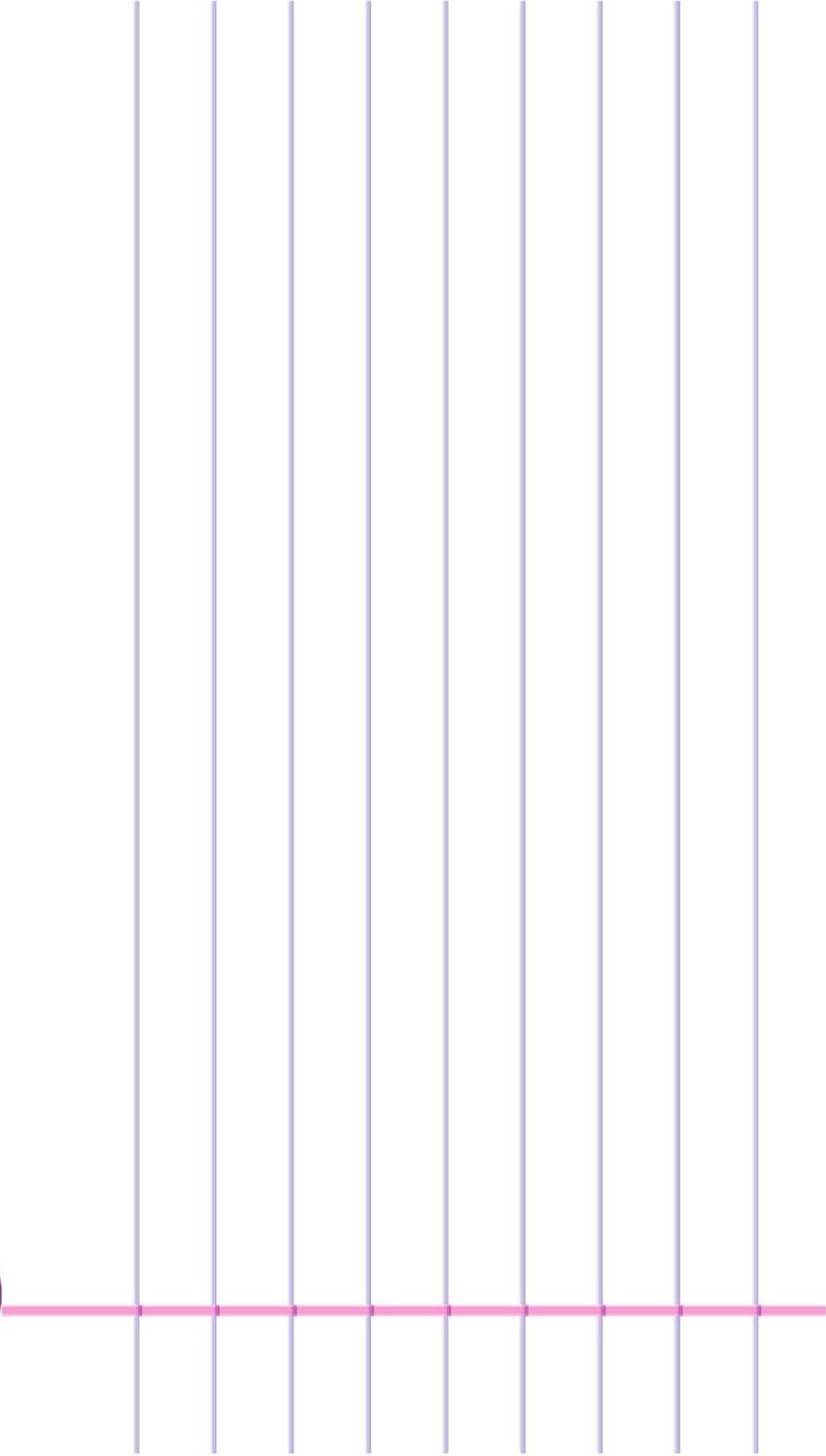
2



A grid for creating a poster. It consists of 10 vertical lines and 1 horizontal line. The horizontal line is pink and is located at the bottom of the page. The vertical lines are light blue and are spaced evenly across the page. The grid is intended for drawing or writing a poster.

Votre proposition

3



4

Les bénéfices de votre proposition

7

Création de posters



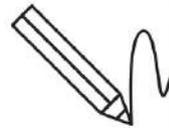
A series of 10 vertical blue lines for writing, with a horizontal pink line at the bottom.

5

Un ou plusieurs dessins qui illustrent votre proposition

7

Création de posters



7

Messagers de santé

Ce que nous avons vu :

- Après la marche _____, nous avons partagé nos idées pour améliorer notre école.

L'idée de mon groupe :

- Lors de cette séance nous avons découvert une technique pour prioriser nos idées de manière collective.
- Nous avons construit un _____ pour défendre notre idée auprès des membres de l'école.

CPS: Communiquer de manière _____, c'est être capable de formuler des demandes claires.

Mon moment de gratitude

MERCI

.....

Parce que

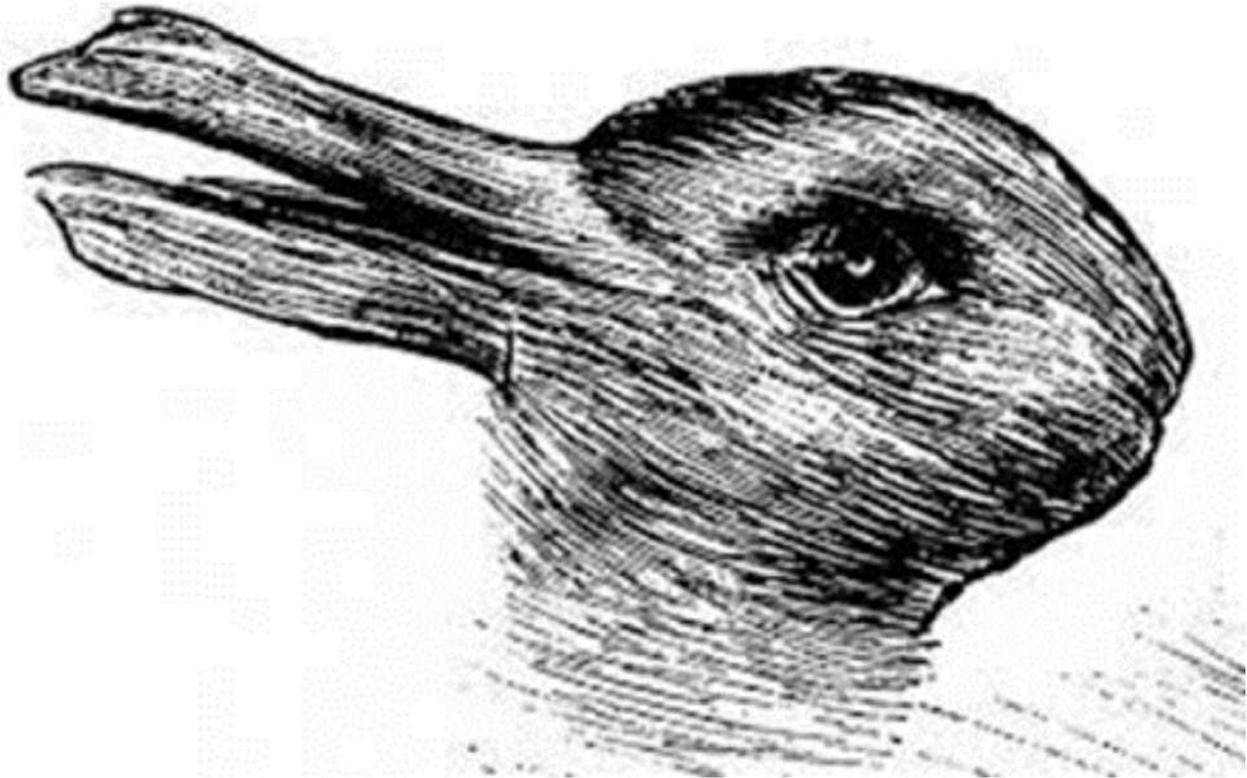
.....



7

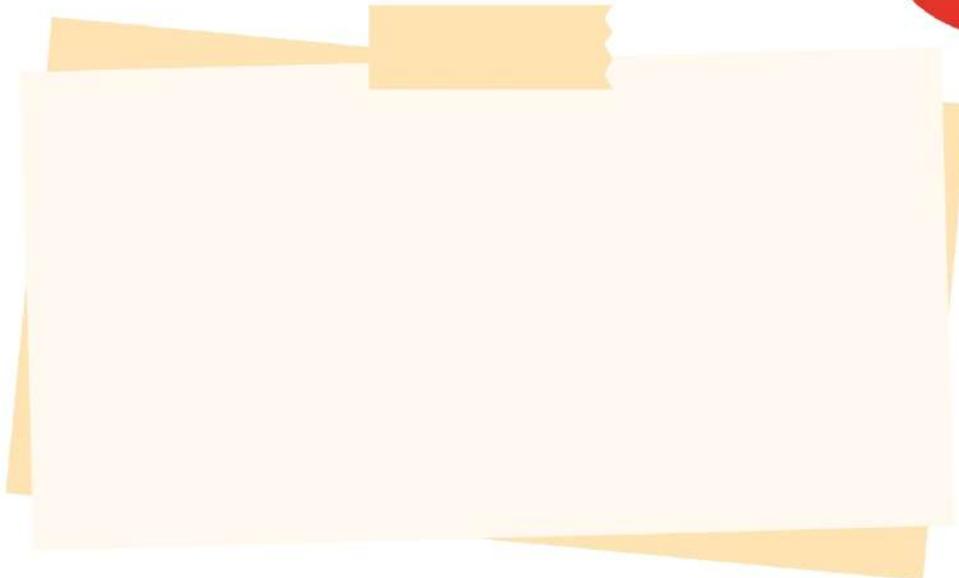
Activité à la maison

A faire après la séance 7



Que vois-tu sur cette image ?

Que voyez-vous en premier ?



7

Activité à la maison

A faire après la séance 7



Illusion d'optique qui fait voir un trou dans la main !

La réalisation de cette expérience est extrêmement simple, il suffit d'un rouleau de carton à placer devant son œil ! Les rouleaux en carton (type rouleaux de papier absorbant) sont parfaits mais le rouleau peut aussi être fabriqué pour l'occasion.



OU



Prendre le rouleau dans la main et le placer devant un œil, l'œil droit par exemple.



Placer la main libre ouverte devant l'autre l'œil juste au niveau de la fin du rouleau de carton.



Regarder droit devant avec les deux yeux mais sans lâcher la position de la main et du rouleau de carton. Avancer et reculer doucement la main ouverte jusqu'à ce que le trou apparaisse en plein milieu !



Mais pourquoi ?

Le cerveau interprète ce que nous voyons et il peut être trompé.

Les yeux ne voient pas la même chose, le droit voit à l'intérieur du rouleau et le gauche voit la main ouverte. Les yeux nous permettent de voir, mais c'est le cerveau qui « compose » les images.

Le cerveau associe les deux images vues par les yeux pour n'en donner qu'une seule. Les deux images vues par les yeux étant très différentes l'une de l'autre le cerveau est trompé et nous donne une fausse interprétation de ce que nous voyons.



Séance 8

Vivre ensemble, tout le monde a un rôle à jouer

Sujet	Résoudre des conflits rencontrés dans son environnement relationnel
Objectif pédagogique	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre et expérimenter des techniques de résolution de conflits. - Favoriser une approche constructive des conflits dans ses relations.
CPS développée	Résoudre des conflits de façon constructive

Eléments requis / Matériel	Disposition de la salle
<ul style="list-style-type: none"> o Textes des Saynètes de situations difficiles o Sachets des pauses attentionnelles o Fiche Séance 8 + Fiche Intersession 8 (x nb élèves) o Bulle Séance 8 (x1) o Fiche Conduite de Séance 8 (x1) o Impression A3 de l'illusion d'optique ou prévoir à projeter 	<p>Travail en classe entière</p> <p>Espace pour jouer la saynète</p> <p>Autre prérequis : Demander à l'enseignant de (choisir et) lire 2 scripts du théâtre pour la semaine d'après, il jouera avec nous devant les élèves.</p>

Déroulé

Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions
Rituel de début 10 min	Au choix parmi les outils proposés. Pour les activités en lien avec les émotions faire le lien avec les besoins.	
Introduction 5 min	<p>Retour sur les séances précédentes : les relations font partie de notre environnement. Nous allons voir un outil pour mieux interagir avec les autres et améliorer notre environnement relationnel, notamment à l'occasion d'un conflit.</p> <p>Brainstorming : c'est quoi un conflit ? <i>Un conflit, ou situation conflictuelle, est un état d'opposition entre personnes ou entités. Le conflit est chargé d'émotions telles que la colère, la frustration, la peur, la tristesse, la rancune, le dégoût. Parfois, il peut être fait d'agressivité et de violence.</i></p> <p>Présentation de la CPS du jour : Apprendre à résoudre les conflits de façon constructive.</p> <p>Nous allons maintenant voir des exemples de situations et essayer de résoudre ensemble les difficultés que vont rencontrer les personnages. On va faire un jeu de rôle avec une situation de votre quotidien à l'école.</p>	
Pause attentionnelle	En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.	
Jeu de rôle et analyse de situation 20 min	<p>Lecture et mise en scène d'une des saynètes choisies par l'enseignant et l'animateur (Introduire la scène, présenter le contexte, le lieu, présenter succinctement les personnages, puis jouer la scène)</p> <p>Bien expliquer aux élèves qu'ensuite ils seront invités à la rejouer.</p>	<p>4 Règles pour jeu de rôle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - C'est un jeu ce n'est pas obligatoire - Quand quelqu'un parle on l'écoute jusqu'au bout

	<p>Après avoir joué la scène, les élèves sont interrogés pour décrire et analyser ce qui s'est passé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situation : Qui sont les personnages ? Quel est le conflit ? - Pensées : Quelles peuvent-être les pensées des personnages ? - Emotions : Que ressentent les personnages ? Sont-ils dans le jugement ou l'empathie ? - Comportements : Comment réagissent-ils ? - Résultats : Quelles sont les conséquences de leur comportement ? <p>Demander aux élèves comment les protagonistes de l'histoire auraient pu agir autrement. Si un élève a une idée, lui proposer de venir le jouer en prenant la place d'un des personnages.</p> <p>L'élève joue la scène avec l'enseignant ou l'animateur. <u>Puis lui demander</u> : <i>Qu'est-ce qu'il s'est passé pour toi ? Comment te sens-tu ? Es-tu arrivé à faire ce que tu voulais ? Qu'est-ce qui est difficile ?</i></p> <p><u>Puis demander aux spectateurs</u> : <i>Qu'est-ce qui a changé ? Comment la personne a-t-elle fait ? Quels sont les risques, les limites ? Peut-on faire autrement ?</i></p> <p>Puis un autre élève peut être invité à pour jouer une autre proposition.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - On n'émet pas de jugement - On ne se touche pas <p>Pas de jugement, pas de moquerie, toutes les propositions sont accueillies à valeur égale. On peut accepter des propositions de comportements violents sans aller jusqu'à la matérialisation de la violence, mais ça peut permettre de faire réfléchir les élèves aux conséquences d'un comportement violent.</p>
<p>Illusion d'optique 5 min</p>	<p>Montrer aux élèves le visuel d'une illusion d'optique, que voient-ils ? Certains voient un lapin, d'autres un canard.</p> <p>De la même manière que vous n'aviez pas la même manière de percevoir cette image, tout le monde ne perçoit pas ou n'agit pas de la même façon face à une situation. C'est pourquoi il est important de savoir communiquer pour pouvoir se mettre à la place de l'autre.</p>	
<p>Partie 2 15 min</p>	<p>Expliquer qu'il y a plusieurs façons de réagir face aux conflits. Très souvent, sous le coup de l'émotion, on peut agir de manière impulsive. C'est une manière spontanée d'exprimer son désaccord. Mais s'exprimer en manière claire et respectueuse sera toujours plus efficace.</p> <p>Connaissez-vous des outils à utiliser dans un conflit ?</p> <p>Présentation d'une technique : Le message clair</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) "Ce que tu m'as fait m'a blessé, je vais te faire un message clair." 2) "Quand tu..." (description des faits) 3) "Ça m'a..." (expression des émotions ressenties) 4) "Est-ce que tu as compris ?" (Demande de confirmation et engagement à changer) <p>Nous allons maintenant faire un deuxième jeu de rôle et utiliser le message clair pour résoudre la difficulté. Une seconde scénette est jouée par l'enseignant et l'animateur. Un élève est invité à reprendre la scène avec un message clair. Est-ce que c'était facile ? Que pensez-vous du message clair dans cette situation ? Avez-vous un autre message clair à proposer ?</p>	
<p>Rituel de fin 15min</p>	<p>Demander aux élèves ce qu'ils retiennent de la séance et comment ils résumeraient en quelques mots ce qu'ils ont retenu.</p> <p>Chaque séance se termine de la même manière.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lecture de la fiche "Ce que nous avons vu" <p>Les mots à faire deviner et compléter sont : RÉAGIT, MESSAGE CLAIR, SITUATION, ÉMOTIONS, BESOINS, DEMANDE, CONFLITS</p>	

Rituel de fin



- Présentation de l'activité maison

Identifier ses personnes ressources

Colorier ensemble la bulle de la CPS travaillée.

Ajouter la bulle au poster



Action

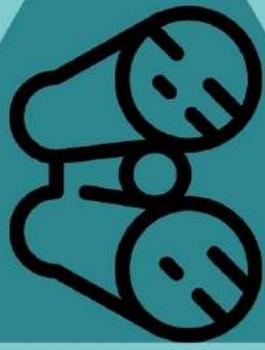
Comment je réagis ?



Émotions

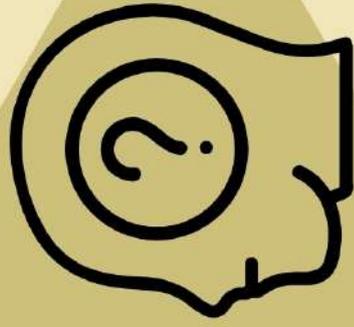
Qu'est-ce que
je ressens ?

Situation



Que s'est-il passé ?
Quand ? Avec qui ?

Pensées



Qu'est-ce que
je me dis ?



Résultats

Quel est le résultat
de mon action ?

Les messages clairs pour communiquer avec les autres.



Je voudrais te faire un message clair.
Es-tu d'accord ?

Oui !

1

J'explique la **SITUATION**



Quand tu

.....

2

J'exprime mes **ÉMOTIONS**



et mes **BESOINS**



Je me suis senti(e).....
Parce que j'ai besoin de

As-tu compris ?

Oui !

Si jamais ton camarade n'a pas compris, il vaut mieux aller voir un adulte !

3

Je fais une **DEMANDE** sans l'**ÉXIGER**



J'aimerais

Je te propose

Jeux de rôle

Histoire 1

Dans la cour à la récréation du matin, un groupe d'élèves s'apprête à jouer au foot. Les équipes sont constituées par 2 élèves. Tom et Moussa. Alban attend le choix des équipes.

Dans cette scène, on observe les échanges entre Moussa et Alban.

Moussa dit : « Je prends dans mon équipe Aïssa, Serkan et Chloé. »

Alban est déçu par le choix des équipes, il voulait se retrouver dans l'équipe de Moussa.

Alban marmonne : « **Je voulais trop être dans l'équipe de Moussa, il est super fort.** »

Il ressent un sentiment de frustration de ne pas faire partie de l'équipe qu'il souhaitait. Il fait une moue boudeuse.

Il dit en croisant les bras à Moussa « **Pfff, c'est nul, c'est toujours pareil, c'est toujours les mêmes qui jouent ensemble.** »

Moussa dit d'un ton impératif : « C'est comme ça, on a choisi les équipes, maintenant on joue. »

Alban : « **Alors je ne veux pas jouer.** »

Il s'en va et il s'isole dans la cour.

Moussa : « Mais tu es énervant, tu t'empêches de jouer en faisant la tête comme ça. En plus maintenant, il nous manque un joueur »



Exemple de message clair :

Alban : " **Je voudrais te faire un message clair** "

Moussa : " **Ok** "

Alban : " **Quand tu ne m'as pas choisi dans ton équipe, je me suis senti triste car j'ai l'impression que c'est toujours les mêmes qui jouent ensemble. Est-ce que tu as compris ?** "

Moussa : " **Oui** "

Alban : " **Est-ce qu'on peut essayer de changer plus la composition des équipes à l'avenir ? J'aimerais être dans ton équipe la prochaine fois.** "

Exemple de message clair :

Moussa : " **Je voudrais te faire un message clair** "

Alban : " **Ok** "

Moussa : " **Quand tu nous empêches de jouer pendant la récré, ça m'énerve parce que la récré est courte et ça m'embête qu'on n'ait pas le temps de jouer. Est-ce que tu as compris ?** "

Alban : " **Oui** "

Moussa : " **J'aimerais que tu dises si tu veux jouer ou si on choisit quelqu'un d'autre.** "

Jeux de rôle

Histoire 2

Dans la cour, à la récréation de l'après-midi. Une partie d'Épervier a commencé. Marie discutait avec la maîtresse et est arrivée en cours de jeu.

Marie demande : **"Est-ce que je peux rejoindre le jeu ?"**

Thomas lui dit : **"Le jeu a déjà commencé, c'est trop tard."**

Marie baisse la tête l'air désappointé, elle est déçue de ne pas pouvoir jouer à l'épervier. Elle crie sur Thomas :

"Vous devriez jouer avec moi plutôt que de jouer avec lui, il ne sait pas courir et il ne sait pas jouer."

L'autre élève (vexé), lui lance un regard noir et répond :

"Et toi tu crois que tu es mieux que moi, on est bien content que tu ne joues pas avec nous, tu es mauvaise joueuse."

Marie : **"Et toi tu ne connais pas les règles, tu joues n'importe comment."**

Thomas : **"Oui mais moi j'ai une place dans l'équipe, tu nous empêches de jouer là. Pousse-toi."**

Le jeu ne peut pas avancer car tout le monde les regarde se disputer.



Exemple de message clair :

Marie : **"Je voudrais te faire un message clair"**

Thomas : **"Je t'écoute"**

Marie : **"Quand je suis sortie de ma discussion avec la maîtresse et que je n'ai pas pu rejoindre le jeu, j'ai été déçue. Est-ce que tu m'as compris" ?**

Thomas : **"Oui"**

Marie : **"Est-ce que je peux intégrer une équipe en cours de route ?"**

Exemple de message clair :

Thomas : **"Je voudrais te faire un message clair"**

Marie : **"Je t'écoute"**

Thomas : **"Quand tu arrives au milieu d'une partie d'Épervier et que tu veux te joindre à nous c'est agaçant car le jeu a commencé et on n'a pas envie de revenir en arrière. Est-ce que tu as compris" ?**

Marie : **"Oui"**

Jeux de rôle

Histoire 3

Lors du temps périscolaire après la journée d'école, dans la cour, le sol est humide car il a plu. Maïa a son goûter mais elle souhaiterait que sa camarade partage le sien avec elle. Il y a 2 personnages Maïa et Lola.

Maïa : " J'adore les gâteaux que tu as dans ton goûter, ce sont mes préférés, tu m'en donnes un ?", ce sont mes préférés, tu m'en donnes un ?"

Lola ne veut pas et lui dit " **Non j'ai trop faim et moi aussi je les adore, mes parents n'achètent pas souvent ces gâteaux, j'ai trop envie de les manger et puis t'as un goûter, tu peux le manger. "**

Maïa frustrée essaie d'attraper le gâteau de sa camarade mais il finit par terre et tombe dans la terre humide.

Lola : "**T'es nulle, regarde ce que tu as fait je ne peux même plus le manger il est tout sale."**

Maïa : "**C'est de ta faute tu aurais dû partager avec moi, c'est toi qui n'es pas sympa."**



Exemple de message clair:

Lola : "**Je voudrais te faire un message clair."**

Maïa : "**OK"**

Lola : "**Quand tu as fait tomber mon gâteau par terre je me suis sentie triste car mes parents n'achètent pas souvent ce genre de gâteau et j'avais très envie de les manger tous. Est-ce que tu as compris ?"**

Maïa : "**Oui, je suis désolée."**

Exemple de message clair:

Maïa : "**Je voudrais te faire un message clair."**

Lola : "**OK"**

Maïa : "**Quand j'ai vu ton goûter, ça m'a donné très envie de le manger. Je ne voulais pas le faire tomber ; je suis désolée. Est-ce que tu as compris ?", ça m'a donné très envie de le manger. Je ne voulais pas le faire tomber ; je suis désolée. Est-ce que tu as compris ?"**

Lola : "**Oui, j'accepte tes excuses."**

Jeux de rôle

Histoire 4

Pendant un atelier Explo'Santé, il faut écrire avec un feutre d'ardoise sur une feuille plastifiée. Marc et Abel sont ensemble et aimeraient tous les deux écrire sur cette feuille.

Abel prend le feutre.

Marc attrape le feutre des mains d'Abel.

Abel lui dit : **"Hé, tu ne peux pas me prendre le feutre des mains comme ça."**

Marc lui répond : **" Je veux écrire."**

Abel attrape le feutre, le jette et dit : **"Moi aussi et j'écris mieux que toi. Tu fais toujours des ratures. C'est à moi de le faire."**

Marc dit : **"C'est toujours toi qui écris quand on travaille ensemble, ce n'est pas juste. Et je ne fais pas de ratures "**

Ils se disputent et n'avancent pas sur le travail à faire.

Exemple de message clair

Abel : **" Je voudrais te faire un message clair ."**

Marc : **"D'accord."**

Abel : **"Quand tu as pris le feutre de mes mains, je me suis senti agressé et déçu car j'avais très envie d'écrire avec. Est-ce que tu as compris ? "**

Marc : **"Oui"**

Abel : **"Moi aussi j'avais très envie d'écrire. Peut-être que l'on pourrait écrire chacun son tour pour cet exercice ?"**



Exemple de message clair

Marc : **" Je voudrais te faire un message clair."**

Abel : **"D'accord."**

Marc : **"Quand tu as pris le feutre directement sans qu'on s'organise pour savoir qui écrivait ça m'a embêté car j'ai envie d'écrire et j'ai l'impression que c'est toujours toi quand on travaille ensemble..**

Est-ce que tu as compris ? "

Abel : **"Oui."**

Marc : **"Moi aussi j'avais très envie d'écrire. Peut-être que je pourrais écrire pour la première question et toi pour la deuxième."**

Ce que nous avons vu :

- Tout le monde ne _____ pas ou n'agit pas de la même façon face à une situation.
- Le _____ est un outil pour nous aider à exprimer ce que l'on ressent à quelqu'un.
- Pour faire un message clair, il y a 3 grandes étapes :

1

J'explique la

2

J'exprime mes et mes



3

Je fais une sans l'ÉXIGER

- CPS: Résoudre des _____ de façon constructive, c'est réussir à trouver une solution favorable pour tout le monde.

MERCI

.....

Parce que

.....



8 Activité à la maison

A faire après la séance 8



Identifie qui sont tes personnes-ressources dans ton environnement (à la maison, à l'école, ailleurs).

Une personne ressource c'est quelqu'un à qui on peut demander de l'aide quand on en a besoin en lien avec sa disponibilité, ses compétences, des liens que l'on entretient avec elle...

Mes personnes-ressources

A l'école

-
-
-
-

A la maison

-
-
-

Ailleurs
(loisirs, amis, famille...)

-
-
-
-



Séance 9

Bientôt le collège...

Sujet	Face à la nouveauté, comment s'adapter ?
Objectif pédagogique	<ul style="list-style-type: none"> - Mobiliser ses ressources personnelles et savoir identifier les ressources dans son environnement pour faire face - Faire émerger des stratégies pour dépasser les obstacles et tenir le cap de sa motivation.
CPS développée	CC2-3 : Résoudre des problèmes de façon créative et efficace

Eléments requis / Matériel	Disposition de la salle
<ul style="list-style-type: none"> o Post it de 2 couleurs o 2 boîtes/bocaux pour mettre les post it o Fiche élève "sac à dos" o Sachets des pauses attentionnelles o Fiche Séance 9 + Fiche Intersession 9 (x nb élèves) o Bulle Séance 9 (x1) o Fiche Conduite de Séance 9 (x1) 	Travail en îlots /!\ Prérequis : Aborder cette séance suffisamment tôt dans l'année, avant la visite du collège

Déroulé		
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
Rituel 5 -10 min	Choisir un rituel de démarrage sur la météo des émotions (avec ou sans les élèves) parmi les ressources proposées, avec comme question : « Quand je pense à mon passage en 6ème, qu'est ce que je ressens ? » Inviter les élèves à se placer en gardant le silence.	
Introduction 5 min	Proposer de prendre conscience qu'une même situation ne génère pas les mêmes émotions chez tout le monde et que ces émotions peuvent d'ailleurs se mêler ou varier dans le temps. Nous allons réfléchir à la CPS : Résoudre des problèmes de façon créative et efficace.	
Activité 1 : partie 1 10 min	Faire le tri entre ce qui me motive et ce qui me soucie ou me questionne dans le passage en sixième. Distribuer par élève : 1 post-it bleu = ce qui me soucie, me questionne 1 post-it jaune= ce qui me motive Inviter les élèves à noter 1 idée sur chaque post-it et lorsqu'ils ont terminé, ils viennent déposer dans la boîte qui correspond. Inviter un volontaire à venir lire les propositions de la boîte "Ce qui me soucie". Rassembler les idées au fur et à mesure au tableau par grande catégorie. Identifier les grands questionnements ; Inviter les élèves à réfléchir en groupe à un de ces questionnements.	2 boîtes : - Ce qui me soucie, me questionne - Ce qui me motive
Activité 1 : partie 2 15 min	Nos idées pour nous adapter	Cela peut générer des émotions désagréables et/ou agréables qui peuvent provoquer un état de stress

	<p>Mettre les élèves en groupe pour qu'ils recherchent/identifient les ressources sur lesquels ils pourraient s'appuyer (moi, les autres, au collègue).</p> <p>Les élèves réfléchissent ensemble en sous-groupe mais complètent chacun leur fiche individuellement.</p> <p>Veiller à ce que chacun ait quelque chose sur sa fiche pour ramener dans son "sac à dos" pour le collègue.</p> <p>Ensuite, interroger les élèves sur ce qu'ils auront complété et remplir ensemble la fiche au fur et à mesure des propositions sous l'angle des différents environnements.</p> <p>Veiller à ce qu'au moins 1 proposition par dimension soit complétée.</p> <p>Retour sur la mission à la maison : Quelles sont mes personnes ressources ?</p> <p>"Est-ce que ce sont les mêmes personnes que vous avez identifiées dans cet exercice ?"</p> <p>Retours sur les personnes ressources : infirmière, assistante sociale, professeurs principaux, direction, CPE...</p>	<p>Cartes Rôle si nécessaire : <u>Maître du temps</u>, <u>rapporteur</u>, <u>gardien des règles</u>, <u>observateur</u></p>
<p>Pause attentionnelle 5 min</p>	<p>Afin de remobiliser les capacités d'attention des élèves, une petite pause attentionnelle est la bienvenue.</p> <p>Faire piocher dans le sachet <u>Pause énergisante</u> ou <u>calme</u> en fonction de la dynamique du groupe.</p>	<p>Tips : Pour cette séance il peut être intéressant de proposer une pause calme avec un outils de gestion du stress (respiration de la main, au carré, lieu ressource...)</p>
<p>Activité 1 : partie 3 15 min</p>	<p>Ce qui nous motive</p> <p>Lire les propositions de ce qui motive les élèves face à cet événement nouveau. Faire participer les élèves avec "Se lève qui ? est d'accord..."</p> <p>Conclusion : Nous sommes tous confrontés un jour ou l'autre dans notre vie à un événement imprévu et à la nouveauté (comme les élèves lors de leur rentrée en 6ème).</p> <p>Cela peut générer des émotions désagréables et/ou agréables qui peuvent provoquer un état de tension/de stress.</p> <p>Nous avons tous en nous la capacité de nous adapter à la nouveauté en prenant appui sur les ressources personnelles et présentes dans nos environnements.</p> <p>Lorsque nous sommes conscients de ce qui nous motive, cela permet de garder le cap et de dépasser les obstacles.</p>	
<p>Rituel de fin 5 min</p>	<p>Chaque séance se termine de la même manière.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lecture de la fiche "Ce que nous avons vu" <p>Les mots à faire deviner et compléter sont : SITUATION, MOTIVENT, RESSOURCES.</p> <p>Rituel de fin</p> <p>MERCI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Présentation de l'activité maison <p>« Notez vos 3 meilleurs moments de l'année scolaire »</p> <p>Colorier ensemble la bulle de la CPS travaillée. Ajouter la bulle au poster</p>	 <p>Ce qui m'inquiète pour l'entrée en sixième</p> <p>Quelles sont mes RESSOURCES pour m'adapter ?</p> <p>LES AUTRES Qui peut m'aider ?</p> <p>Moi Qu'est-ce que je peux faire ?</p> <p>DANS L'ENVIRONNEMENT DU COLLÈGE J'aimerais un environnement pour recevoir ? Qu'est-ce qui peut m'aider ?</p>

Bientôt le collège...

Activité en classe



Quelles sont les **RESSOURCES** qui peuvent m'aider à m'adapter ?

LES AUTRES



Qui peut m'aider ?

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

MOI



Qu'est-ce que je peux faire ?

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

AU COLLÈGE

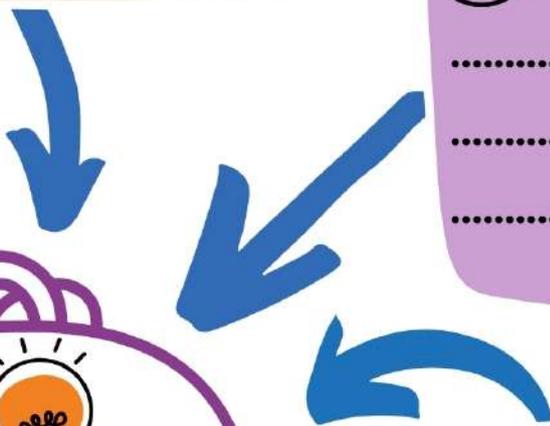


Qui pourra m'aider ?

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



J'emporte ces idées avec moi pour le collège





9 Bientôt le collège...



Ce que nous avons vu :

- Lors d'une nouvelle _____ comme le passage en sixième, il y a des choses qui nous questionnent et d'autres qui nous _____.
- CPS : Dans chaque situation, nous pouvons résoudre les problèmes de façon efficace et créative en trouvant les _____ pour faire face .

Mon moment de gratitude

MERCI

.....

Parce que

.....



9 Activité à la maison

A faire après la séance 9



Raconte en quelques mots tes 3 meilleurs moments de l'année à l'école :









Séance 10

Un temps pour remercier mon école

Sujet	Séance de bilan – Les effets de la gratitude sur soi et les autres
Objectif pédagogique	Comprendre les effets de la gratitude sur soi et les autres Prendre le temps de remercier les personnes qui contribuent à notre bien-être dans l'environnement de l'école
CPS développée	CS2-1 Développer des liens et des comportements pro-sociaux
Éléments requis / Matériel	Disposition de la salle
Fiches bristol vierge A5 (x nb de groupe +1 pour intervenant) Sachets des pauses attentionnelles Fiche Séance 10 (x nb élèves) Poster complété A4 (x nb élèves) Bulle Séance 10 (x1) Fiche Conduite de Séance 10 (x1) Balle (en option) Exemple de lettre de gratitude	Travail en îlots

Déroulé		
Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
Rituel 5 min	Choisir un rituel de démarrage (avec ou sans les élèves) parmi les ressources proposées	
Retour sur activité maison 5 min	Les 3 meilleurs moments de l'année à l'école ? "Qui veut partager ?"	
Introduction 10 min	<p>"Cette année nous vous avons proposé de faire des exercices de gratitude.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous pu les mettre en place ? • Quels effets ont-ils eu sur vous ? • Avez-vous pu exprimer de la gratitude aux autres ? • Quels effets cela a eu sur eux ?" <p>La gratitude, c'est être reconnaissant et s'émerveiller de ce que l'on a déjà/des choses simples de la vie qui nous apportent de la joie. Ex : Le soleil qui se lève le matin.</p> <p>Parfois, nous avons tendance à ne plus les voir et à voir les choses négatives/qui nous manque en priorité.</p>	

	<p>C'est pourquoi nous voulons régulièrement des nouvelles choses/objets pour ressentir des émotions agréables.</p> <p>Avec la gratitude, on s'entraîne à voir les choses positives que l'on ne voit plus pour se sentir bien.</p> <p>La gratitude peut se diriger vers soi, vers les autres et vers la nature. La ressentir nous permet d'éprouver du bien-être, et l'exprimer permet à l'autre d'avoir ce même ressenti. Il a même été prouvé que la personne qui observe ressent du bien-être en étant témoin. Le fait d'exprimer de la gratitude permet de procurer du bien-être pour soi et les autres.</p> <p>Il y a différents niveaux de gratitude en fonction de leur importance. Exemple : Merci pour le cadeau offert à mon anniversaire / Merci d'avoir un toit sur la tête.</p> <p>Plus on pratique la gratitude plus cette émotion devient un trait de caractère. On ne force plus pour la ressentir.</p>	
<p>Activité 1 : partie 1 et 2 15 min</p>	<p>Dire merci aux personnes de l'école</p> <p><u>Temps 1</u> : Commencer par réfléchir tous ensemble aux personnes qui font des choses pour l'école. Ecrire les idées au tableau.</p> <p>Ex : les personnes qui entretiennent des locaux (ménage), les personnes de la cantine, les enseignants, les animateurs périscolaires, la secrétaire, des personnes d'accueil, personnes qui réparent les locaux et entretiennent les espaces verts, etc.</p> <p><u>Temps 2</u> : Faire réfléchir sur ce que chacun apporte à l'école. Qu'est-ce qu'il se passerait si cette personne n'était pas là ? On n'a pas toujours conscience que toutes ces personnes font des choses pour nous, parce qu'on ne les voit pas toujours travailler. La gratitude c'est prendre conscience et remercier. (Prévoir une trame avec les missions du personnel de l'école)</p>	

<p>Pause attentionnelle 5 min</p>	<p>Afin de remobiliser les capacités d'attention des élèves, une petite pause attentionnelle est la bienvenue. Faire piocher dans le sachet <u>Pause énergisante</u> ou <u>calme</u> en fonction de la dynamique du groupe.</p>	
<p>Activité 1 : partie 3 15 min</p>	<p><u>Temps 3</u> : Distribuer le modèle de lettre de gratitude aux élèves pour que chaque élève prenne le temps d'écrire sa lettre. En parallèle, l'enseignante et la chargée de prévention écrivent une carte de remerciement pour les élèves.</p> <p>Prendre le temps de remercier les élèves pour l'année passée ensemble.</p> <p><u>Temps en dehors de la classe</u> : Chacun prend la responsabilité de donner la carte à la personne concernée.</p> <p>S'ils veulent écrire une carte à d'autres personnes, c'est possible après la classe.</p>	<p>D'après une activité de Scholavie.</p>
<p>Rituel de fin 10 min</p>	<p>Chaque séance se termine de la même manière.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lecture de la fiche "Ce que nous avons vu" : <p>Les mots à faire deviner et compléter sont : AUTRES ; BIEN-ETRE ; LIENS</p> <p>Rituel de fin</p>  <p>Colorier ensemble la bulle de la CPS travaillée. Ajouter la bulle au poster</p>	
<p>Activité optionnelle (en fonction du temps)</p>	<p>Balle des idées Dans ma valise pour le voyage vers la 6^{ème} j'emporte</p>	

MERCI

LETTRE DE GRATITUDE

Dire merci à quelqu'un.

Réfléchis et trouve une personne que tu voudrais remercier à l'école et rédige une lettre pour lui dire merci.

Modèle de lettre :

1. Formule de politesse

ex : Bonjour, coucou, cher ou chère + prénom ou nom...

2. Dire qui je suis ou prendre des nouvelles

*ex : C'est (mon prénom)....., Je suis Comment vas-tu ?
J'espère que tu vas bien...*

3. Pourquoi j'écris

*ex : Je t'écris pour te remercier..... parce que
(Donne des exemples, des détails...)*

4. Formule de politesse

ex : Bien à toi, Gros bisous, à bientôt, je t'embrasse...

5. Signature



10 Un temps pour remercier mon école



Ce que nous avons vu :

- La gratitude, c'est porter notre attention sur ce qui nous fait du bien.
- La gratitude peut se diriger vers soi, vers les et vers la nature.
- Le fait d'exprimer de la gratitude permet de procurer du pour soi et les autres.

CPS : La gratitude est un comportement prosocial qui permet de développer des

Cette année nous sommes partis à la rencontre des nos environnements. Nous avons pu identifier ce qui est bénéfique ou non pour notre santé dans notre environnement pour mieux interagir avec lui et faire des choix responsables.

