



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Kit pédagogique pour les séances d'empathie à l'école

VOLUME 3

SEPTEMBRE 2024

SOMMAIRE

Introduction	3
Les premiers résultats de l'évaluation de l'expérimentation des séances d'empathie à l'école	3
Comment mettre en œuvre ces séances ?	5
Comment utiliser le kit empathie ?	7
Atteindre ses buts et gérer ses impulsions	
Éclairage scientifique.....	9
Bénéfices à travailler cette CPS en classe	10
Le théâtre des marionnettes (cycle 1).....	11
Je persévère ! (cycle 1)	15
Je me dis STOP ! (cycles 2 et 3).....	18
La baguette magique (cycles 2 et 3).....	26
Résoudre des problèmes de façon créative et efficace	
Éclairage scientifique.....	28
Bénéfices à travailler cette CPS en classe	30
Recherche de solutions aux problèmes de la vie quotidienne (cycle 1)	31
Savoir demander de l'aide (cycle 1).....	34
Une méthode pour résoudre ses problèmes (cycles 2 et 3).....	37
Le défi (cycles 2 et 3).....	41
Réguler son stress	
Éclairage scientifique.....	43
Bénéfices à travailler cette CPS en classe	45
Écouter de la musique pour s'apaiser (cycle 1)	46
Mieux comprendre le stress au quotidien (cycles 2 et 3).....	52
Gérer le stress en moi (cycles 2 et 3).....	59
Se sentir accompagné(e) du regard des autres (cycles 2 et 3).....	64
Exprimer ses émotions de façon constructive	
Éclairage scientifique.....	69
Bénéfices à travailler cette CPS en classe	70
Je reconnais mes émotions ! (cycle 1)	71
Exprimer ses émotions à travers l'art et le corps (cycle 1)	77
Les émotions s'expriment dans l'art (cycles 2 et 3).....	79
Une émotion peut en cacher une autre (cycles 2 et 3).....	86
Développer des liens et comportements pro-sociaux	
Éclairage scientifique.....	90

Bénéfices à travailler cette CPS en classe	91
Le jeu du radeau (cycle 1)	92
Tempête de puzzles (cycle 1).....	94
Le jeu du mime empathique (cycle 1)	100
La carte de son humeur (cycles 2 et 3)	104
Un pour tous et tous pour un (cycles 2 et 3)	106
Résoudre des conflits de façon constructive et savoir demander de l'aide	
Éclairage scientifique.....	110
Bénéfices à travailler cette CPS en classe	111
Un conflit ? Que faire ? (cycle 1).....	112
Le message des émotions (cycle 1)	116
Les médiateurs (cycles 2 et 3).....	118
Conflit ou pas conflit ? (cycles 2 et 3).....	122

Introduction

Ce guide constitue le volume 3 du kit pédagogique Dgesco, proposition de support de mise en œuvre des séances d'empathie à l'école, il fait suite aux volumes 1 et 2 parus en janvier et février 2024.

Ces trois volumes proposent des éclairages et séances pédagogiques afin de développer l'empathie et les comportements altruistes et pro-sociaux chez les élèves, en prenant appui sur 16 compétences psychosociales spécifiques (CPS) parmi les 21 référencées par Santé publique France¹.

Ce troisième volume propose en introduction quelques recommandations construites à partir de l'évaluation de l'expérimentation des séances d'empathie à l'école conduite de janvier à juin 2024. À l'image des volumes précédents, il poursuit ensuite l'exploration des CPS en lien avec l'empathie et les comportements pro-sociaux via des éclairages scientifiques et des propositions de séances pédagogiques.

Les premiers résultats de l'évaluation de l'expérimentation des séances d'empathie à l'école

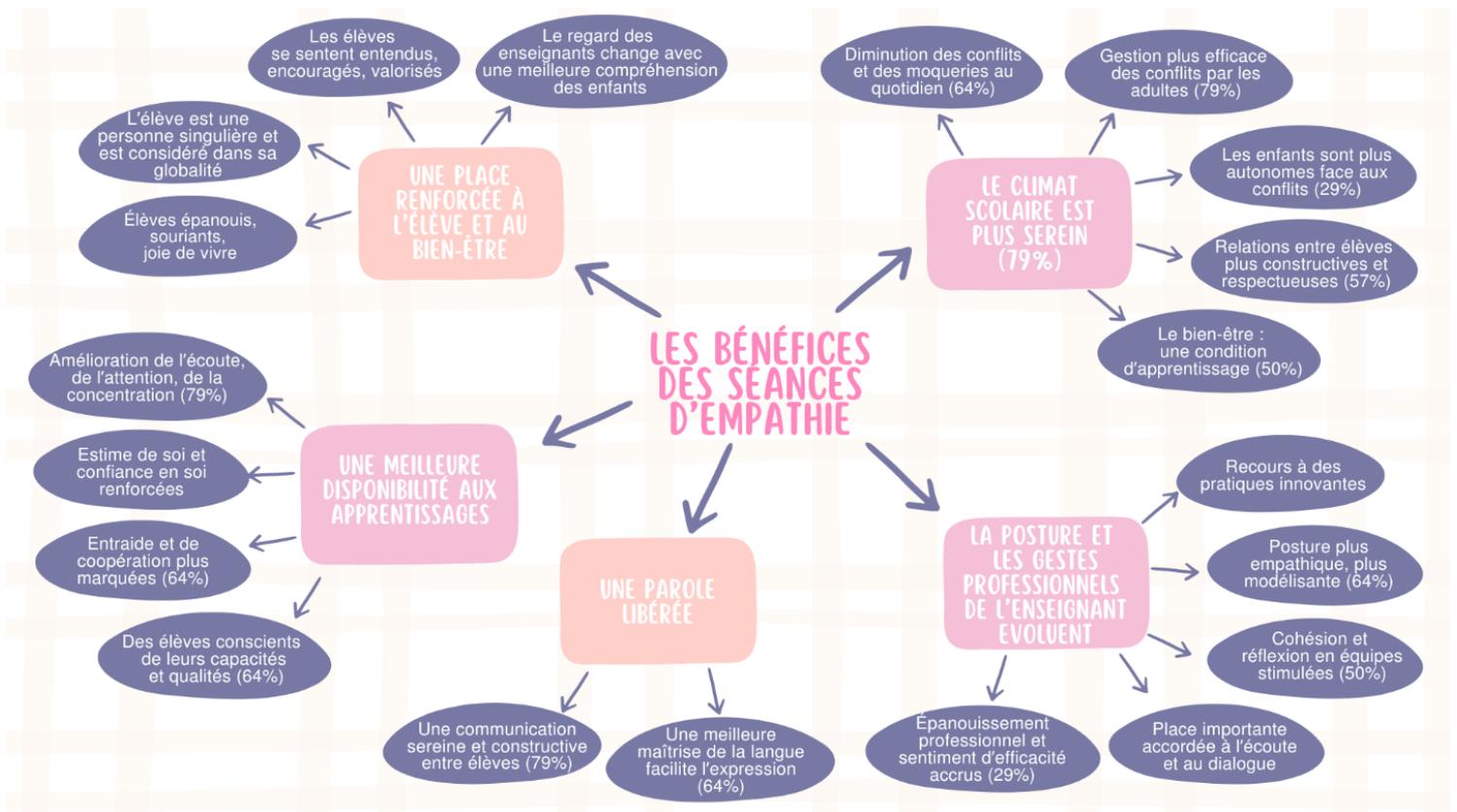
Suite à l'expérimentation menée de janvier à juin 2024, une évaluation a été menée par la Dgesco. Elle se compose de deux parties :

- **une enquête quantitative** évalue l'impact des séances sur le climat scolaire en appréciant l'évolution de quatre indicateurs de climat scolaire : nombre de situations de harcèlement, de violences physiques, de violences verbales et de situations de non-consentement. Elle a été renseignée par les écoles grâce à un outil de relevé mensuel du nombre de situations ;
- **une enquête qualitative** synthétise les bilans rédigés par les délégations académiques à partir des retours des écoles, des circonscriptions et des directions des services départementaux de l'éducation nationale et permet d'interroger les différents champs à évaluer (climat scolaire, santé mentale et bien-être des élèves, disponibilité aux apprentissages, réussite scolaire, posture et gestes professionnels).

Cette évaluation Dgesco sera complétée par une enquête qualitative scientifique réalisée par Santé publique France et par un test d'utilisation d'une échelle de mesure de l'empathie réalisé par le Conseil scientifique de l'éducation nationale (les deux sont réalisées sur un échantillon d'écoles).

¹ Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques, Santé publique France, 2022.

Bien que l'expérimentation fût limitée dans le temps, les résultats de son évaluation (disponibles sur éducol) sont positifs et ses effets, à défaut d'être tous mesurables, demeurent significatifs (carte mentale ci-après).



Remarque : les pourcentages indiquent la proportion d'académies qui ont répondu ayant noté spontanément le bénéfice lors de l'évaluation qualitative de l'expérimentation des séances d'empathie à l'école (14 académies sur 30 ont proposé leur évaluation qualitative).

Comment mettre en œuvre ces séances ?

Dans le cadre de l'expérimentation, les écoles étaient libres de la méthode choisie pour la mise en œuvre des séances d'empathie à l'école : le kit Dgesco, le jeu des trois figures, Fri for Mobberi, les ateliers philo ou toute autre méthode que l'enseignant jugeait pertinente. Cette liberté pédagogique est à nouveau garantie pour la phase de généralisation de ces séances dès septembre 2024.

Un ensemble de critères, définis par la recherche, garantit l'efficacité d'un apprentissage CPS. Ainsi, Santé publique France indique dans son référentiel deux facteurs principaux (FP) d'efficacité, accompagnés de plusieurs facteurs secondaires (FS)². Développer les CPS des élèves implique donc :

- **La construction d'une progression structurée (FP)**
Chaque CPS est travaillée étape par étape, en appui sur un ensemble d'activités structurées et articulées au sein d'une progression, permettant une vision globale. En effet, les CPS constituent un ensemble cohérent et inter-relié. Cette progression s'articule avec les progressions disciplinaires.
- **L'inscription de cet apprentissage dans la durée avec des séances régulières (FP)**
Les CPS se développent progressivement, dès le plus jeune âge et tout au long de la vie. La recherche préconise de plus des séances courtes mais répétées.
- **Un apprentissage pratique (FS)**
Il s'appuie sur une pédagogie active et expérientielle, avec une intention pédagogique : l'apprentissage des CPS nécessite la participation active des élèves (jeux de rôle, mises en situations, partages d'expérience...).
- **Un apprentissage explicite (FS)**
La séance est construite autour d'un objectif CPS clairement énoncé aux élèves en début de séance « Aujourd'hui, nous allons découvrir / travailler sur... ». Les élèves comprennent comment cette CPS sera travaillée. À la fin de la séance, une phase de métacognition permet de revenir sur le vécu de la séance et de mettre en mots ce que l'on a appris. Cette étape est l'occasion de construire une trace écrite avec l'élève : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui ? Qu'est-ce que ce travail a permis ? ».
- **Une pédagogie positive (FS)**
Les enseignants font preuve d'une posture CPS adaptée et modélisante pour les élèves, favorisant ainsi l'apprentissage par mimétisme.
- **Un contenu scientifique solide (FS)**
Le développement des CPS s'appuie sur le référentiel théorique de Santé publique France, qui fait référence en France.

L'adoption de ces facteurs d'efficacité permet de faire des CPS un objet d'apprentissage dont l'enseignement est conscientisé par les élèves dans le cadre

² [Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes, synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques réalisé en 2021 \(SpF, 2022\).](#)

d'une programmation articulée aux programmations disciplinaires. C'est précisément ce type de séance que le kit empathie priorise : le développement des CPS irrigue des moments différents de la semaine de l'élève, au sein de son emploi du temps et s'articule aux programmes disciplinaires (sciences, lettres, mathématiques, enseignement moral et civique, éducation physique et sportive, etc.).

Cependant, d'autres modalités permettent également de développer les CPS des enfants et des jeunes en milieu scolaire, et pourront soutenir les séances en lien avec les disciplines. Il peut s'agir de :

- **séances spécifiques**
Ces séances présentent uniquement un objectif CPS, en veillant à un apprentissage expérientiel et explicite.
- **programmes probants**
Ces programmes, dont l'efficacité a été prouvée scientifiquement, visent un objectif de santé ou bien éducatif : prévenir les conduites addictives, améliorer le climat scolaire, favoriser la réussite scolaire, etc. Ils proposent une intervention structurée en un ensemble de séances, avec un protocole précis à respecter.

Remarque : si l'apprentissage des CPS s'appuie sur l'intervention d'un partenaire extérieur, il est nécessaire que les compétences travaillées soient remobilisées par l'enseignant au sein de sa classe.

Quelques points de vigilance

Les CPS à l'École constituent un objet d'apprentissage inscrit dans une séquence avec une phase de métacognition, il ne s'agit pas d'une activité de loisir.

Les CPS peuvent bénéficier de deux entrées complémentaires : une entrée santé (par exemple via un programme probant) et une entrée pédagogique assurée par le professeur qui vise des apprentissages clairement identifiés.

Ces séances sont prioritairement menées par le professeur : il construit le parcours de l'élève et propose des apprentissages, en appui sur sa connaissance de la classe et son expertise pédagogique. Dans le cas d'un recours à une association, l'intervenant extérieur proposera de son côté des interventions ponctuelles, co-construites, complémentaires, en appui sur des activités.

Enfin, sur le temps scolaire, le jeu se place au service des apprentissages, eux-mêmes intégrés dans une progression.

Comment utiliser le kit empathie ?

Sa construction s'appuie sur les préconisations de Santé publique France qui recommandent de commencer par travailler les compétences intrapersonnelles (CPS cognitives puis émotionnelles) pour ensuite développer les compétences interpersonnelles (CPS sociales). C'est pourquoi, du volume 1 au volume 3, les CPS explorées sont de plus en plus complexes.

L'usage du kit relève de la liberté pédagogique du professeur. Ce kit peut donc être utilisé de différentes façons, selon ses besoins, son expérience et son aisance à manipuler la thématique des CPS. Il est possible de l'utiliser clé en main, en suivant l'ordre des séances proposées et le scénario construit pour chacune d'elles. Il est également possible de modifier les séances (ordre et contenu), d'en sélectionner certaines, afin de l'adapter aux besoins des élèves, aux habitudes pédagogiques de l'enseignant. Ce kit peut également être utilisé comme source d'inspiration pour construire de nouvelles séances. Il peut enfin alimenter des projets artistiques, culturels, sportifs, en les enrichissant d'une dimension CPS explicite.

Les séances d'empathie et les 10 heures du programme de lutte contre le harcèlement (Phare)

Les séances d'empathie s'inscrivent dans le cadre du plan d'action interministériel de lutte contre le harcèlement à l'école et ainsi, elles peuvent constituer une partie de la programmation des 10 heures d'apprentissage prévues dans Phare. Ce programme aborde toutes les facettes de la prévention du harcèlement dont le développement des CPS des élèves constitue un élément important, en particulier celles en lien avec l'empathie et les comportements altruistes et pro-sociaux. Elles permettent en effet de développer un ensemble de compétences indispensables au vivre-ensemble, à l'estime de soi, au respect des autres, à l'attention aux émotions de chacun, à leur régulation et à une communication efficace et empathique.

L'expérimentation des séances d'empathie a montré, en quelques mois, les premiers signes d'une amélioration des indicateurs du climat scolaire. En effet, d'après l'enquête de la Dgesco, 47 % des écoles ont vu le nombre de situations de violence diminuer sur le temps de l'expérimentation (les autres restant stables, moins de 1 % ayant vu ce nombre augmenter, contrairement à la tendance nationale). La baisse de ces indicateurs est d'autant plus marquée que le nombre de séances d'empathie proposées aux élèves augmente. Ainsi, le nombre de situations de harcèlement diminue au fur et à mesure que le nombre de séances augmente, passant d'une diminution pour 39 % des écoles avec environ une séance par mois, à une diminution pour 100 % des écoles avec au moins deux séances par semaine.

Le renforcement de la place de CPS dans les programmes scolaires

Comme le montre l’ancrage des séances du kit empathie dans des séances disciplinaires (français, éducation physique et sportive, etc.), les CPS irriguent toutes les disciplines. Et les lettres de saisine du Conseil supérieur des programmes relatives au socle commun de connaissances, de compétences et de culture et à l’éducation à la sexualité les mentionnent comme objet d’apprentissage. Elles sont d’ores et déjà présentes dans le nouveau programme d’EMC.

Le nouveau programme d’EMC

Le développement des CPS, qu’elles soient cognitives, émotionnelles ou sociales, peut prendre appui sur l’EMC, à travers les notions abordées et les démarches pédagogiques que cet enseignement engage. Au sein du nouveau programme d’EMC, publié au BO le 13 juin 2024, un grand nombre de CPS s’articulent avec les différentes dimensions de l’item « Construire une culture de la démocratie », par exemple avoir la conscience et la maîtrise de soi, prendre des décisions constructives, réguler ses émotions, communiquer de façon constructive, développer des relations constructives et résoudre des difficultés. Ce programme répond ainsi à l’objectif principal des CPS, améliorer les relations à soi et aux autres, et favorise ainsi, comme les séances d’empathie, un climat scolaire serein et apaisé, accordant une place à la différence, prévenant ainsi toutes formes de violences et de discriminations. L’ensemble de ces compétences est indispensable à la formation de futurs citoyens éclairés, acteurs de leur vie et capables de contribuer positivement à la société.

À cet effet, le programme explicite, de façon progressive, niveau par niveau, les liens entre l’EMC et le développement de l’empathie et des comportements altruistes et pro-sociaux d’une part, et l’éducation à la sexualité d’autre part.

Atteindre ses buts et gérer ses impulsions

COMPÉTENCES COGNITIVES

Accroître sa compréhension de soi

S'autoévaluer positivement

Connaître ses buts personnels

Renforcer son attention

Atteindre ses buts et gérer ses impulsions

Résoudre des problèmes de façon créative et efficace

Éclairage scientifique

Les buts personnels sont des représentations mentales qui correspondent à l'ensemble des états et des situations qu'une personne souhaite atteindre (cf. fiche sur les buts personnels, volume 2 p 5). Ces buts sont concordants lorsqu'ils sont fondés sur les besoins psychologiques et les valeurs de la personne. Pour les atteindre, il est nécessaire :

- d'une part de pouvoir les formuler de manière précise ;
- et d'autre part de pouvoir mettre en œuvre des actions engagées et efficaces. Sont mobilisées la conscience de soi, l'autodiscipline, la motivation personnelle, la persévérance et les compétences organisationnelles.

Gérer ses impulsions représente la capacité de décider volontairement de transformer, ou non, une pulsion à agir en comportement effectif. Cela nécessite de pouvoir arrêter, suspendre, éviter, interrompre ou remettre à plus tard un comportement en fonction de la situation et du but que l'on poursuit. Tout comportement implique donc une gestion des impulsions.

L'atteinte des buts personnels concordants est donc largement dépendante de sa capacité à gérer ses impulsions. En effet, la mise en œuvre d'actions engagées implique deux processus : un processus d'activation qui permet la réalisation des actions prévues et un processus d'inhibition ou d'autocontrôle qui permet de gérer les impulsions en fonction des buts poursuivis.

Atteindre ses buts et gérer ses impulsions génère des effets bénéfiques.

- **La satisfaction de ses besoins psychologiques et de ses valeurs personnelles, sources de bien-être**
- **La capacité de faire des choix responsables pour soi, les autres et l'environnement**

De par leur ancrage au sein des valeurs et des besoins psychologiques naturels, les buts concordants sont à la fois en harmonie avec la personne mais aussi porteurs d'une dimension collective et universelle.

- **La maîtrise des autres compétences psychosociales**

En effet, la capacité d'autocontrôle est largement impliquée dans toutes les compétences émotionnelles et sociales. Les capacités à identifier, exprimer et gérer, de façon adaptée, ses émotions impliquent un processus conjoint de régulation des tendances naturelles à l'action. De même, pour pouvoir communiquer de façon efficace, développer des liens constructifs, résoudre des difficultés relationnelles, il est nécessaire d'avoir une certaine capacité à gérer ses impulsions. Ainsi, tous les comportements pro-sociaux nécessitent, en premier lieu, de pouvoir réguler ses émotions et ses impulsions de façon optimale.

Atteindre ses buts et gérer ses impulsions nécessite des préalables : un bon développement neuropsychologique, des compétences langagières et des relations et environnements sociaux soutenant.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

En prenant conscience de la nécessité de développer le contrôle de soi dans des situations pouvant amener à adopter des comportements impulsifs, l'élève acquiert la capacité de réguler son comportement en fonction du but qu'il poursuit.

Il améliore ainsi l'estime de lui-même, son efficacité et son bien-être. L'élève est alors en capacité de faire des choix responsables pour lui mais également pour les autres et pour son environnement. Cela contribue au développement d'une dynamique de groupe positive dans la classe, centrée sur la motivation et la persévérance.

Cette capacité à gérer ses impulsions permet de réduire les situations de conflits et de harcèlement, en amenant les élèves à engager une réflexion avant l'action. Cela permet également d'améliorer la réussite scolaire, en particulier lors de la résolution de situations problèmes. La capacité d'inhibition est prédictive de la réussite scolaire.

Une activité pour apprendre à atteindre ses buts et gérer ses impulsions – 1

Le théâtre des marionnettes

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques

Objectifs spécifiques : apprendre à analyser une situation, identifier la capacité d'autocontrôle et l'objectif à atteindre, identifier les bénéfices à gérer ses impulsions et communiquer de façon positive

Durée : 20 minutes

Modalités : travail en classe entière

Prérequis : compréhension du vocabulaire associé

Matériel : des marottes ou prévoir un atelier de conception des marottes en amont de la séance

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment autour des compétences « réguler ses émotions » et « communiquer de façon efficace et positive ».
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Activité possible en amont : conception de marottes

Pour confectionner une marotte : ép pointer des pics à brochettes en bois, les glisser entre les deux faces du papier cartonné représentant le personnage ou les scotcher au dos du carton.

Étape 1 : présenter une saynète aux élèves avec les marottes. Cette saynète a pour objectif de mettre en scène un conflit entre différents personnages.

Exemple de saynète : « Gaspard le renard et Sami la souris sont en désaccord. Ils veulent tous les deux jouer avec la même petite voiture. »

Questionner les enfants :

- « Pourquoi Gaspard et Sami ne sont-ils pas d'accord ?
- Quelles émotions ressentent-ils ?
- Que veulent-ils vraiment ? Est-ce le meilleur moyen d'obtenir ce qu'ils souhaitent ? »

Étape 2 : présenter la marotte de Mireille l'abeille. Cette marotte a un pouvoir, elle peut stopper la situation (« STOP »), voler et aider les autres animaux en leur chuchotant ce qu'ils peuvent faire pour gérer leurs impulsions (arriver à se contrôler avant d'agir) ainsi que leur proposer des solutions alternatives.

Questionner les enfants :

- « Que peut proposer Mireille pour améliorer la situation ?
- Quelles solutions sont possibles pour que chacun puisse jouer avec une voiture sans s'énerver ? »

Rejouer alors la scène en intégrant Mireille et les solutions apportées à Gaspard et Sami.

Questionner les enfants :

- « Comment ont-ils finalement obtenu ce qu'ils souhaitaient ?
- Comment Gaspard et Sami ont-ils réussi à réguler leurs émotions ?
- À votre avis, comment se sentent-ils à présent ? »

3- Bilan de l'activité

- Arriver à la découverte du mot « but » et de son sens (ce que l'on veut arriver à faire).
- Établir l'importance de gérer ses impulsions dans une situation de conflit, la nécessité de trouver des solutions alternatives pour améliorer la situation et finalement atteindre son but. Quelqu'un d'extérieur peut probablement aider à gérer le conflit, à trouver une solution.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ».

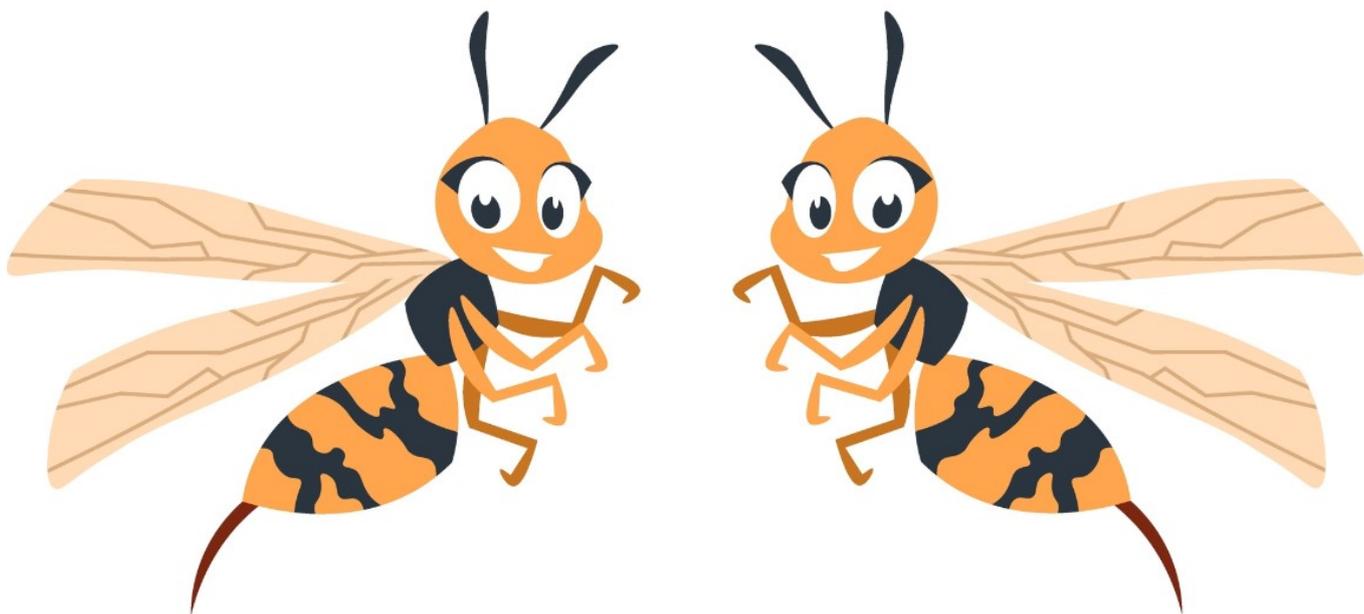
Modalités de différenciation

À l'aide des marottes qu'ils ont conçues, les enfants peuvent également jouer les situations par groupe, en relation duel avec le professeur ou un adulte de la classe pour davantage d'autonomie et d'implication.

Les rôles peuvent également tourner entre les différents membres d'un groupe pour que chacun soit force de proposition.

Les situations peuvent être tirées de livres lus en classe (exemple *La Brouille* de Claude BOUJON, *La dispute*, Édouard MANCEAU), imaginées à partir de situations du quotidien, de la vie de la classe ou proposées par les enfants.

Ressources à imprimer





Une activité pour apprendre à atteindre ses buts et gérer ses impulsions - 2

Je persévère !

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques

Objectifs spécifiques : apprendre à persévérer pour atteindre le but qu'on s'est fixé, apprendre à définir des étapes pour parvenir au but fixé.

Durée : plusieurs séances de 20-30 minutes au cours d'une semaine

Modalités : travail individuel

Prérequis : compréhension du vocabulaire associé

Matériel : matériel pour fabriquer le papier mâché (colle + papier journal déchiré en bandes), ballons de baudruche

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment autour de la compétence « Connaître ses buts ».
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1

- Présenter aux élèves l'activité qu'ils devront réaliser : un masque en papier mâché pour le carnaval.
- Expliquer que la réalisation de ce masque va leur permettre d'apprendre à réaliser une activité longue sans se décourager.
- Questionner les élèves à l'oral sur la manière dont ils pensent pouvoir réaliser ce projet tout seul. Faire émerger, si besoin, la nécessité de réaliser ce projet en plusieurs fois, tout au long de la semaine.

Étape 2 : expliquer que, pour que ce soit plus facile, il est important de définir ensemble le plan et les différentes étapes pour la réalisation. Noter les différentes étapes dans une affiche sous forme d'agenda ou de calendrier de la semaine (cela permet de matérialiser l'organisation et d'apporter un outil d'organisation) :

- 1) Gonfler un ballon et préparer le matériel pour le papier mâché (colle + papier journal déchiré en bandes).

- 2) Recouvrir la moitié du ballon de colle à papier mâché puis de plusieurs couches de bandes de papier journal. Laisser sécher (24 à 48 heures).
- 3) Découper le masque dans sa forme finale et le décorer (peinture, collage...), ajouter un élastique pour faire tenir le masque.
- 4) Se déguiser avec le masque pour le carnaval.

Étape 3 : réaliser l'étape du jour, commencer le projet au jour 1 puis, au cours des jours suivants, reprendre le travail là où il a été interrompu la veille, jusqu'à l'achèvement du masque. Prendre des photos chaque jour afin que l'enfant visualise la progression de son projet en fin de semaine. Au fur et à mesure de la réalisation de l'activité, cocher les étapes en collant la photo, afin de matérialiser l'avancée. Verbaliser avec les élèves et rappeler le but du projet, les étapes accomplies, ce qu'il reste à faire et leur demander ce qu'ils ressentent (Est-ce que c'est difficile ? Est-ce qu'ils sont impatients ? ...).

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance de ne pas se décourager devant la difficulté ou l'importance de la tâche, de persévérer et de se fixer plusieurs étapes pour atteindre ses buts.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris au travers de cette activité ? ».

Modalités de différenciation

- D'autres productions en papier mâché peuvent être proposées, selon l'époque de l'année, les projets ou l'âge des élèves (un bonhomme, un animal, poule ou lion par exemple...).
- Proposer un autre type d'activité longue ou une activité complexe qui nécessite de définir un plan et des étapes précises : un grand coloriage (délimiter une zone à colorier chaque jour), un grand puzzle avec une étape de tri des pièces puis réalisation des contours par exemple, dessiner ou peindre une fresque ou, pour les élèves plus âgés, construction d'une maquette.
- Proposer de réaliser l'activité non pas en plusieurs étapes mais en équipe, en petit groupe, avec une répartition des tâches à définir ensemble à l'avance.
- Proposer un suivi individuel des étapes sur une feuille.
- Moduler le nombre d'étapes à réaliser selon l'âge des élèves (trois étapes pour les plus jeunes).

La recette du papier mâché

Matériel

- Des ballons de baudruche
- Du papier journal
- Du matériel pour réaliser la colle à papier mâché : eau, farine
- Pinceaux pour enduire la colle puis pour la peinture
- Élastiques
- Ciseaux

Recette

- Délayer une demi-tasse de farine et une tasse d'eau dans un récipient, en utilisant un fouet.
- Dans une casserole, chauffer 5 tasses d'eau jusqu'à son frémissement.
- Verser dans la casserole la farine délayée dans l'eau.
- Cuire à feu doux 2 minutes pour obtenir une colle avec la consistance d'une béchamel. Ajuster la quantité d'eau ou de farine délayée dans l'eau au besoin.
- Laisser refroidir.
- Déchirer des bandes de papier journal.
- Tremper rapidement chaque bande dans la colle, éliminer le surplus de la colle et disposer la bande sur le support.
- Superposer jusqu'à trois bandes de cette façon.
- Laisser sécher avant de déposer de nouvelles bandes.

Une activité pour apprendre à atteindre ses buts et gérer ses impulsions - 3

Je me dis STOP !

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : français - Comprendre et s'exprimer à l'oral

Objectifs spécifiques : apprendre à analyser une situation, identifier la capacité d'autocontrôle et l'objectif à atteindre, identifier les bénéfices à développer sa capacité d'autocontrôle

Durée : 30 minutes

Modalités : travail en classe entière

Prérequis : compréhension du vocabulaire associé

Matériel : prévoir un support pour visualiser la vidéo du test du marshmallow en classe entière.

Un jeu de cartes avec le nom des couleurs écrit d'une couleur différente (exemple : le mot « noir » est écrit en rose).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment autour de la compétence « Connaître ses buts ».
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Présenter le jeu « Quelle est la couleur de ce mot ? »

Les élèves se regroupent par quatre en cercle. À chaque tour, un élève joue, un élève chronomètre et deux élèves jouent le rôle de l'arbitre.

Chaque groupe dispose d'un ensemble de cartes. Sur chaque carte, est écrit un mot désignant une couleur, mais il est écrit d'une autre couleur (par exemple : le mot noir est écrit en rose).

Le but du jeu est d'énoncer la couleur avec laquelle est écrit le mot.

Le paquet est placé au milieu du cercle.

Le premier élève dispose de 20 secondes. Il pioche une carte, et énonce, le plus vite

possible, la couleur du mot. Il reproduit l'action jusqu'à la fin du chronomètre ou bien jusqu'à ce que les autres élèves détectent une erreur.

C'est alors l'élève situé à sa gauche qui cherche à gagner le plus de cartes dans le temps imparti.

Ainsi de suite. La partie est terminée quand chaque élève a joué deux fois. Le gagnant est celui qui a le plus de cartes.

Interroger les élèves :

- « Que s'est-il passé pendant ce jeu ? Pourquoi ? »
- Qu'avez-vous ressenti ? Pourquoi ? »

Expliquer aux élèves qu'il s'agit de résister à un automatisme de la pensée.

L'automatisme consiste à réaliser une action très vite, sans solliciter notre réflexion.

Or, dans certaines situations, cet automatisme nous induit en erreur. Il faut alors faire un effort pour lutter contre cette voie de la pensée. Nous devons apprendre à notre cerveau, plus particulièrement la partie du cerveau située au niveau de notre front (on l'appelle le cortex préfrontal), à dire STOP à l'automatisme.

Prolongement optionnel : le test du marshmallow

« Un enseignant en psychologie a mis au point une expérience. La méthode consistait à placer un enfant assis devant une table. Sur cette table, se trouve une guimauve très appétissante. L'adulte indique à l'enfant qu'il va le laisser seul et revenir 15 minutes plus tard. Si à son retour, l'enfant n'a pas mangé la guimauve, l'enfant en aura une deuxième. »

- « Que feriez-vous à la place de l'enfant ? Pourquoi ? »
- Quel serait le meilleur choix selon-vous ? Pourquoi ? »

« Le test a été conduit auprès de 500 enfants. Seuls 150 environ ont eu une deuxième guimauve. »

- « Quels choix font la plupart des enfants ? Pourquoi ? Qu'ont-ils ressenti selon vous ? »
- Quelles compétences cela nécessite-t-il de ne pas manger tout de suite le marshmallow et ainsi en avoir un deuxième ?
- Est-ce que, dans la vie de tous les jours, il existe des situations où vous devez demander à votre cerveau de dire STOP ? ou quels sont les bénéfices, de dire STOP ? »

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance du processus d'inhibition ou d'autocontrôle qui permet de gérer les impulsions en fonction des buts poursuivis.
- Demander aux élèves de lister des situations lors desquelles le fait d'être capable de contrôler ses pulsions peut leur être utile (en classe pour réussir un exercice qui contient « des pièges » comme les problèmes de mathématiques

qui contiennent le mot « plus » mais pour lesquels il faut faire une soustraction, lors d'un conflit ou d'un désaccord avec d'autres élèves...).

- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? »

Modalités de différenciation

Les exemples peuvent être tirés de la vie quotidienne ou de la vie de la classe des élèves, avec autre chose que le marshmallow.

Il est possible de réaliser l'activité à partir de situations problèmes additifs ou soustractifs comprenant le mot « plus » et le mot « moins » employés de façon trompeuse (ex. : Maceo affirme « Si j'avais 18 € de plus dans ma tirelire, j'aurais pile 100 €. Quelle somme Maceo a-t-il dans sa tirelire ?)

Il est possible de proposer des listes de vocabulaire pour aider l'élève à s'exprimer précisément sur la situation.

Pour les élèves qui seraient en difficulté de lecture, il est possible d'utiliser les cartes du jeu Jungle Speed.

Ressources à imprimer

Les cartes couleurs

VERT

MARRON

GRIS

NOIR

JAUNE

ROUGE

ORANGE

ROSE

BLEU

ORANGE

MARRON

GRIS

NOIR

JAUNE

ROUGE

VIOLET

ROSE

BLEU

ORANGE

MARRON

GRIS

NOIR

JAUNE

ROUGE

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

MARRON

GRIS

NOIR

JAUNE

BLEU

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

MARRON

GRIS

ROUGE

JAUNE

BLEU

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

MARRON

GRIS

ROUGE

NOIR

BLEU

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

JAUNE

GRIS

ROUGE

NOIR

BLEU

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

JAUNE

MARRON

ROUGE

NOIR

BLEU

VIOLET

ROSE

VERT

ORANGE

JAUNE

MARRON

ROUGE

NOIR

BLEU

VIOLET

GRIS

VERT

ROSE

JAUNE

MARRON

ROUGE

NOIR

BLEU

VIOLET

GRIS

VERT

Une activité pour apprendre à atteindre ses buts et gérer ses impulsions – 4

La baguette magique

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : français - Comprendre et s'exprimer à l'oral

Objectifs spécifiques : apprendre à analyser une situation, identifier la capacité d'autocontrôle et l'objectif à atteindre, identifier les bénéfices à développer sa capacité d'autocontrôle

Durée : 30 minutes

Modalités : travail en classe entière

Prérequis : compréhension du vocabulaire associé

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment autour des compétences « Réguler ses émotions » et « Communiquer de façon efficace et positive ».
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : apprendre à analyser une situation et à prendre des décisions qui sont positives pour nous et pour les autres.

2- Mise en activité

Étape 1 : présenter aux élèves une situation problème pour faire émerger leurs ressentis et les comportements adoptés.

Exemples de situations présentées aux élèves :

- juste avant le repas, un enfant se trouve devant un paquet de bonbons ;
- un enfant regarde avec envie le stylo de son camarade car il le trouve très beau.

Demander aux élèves d'imaginer toutes les suites possibles à l'une de ces deux histoires.

Étape 2 : à partir des suites inventées, questionner les élèves :

- « Comment l'enfant agit-il ? Pourquoi agit-il ainsi ?
- Comment l'enfant se sent-il après avoir agi ainsi ?

- Quelles peuvent être les conséquences de cette action ?
- Comment l'autre enfant se sent-il ? (Dans l'hypothèse où on lui prend son stylo par exemple) »

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. Les interroger sur des situations analogues qu'ils ont vécues dans leur vie quotidienne.
- Montrer que dans la plupart des situations, il y a plusieurs solutions, plusieurs façons de réagir et qu'il est important de prendre le temps d'analyser la situation, d'envisager plusieurs manières d'agir et leurs répercussions, avant de faire un choix éclairé. Cela s'appelle la capacité d'auto contrôle et c'est très important.
- Établir l'importance de gérer ses impulsions pour atteindre ses buts.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? »

NB : lors de situations de classe, faire référence régulièrement à cette capacité à dire stop, à réfléchir et à faire des choix positifs pour nous et pour les autres.

Modalités de différenciation

Les exemples peuvent être tirés de la vie quotidienne ou de la vie des élèves dans la classe.

De courts extraits vidéos, de livres, des photographies ou des dessins peuvent servir de point de départ et permettre aux élèves de mieux comprendre la scène à analyser.

Selon la scène choisie, il est possible de proposer des listes de vocabulaire pour aider l'élève à répondre de manière précise aux questions.

Résoudre des problèmes de façon créative et efficace

COMPÉTENCES COGNITIVES

Accroître sa compréhension de soi

S'autoévaluer positivement

Connaître ses buts personnels

Renforcer son attention

Atteindre ses buts et gérer ses impulsions

Résoudre des problèmes de façon créative et efficace

Éclairage scientifique

La capacité à « résoudre des problèmes de façon créative et efficace » implique de savoir utiliser des stratégies volontaires et structurées afin de trouver des solutions adaptées et efficaces aux difficultés de la vie quotidienne. Le mot « problème » est ici utilisé dans son acception générale de difficulté rencontrée dans la vie quotidienne. Il s'agit de mobiliser ses capacités d'attention, d'analyse et de prise de décision afin de moins subir son environnement avec impuissance et d'être davantage dans la réflexion et la prise de décision éclairée que dans la réaction. Pour parvenir à résoudre des problèmes de façon créative et efficace, il est nécessaire d'une part, d'observer et d'analyser une situation problématique, et d'autre part de choisir et mettre en œuvre une stratégie de résolution de problème adaptée et efficace, qui soit positive à la fois pour soi et pour les autres. Contrairement aux idées reçues, savoir résoudre un problème et savoir demander de l'aide ne sont pas des choses simples et innées. Que ce soit chez l'enfant, le jeune ou l'adulte, cette compétence nécessite de maîtriser plusieurs fonctions cognitives complexes (observation, analyse, prise de décision) ainsi que des compétences émotionnelles (identification des émotions) et sociales (prise de contact, communication efficace).

Face à un problème, il est nécessaire d'apprendre aux élèves à identifier les trois cas de figure possibles.

Cas 1 : je peux résoudre le problème seul

Les 4 étapes	Ce que je fais
1. Je m'arrête et j'observe la situation	J'observe. Quel est le problème ? Qu'est-ce que je ressens ? Quels sont mes besoins ?
2. J'imagine, je réfléchis et je ressens	J'imagine et laisse venir toutes les solutions possibles sans me censurer (<i>brainstorming</i>). J'analyse les conséquences de chaque solution (sur moi, sur autrui, sur l'environnement); je ressens l'effet de chaque solution à l'intérieur de moi (= est-ce que c'est une solution qui me convient).
3. Je choisis	Je choisis la meilleure solution (effets positifs pour moi, les autres et l'environnement) en m'appuyant sur mon analyse et sur mes ressentis internes.
4. Je mets en œuvre	Je mets en œuvre la solution choisie et observe si ça fonctionne. J'ajuste en fonction de ce que j'observe.

Cas 2 : je ne peux pas résoudre seul/seule le problème

Dans un certain nombre de situations, l'enfant, le jeune ou l'adulte a besoin de l'aide d'une tierce personne pour résoudre ses difficultés. Il est donc important d'apprendre à demander de l'aide. Cette capacité nécessite de (re)connaître les situations problématiques qui nécessitent de faire appel à quelqu'un, de savoir identifier les « personnes ressources » qui sont susceptibles d'apporter une aide sans conséquences négatives et de pouvoir formuler sa demande d'aide de façon claire (grâce à la communication efficace).

Cas 3 : je reconnais une situation de danger, d'urgence

Certaines situations particulièrement dangereuses ou risquées nécessitent de faire appel aux professionnels spécialisés dans l'aide, le secours ou le soin : 17 (police secours), 18 (pompiers), 15 (SAMU), 119 (allo enfant en danger), 112 (numéro d'appel d'urgence européen), 31 14 prévention suicide, 30 18 prévention harcèlement. Il est important que les enfants et les jeunes connaissent ces situations à risque ainsi que les numéros d'urgence et qu'ils puissent être capables de donner l'alerte (en lien avec la formation aux gestes de premiers secours).

Résoudre des problèmes génère deux principaux effets bénéfiques :

- la capacité à faire face aux difficultés de la vie ainsi que l'augmentation du pouvoir d'agir (empowerment) et de notre sentiment d'auto-efficacité, ce qui favorise notre équilibre et notre bien-être ;
- le renforcement des capacités cognitives (observation, analyse, créativité, esprit critique, flexibilité cognitive).

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Développer la capacité à « résoudre des problèmes de façon créative et efficace » donne aux élèves les moyens de trouver des solutions à des situations générant des expériences émotionnelles désagréables voire des conflits. Un élève mobilisant cette CPS peut trouver une issue à une situation problème, pour lui-même ou pour un autre. Il développe ainsi son empathie (auto-empathie et empathie pour l'autre). Son pouvoir d'agir et sa confiance en soi en sont accentués. En apprenant à résoudre les problèmes de façon positive, l'élève agit de manière plus efficace ; il se sent plus compétent et augmente ainsi sa confiance en soi et en la vie. Il est plus apaisé et peut appréhender les situations de façon plus sereine, ce qui a un effet à la fois sur sa réussite scolaire et sur le climat scolaire.

Une activité pour apprendre à résoudre des problèmes de façon créative et efficace - 1

Recherche de solutions aux problèmes de la vie quotidienne

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : mobiliser le langage dans toutes ses dimensions – L'oral – Échanger et réfléchir avec les autres

Objectif spécifique : apprendre à résoudre un problème à plusieurs

Durée : 20 min par séance

Modalités : activité en groupe en présence du professeur

Prérequis : rappel des activités sur les émotions et sur la régulation du stress

Matériel : marotte (appelée Félix), matériel selon situation.

Proposition de déroulé de l'activité

1 – Phase de mise en projet

Pour les élèves les plus grands : demander ce que signifie pour eux « un problème ». Arriver à la définition suivante : un problème, c'est une chose difficile que nous devons réussir à résoudre / à faire.

Présenter la situation : Félix a un problème. Il va nous le raconter. Nous allons l'aider à trouver une solution.

2 – Mise en activité

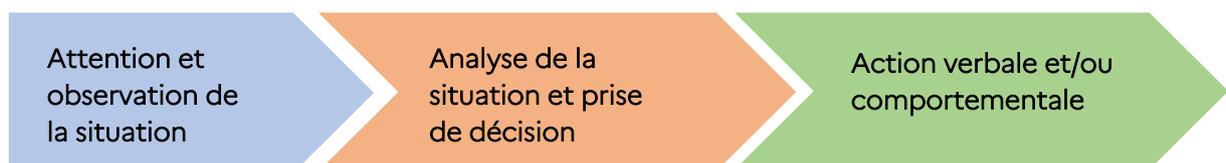
Étape 1 : les élèves sont en groupe pour faciliter les prises de parole.

L'adulte fait parler la marotte qui expose une situation.

Exemple de situation :

Félix est en salle de motricité. Il a voulu grimper tout en haut du tapis mais il est maintenant coincé.

Utiliser les différentes étapes de la démarche de résolution de problème pour questionner les élèves (sans utiliser les titres des étapes avec les élèves) :



- **Attention et observation** : quel est le problème ? Quel est le risque pour Félix ? Qu'est-ce qu'il ressent ? De quoi a-t-il besoin ?

Réponses attendues : Félix est coincé, il ne peut plus descendre seul, il risque de tomber, de se faire mal, il a peur, il a besoin qu'on l'aide, qu'on le rassure...

- **Analyse de l'information et prise de décision** : quelles sont toutes les solutions possibles que vous pouvez imaginer ?

Laisser les élèves proposer toutes les solutions possibles selon eux, même les plus improbables.

Discuter de toutes les solutions et choisir la solution qui paraît la plus adaptée à la situation (faisable, aidante, respectueuse et efficace).

Exemples de solutions : on prend une chaise pour l'aider, on appelle un adulte...

Lors d'un regroupement en classe entière à la fin des ateliers, il sera possible de confronter les solutions différentes qui ont été choisies pour en discuter.

- **Action verbale et/ou comportementale** : qu'allez-vous mettre en œuvre concrètement pour réaliser la solution choisie ?

Mettre en œuvre la solution choisie et observer si cela fonctionne. Ajuster en fonction de ce que l'on observe.

Cette première situation permet d'accueillir ses émotions, de réfléchir ensemble pour trouver une solution, de comprendre qu'il faut parfois demander de l'aide à un adulte (voir l'activité suivante : savoir demander de l'aide). Insister sur le fait que quand on est en danger et qu'on risque de se faire mal, il faut tout de suite prévenir un adulte.

Étape 2 (lors de la même séance ou lors d'une ou plusieurs séances ultérieures pour créer des habitudes) : d'autres situations peuvent être proposées aux élèves pour réinvestir ce qui vient d'être appris.

La marotte permet de décentrer la situation. Il est tout à fait possible de laisser un élève exposer une situation ou de faire inventer une situation par un groupe d'élèves (GS).

Exemples de situations :

- *Félix est triste. C'est sa fête d'anniversaire et son meilleur ami est malade. Il ne pourra pas venir. Que faire ?*

Exemples de réponses adaptées à la situation : il peut lui téléphoner. Il peut lui proposer une invitation lorsqu'il sera guéri. Il peut demander à sa maman de lui apporter une part de gâteau...

- *Félix est en colère. Son chien est entré dans sa chambre et a déchiré son livre préféré. Que faire ?*

Exemples de réponses adaptées à la situation : il peut réparer le livre. Il doit toujours fermer la porte de sa chambre pour que le chien n'entre pas.

- Prolongement vers le champ mathématique : *Pour sa fête d'anniversaire, Félix prépare des paquets de 3 bonbons pour lui et ses invités. Au total ils seront 6 enfants. Mais Félix s'est trompé et n'a fait que 5 paquets et il ne reste plus de bonbons. Que faire ?*

Exemples de réponses adaptées à la situation : ce n'est pas grave, il y aura sûrement un absent. Il faut rouvrir les paquets pour mettre deux bonbons par paquet. Félix doit renoncer à avoir des bonbons et les laisser à ses invités...

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce qu'ils ont appris lors de cette séance.
- En questionnant les élèves, établir l'importance de bien réfléchir quand on a un problème pour trouver des solutions. Rappeler qu'il existe souvent plusieurs solutions pour un même problème et qu'on peut demander de l'aide si c'est dangereux.

Modalités de différenciation

Variation de la configuration des groupes (groupes hétérogènes, groupes homogènes).

Variation de la complexité du problème et des solutions (résolution possible sans aide extérieure ou nécessité d'appeler à l'aide).

Pour la présentation de la situation avec la marotte, il est possible soit de raconter l'histoire, soit de placer la marotte en situation (par exemple en haut du tapis).

Utiliser des exemples de la vie quotidienne par l'écoute de podcasts de la série « les aventures de Toudou » de France Inter.

Exemple d'épisode : « [Toudou et la colère](#) ».

Une activité pour apprendre à résoudre des problèmes de façon créative et efficace - 2

Savoir demander de l'aide

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : mobiliser le langage dans toutes ses dimensions

Objectifs spécifiques : connaître les différents types de situations pour lesquelles il est nécessaire de demander de l'aide, identifier les personnes ressources, connaître les différentes étapes et savoir utiliser la démarche de résolution de problème

Durée : 20 minutes par séance

Modalités : en classe entière puis en groupe

Prérequis : gérer ses émotions, réguler son stress, communiquer de façon efficace

Matériel : un tableau ou une grande feuille

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : nous allons apprendre à résoudre des problèmes, à trouver des solutions quand c'est difficile.

2- Mise en activité

Étape 1 : en classe entière.

Présenter une situation problème aux enfants (idéalement, cette situation sera tirée d'une vraie situation en classe).

Exemple : à l'école, un élève a lancé le ballon trop fort pendant la récréation et le ballon est retombé dans la rue.

Rappeler aux élèves que pour résoudre un problème, il faut passer par trois étapes (qui peuvent être affichées pour s'y référer régulièrement) :



Puis, questionner les élèves selon les trois étapes :

- **J'observe** : quel est le problème ? Quel est le risque ? Qu'est-ce que je ressens ? Quels sont mes besoins ?

Réponses possibles : le ballon est dans la rue, c'est dangereux, il peut y avoir des voitures, on n'a pas le droit de sortir tout seul de l'école, mais on a très envie de récupérer notre ballon. On doit faire attention à ne pas se faire mal et à respecter les règles.

- **Analyse de l'information et prise de décision** : puis-je résoudre le problème seul ? Ai-je besoin d'aide ? La situation est-elle dangereuse ? Quelle « personne ressource » pourrait m'aider ou prendre le relai pour résoudre le problème ?

Réponses possibles : on peut demander à quelqu'un dans la rue de nous le renvoyer, on peut demander à un adulte de l'école d'aller le chercher...

Comment et à qui peut-on demander de l'aide ? Citer les adultes de l'école.

- **Action verbale et/ou comportementale** : par quels moyens puis-je demander de l'aide, de façon optimale, à une « personne ressource » ?

Faire verbaliser la demande d'aide : choisir les mots (éventuellement, les écrire sous forme de dictée à l'adulte pour s'en souvenir), aller demander à l'ATSEM, au directeur ou à la directrice s'il est déchargé... Parfois, on doit attendre si personne n'est disponible pour y aller tout de suite.

Étape 2 : en classe entière ou par groupe (ce questionnement peut être ritualisé)

Présenter d'autres situations problèmes et inviter les enfants à suivre le même cheminement interrogatif.

Exemples :

- le chien des voisins me fait peur quand il se promène au parc ;
- en venant à l'école ce matin, la roue de ta trottinette s'est détachée ;
- un autre élève a pris ton jouet ;
- à la sortie de l'école, une personne que tu ne connais pas te propose de t'accompagner jusqu'à chez toi ;
- la personne qui te garde fait un malaise (en lien avec apprendre à porter secours).

Étape 3 : synthèse en classe entière

Effectuer un bilan avec les élèves sur les différentes personnes ressources qui peuvent les entourer.

Exemples : la famille (les parents, les grands-parents, les frères et sœurs ...) ; les amis (les camarades de l'école...) ; le milieu scolaire (les enseignants, les personnels techniques, l'infirmière...) ; le milieu médical (les médecins, les pompiers...) ; les gendarmes, les policiers.

Questionner les élèves : quelles sont les personnes à contacter en fonction des problèmes rencontrés ?

Focus : une sensibilisation peut être effectuée en lien avec le dispositif « [Apprendre à porter secours](#) », continuum éducatif aux premiers secours du cycle 1 au cycle 3, pour développer les compétences des élèves à adopter une attitude de prévention, se protéger et protéger autrui, alerter et intervenir. Ainsi, le numéro du SAMU (15) peut être évoqué selon les situations proposées.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce qu'ils ont appris grâce à cette activité.
- En questionnant les élèves, établir l'importance de bien analyser une situation afin de déterminer si on a besoin d'aide pour apporter une solution et d'identifier les personnes sur lesquelles s'appuyer pour nous aider à résoudre le problème en cas de besoin.

Modalités de différenciation

Proposer aux élèves de mettre en scène la situation problématique par groupe (jeux de rôle).

Selon le temps imparti, les élèves peuvent prendre le rôle des différents personnages et la scène peut ainsi être jouée plusieurs fois. Un temps peut ensuite être pris pour faire le point sur les émotions et difficultés ressenties.

Les groupes peuvent aussi présenter leur scène aux autres groupes. Un bilan peut être effectué sur le choix des différentes personnes ressources et les moyens de demander de l'aide.

Un poster récapitulant les étapes de résolution des problèmes et rappelant les personnes ressources peut être créé avec les élèves à l'étape 3 et affiché sur l'un des murs de la classe.

Une activité pour apprendre à résoudre des problèmes de façon créative et efficace - 3

Une méthode pour résoudre ses problèmes

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : mathématiques – Résolution de problèmes

Objectif spécifique : élaborer une démarche pour résoudre un problème

Des liens peuvent être faits avec les CPS « s'autoévaluer positivement » et « réguler son stress ».

Durée : 30 min par séance

Modalités : activité en classe entière et en petit groupe

Prérequis : selon la situation problème proposée (choix de l'enseignant)

Matériel : papier affiche et des petits papiers

Proposition de déroulé de l'activité

1 – Phase de mise en projet

À l'occasion d'une séance de mathématiques lors de laquelle les élèves doivent résoudre un problème, leur demander ce que représente pour eux « la résolution de problèmes » : qu'est-ce qu'un problème ? Qu'est-ce qu'ils ressentent quand ils doivent résoudre un problème ? Est-ce qu'on ne résout des problèmes qu'en mathématiques ?

Laisser les élèves s'exprimer, notamment sur le stress que cela peut représenter si cela émerge, et aboutir à la conclusion que la vie quotidienne est pleine de problèmes à résoudre, de défis à relever, de difficultés auxquelles se confronter (lister quelques exemples : monter à l'étage quand on a des béquilles ou un fauteuil roulant, traverser une rue avec beaucoup de circulation, arriver devant chez soi et réaliser qu'on a oublié ses clés...)

Expliquer que la séance a pour objectif d'apprendre à s'organiser pour être efficace quand on doit résoudre un problème.

2 – Définition des étapes pour résoudre un problème

Demander aux élèves quelles sont, d'après eux, les étapes à suivre quand on a des problèmes. Quelles sont les choses à faire et les questions à se poser ? Cette

démarche peut servir pour tous les problèmes, que ce soient des problèmes mathématiques ou des problèmes de la vie quotidienne.

Noter dans un premier temps les propositions au tableau puis les classer ensuite sur une affiche selon les 3 étapes du schéma suivant et compléter éventuellement les éléments manquants. Il est possible de faire un tableau qui propose, pour chaque étape, les questions à se poser et en face, les conseils et/ou les exemples.



- **J'observe** : quel est le problème ? (Qu'est-ce que je cherche ?) Quels sont les besoins ? (De quoi ai-je besoin pour résoudre le problème ?) Quel est mon ressenti (je suis stressé, je suis confiant...) ? Conseils : bien prendre le temps de comprendre le problème (lire, écouter, regarder...) et de voir dans quel état d'esprit on se trouve.
- **Je réfléchis et je décide** : puis-je résoudre le problème seul ? Quels sont les risques ? (Prendre des exemples : en classe, quel est le risque de se tromper en faisant un exercice ? Ce n'est pas grave, au contraire, cela permet d'essayer et petit à petit de réussir. Quel est le risque de traverser la rue sans regarder ? C'est un risque grave pour sa vie). Quelles solutions sont envisageables ? Sont-elles respectueuses pour tous ? Ai-je besoin d'aide ? Quelle « ressource » pourrait m'aider pour résoudre le problème ? (Cette ressource peut être une personne, un outil, un livre...). Conseil : cette étape est importante, il faut évaluer le risque, comment on se sent, si on a besoin d'aide et réfléchir à plusieurs solutions avant de décider.
- **J'agis** : comment mettre en œuvre de la solution choisie ? Par quels moyens puis-je demander de l'aide, de façon optimale, à une « personne ressource » ? (Faire le lien avec les séances sur les émotions ou sur la communication efficace).

Demander aux élèves d'écrire sur les petits papiers, pour la séance suivante, des problèmes qu'ils ont ou qu'ils ont eu à résoudre (ex : j'ai une poésie à apprendre mais j'ai oublié mon cahier à la maison / alors que je joue au ballon dans la cour, mon copain envoie le ballon sur la route...).

3 – Mise en activité (lors d'une séance suivante)

Mettre les élèves par groupe de 4 à 6 élèves.

Expliquer : nous allons résoudre ensemble un problème en essayant d'appliquer notre démarche. Rappeler la démarche à l'aide de l'affiche.

Distribuer à chaque groupe une situation problème inventée par un élève après la séance 1. Demander aux élèves de compléter un tableau en commun avec les trois étapes de la démarche.

1. Observation de la situation : quel est le problème ? Quels sont les besoins ? Quel est mon ressenti ?

2. Étape de l'analyse de l'information et prise de décision : puis-je résoudre le problème seul ? Quelles solutions sont envisageables ? Sont-elles respectueuses pour tous ? Ai-je besoin d'aide ?

- Inciter les élèves à bien noter dans le tableau les informations dont ils disposent et à réfléchir ensemble à des solutions, via une ou plusieurs étapes. Les solutions trouvées sont-elles satisfaisantes, sont-elles respectueuses de tous ? Sont-elles possibles ?
- Puis : quelle solution vont-ils choisir ? Pourquoi ?

3. Étape sur l'action : rédiger comment mettre en œuvre ce qui a été décidé.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux groupes de présenter leur problème et d'expliquer comment ils l'ont résolu. Les élèves des autres groupes peuvent réagir et poser des questions.
- Demander aux élèves ce qu'ils ont appris lors de ces deux séances (à s'organiser pour résoudre un problème). Leur demander ce qu'ils ont ressenti en réalisant cette activité.
- En questionnant les élèves, faire émerger l'idée de ne pas se décourager devant la difficulté apparente d'une tâche. Établir l'importance de bien analyser la situation de départ, de suivre les étapes de résolution de problèmes pour arriver à une solution satisfaisante et de ne pas hésiter à demander de l'aide en cas de besoin.

Modalités de différenciation

Au cycle 3, on privilégiera la rédaction alors qu'au cycle 2, les activités pourront se faire à l'oral. La prise en note peut se faire en dictée à l'adulte avec une activité réalisée en grand groupe.

Varier la taille et la composition des groupes (homogènes avec présence de l'enseignant sur le groupe d'élèves en difficultés ou hétérogènes).

Les situations problèmes peuvent être proposées par l'enseignant.

L'enseignant pourra aider les groupes en relançant les échanges par des questions.

Ressource à imprimer

Tableau de résolution des problèmes

J'observe	Je réfléchis, je décide	J'agis

Une activité pour apprendre à résoudre des problèmes de façon créative et efficace - 4

Le défi

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : EPS

Objectifs spécifiques :

- rechercher des solutions à un problème donné en faisant appel à sa créativité ;
- choisir la ou les meilleures solutions en termes d'efficacité ;
- utiliser la coopération face à un problème.

Durée : 20 minutes par défi

Modalités : activité individuelle puis en petits groupes

Matériel : gymnase, préau, cour de récréation, 2 feuilles de papier par élève, ciseaux, colle, 1 cerceau par groupe de 6 élèves pour le passe-cerceau

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : nous allons apprendre à des résoudre des problèmes en étant créatifs et efficaces.

2- Mise en activité

Indiquer aux élèves qu'ils vont devoir résoudre un problème/défi en binôme en faisant preuve de créativité.

Exemple de défi : la tour de papier : construire la tour la plus haute avec 2 feuilles de papier, des ciseaux et un tube de colle en 15 minutes.

Dans un premier temps, demander aux élèves de réfléchir 5 minutes sans rien toucher et sans parler (faire référence à l'affiche avec les 3 étapes de la séance précédente : c'est l'étape 1 : j'observe).

Puis, demander aux élèves d'écrire toutes leurs idées sur une feuille ou d'en discuter pendant 10 minutes. Au bout du temps imparti, ils devront s'être mis d'accord sur la stratégie à effectuer.

Distribuer le matériel et leur demander de construire la tour selon la stratégie choisie pendant 15 minutes.

3- Bilan de l'activité

- Comparer les tours et faire le bilan avec les élèves : quelles stratégies ont-ils utilisées ? Quelles difficultés ont-ils rencontrées ?
- Faire émerger la nécessité d'avoir bien analysé le problème et d'avoir réfléchi à un plan avant de se lancer dans la réalisation de la tour.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté cette activité et ce qu'ils ont ressenti.
- Faire émerger l'idée que dans la vie quotidienne, résoudre un problème, c'est souvent imaginer une ou plusieurs solutions en faisant preuve de créativité.

Modalités de différenciation

- Ne pas donner de contrainte temporelle pour ne pas bloquer certains élèves ou leur faire ressentir un stress trop important.
- Modifier le nombre de feuilles de papier.
- Les différentes stratégies peuvent être discutées à l'oral ou écrites.

Réguler son stress

COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

Accroître sa connaissance des émotions

Accroître sa compréhension des émotions

Identifier ses émotions

Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)

Réguler son stress

Exprimer ses émotions de façon constructive

Éclairage scientifique

Réguler son stress nécessite à la fois une compréhension du stress au quotidien (mécanisme, rôles, stratégies de régulation possibles) mais aussi une connaissance de soi quant à son rapport au stress, (situations le déclenchant, réactions, stratégies efficaces à mettre en œuvre pour soi).

Comprendre le stress au quotidien

Le stress est une réponse de l'organisme à une situation qui éprouve les capacités adaptatives de l'individu. On peut identifier des « incontournables » aux différentes situations de stress.

- Il est déclenché par un événement externe (environnement) ou interne (pensées) appelé des stressors.
- Il provoque des réactions physiologiques mobilisant l'ensemble des fonctions de l'organisme. Ainsi, nous pouvons ressentir une accélération de la respiration et du rythme cardiaque mais aussi d'autres indices corporels plus ou moins intenses, plus ou moins durables, présentant des spécificités individuelles (par exemple : troubles digestifs, tensions musculaires, troubles du sommeil, maux de tête etc.). Ces mécanismes corporels préparent l'organisme à des réactions de fuite ou de combat (mobilisation des muscles, de la respiration et de l'activité cardiaque) dans une situation mettant en jeu notre intégrité physique.
- Il est également à l'origine de réactions psychologiques avec des pensées associées, des émotions, des modifications comportementales.

Le stress peut aussi être bénéfique en favorisant l'attention et la vigilance, en augmentant les performances (physiques et intellectuelles). Par contre il conduit à un épuisement physique et/ou psychologique quand il est trop fort ou qu'il se reproduit trop fréquemment.

En résumé, on peut dire que le stress provoque des tensions physiques, mentales et émotionnelles qui visent l'adaptation à la situation afin de favoriser le retour à l'équilibre de l'organisme et la satisfaction de besoins fondamentaux.

Connaître les stratégies efficaces pour le réguler

Réguler son stress (pour revenir à l'équilibre et satisfaire nos besoins) nécessite d'identifier en amont des stratégies efficaces adaptées à chaque type de situations.

Une stratégie efficace à long terme est une stratégie qui met en action l'individu en lui permettant d'agir soit directement sur le stress, soit sur les conséquences physiologiques et psychologiques du stress. On dit qu'il s'agit d'une stratégie active centrée « problème » ou centrée « émotions ». A contrario, les stratégies d'évitement (par exemple) sont des stratégies passives qui n'ont pas d'effet durable. Deux indices permettent d'identifier une stratégie active efficace : elle réduit le niveau de stress chez l'individu et elle ne nuit à personne, ni à l'individu, ni aux autres.

La connaissance de différentes stratégies actives efficaces permet ensuite d'identifier celle qui est la plus à même de réguler le stress chez un individu, dans une situation donnée.

Exemples de stratégies efficaces de gestion du stress

Stratégie centrée sur l'expérience émotionnelle	<ul style="list-style-type: none">• Reconnaître, accepter, observer son stress (état émotionnel, sensations physiques, pensées) en restant bienveillant envers soi-même• Mettre en mots son ressenti afin de diminuer l'intensité de l'expérience émotionnelle liée au stress, et ainsi solliciter les capacités empathiques de l'autre, ce dernier peut alors ajuster son comportement• Activités de relaxation musculaire, de respiration, de détente en mobilisant les 5 sens (prendre un bain, sentir une fleur...), activités physiques et sportives
Stratégies centrées sur le problème	<ul style="list-style-type: none">• Réévaluer la situation stressante et ainsi éviter les interprétations biaisées et inexacts des faits. Remplacer ces pensées par des pensées plus ajustées aux faits

Connaissance de soi et conscience de son stress

Pour réguler son stress, il est nécessaire d'en prendre conscience, d'accepter de le vivre au travers des indices corporels et des pensées associées, d'identifier les stressors auxquels on est sensible afin d'expérimenter des stratégies efficaces actives et adaptées aux situations qui nous impactent.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Réguler son stress en classe permet de construire, pour chaque élève, un contexte propice aux apprentissages. Elle permet à l'élève d'agir favorablement pour optimiser ses capacités lors des évaluations ou des examens et au-delà de favoriser les réussites éducatives et scolaires. La connaissance et l'expérimentation de stratégies efficaces sont aussi l'occasion de proposer aux élèves une régulation respectueuse pour eux et pour les autres, de diminuer les comportements inappropriés (notamment l'agressivité, souvent consécutive au stress) et de tendre vers des relations de qualité.

Une activité pour apprendre à réguler son stress - 1

Écouter de la musique pour s'apaiser

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques

Objectif spécifique : expérimenter une stratégie efficace pour s'apaiser de façon autonome : écouter de la musique

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « connaissance de soi », « identifier ses émotions », « réguler ses émotions »

Durée : deux séances de trente minutes, la première s'intègre dans une séance de motricité, la seconde au sein d'une séance d'éducation musicale

Modalités : en classe entière, en petit groupe ou en relation duelle pour accompagner certains élèves à ressentir et à exprimer leur ressenti

Prérequis : savoir situer le thorax, le cœur, avoir expérimenté les sensations d'une respiration plus ou moins rapide, les sensations associées à des battements plus ou moins rapides du cœur

Lieu : salle de motricité puis salle de classe

Matériel : extraits musicaux et pictogrammes associés, étiquettes représentant les élèves (prénoms par exemple ou toute autre représentation utilisée en classe)

Proposition de déroulé de l'activité (partie 1)

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler aux élèves ce qui a été fait précédemment, notamment concernant la gestion des émotions ou la respiration (activités « renforcer l'attention »).
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : nous allons observer et ressentir comment notre corps réagit quand on pratique une activité physique pour apprendre à se calmer.

2- Mise en activité

Étape 1 : l'intention est d'expérimenter les réactions du corps lors d'une activité physique.

Lors d'une séance de motricité, accompagner les élèves à prendre conscience des variations du rythme de la respiration, des battements du cœur :

- **Avant l'activité,** « Placez vos mains sur votre thorax, comment bouge-t-il quand vous respirez, est-ce qu'il se soulève rapidement, lentement, est-ce que vous

ressentez du calme, de l'agitation ? Placez ensuite vos mains au niveau de votre cœur, est-ce que vous sentez ses battements ? Peut-être que c'est difficile de le ressentir, peut-être qu'il bat lentement ou assez vite ? »

Remarque : des liens peuvent être faits avec l'activité « renforcer son attention à la respiration » cycle 1 (Kit volume 2 p. 25).

- Les élèves réalisent l'activité physique prévue lors de la séance de motricité (choisir une activité qui met beaucoup les élèves en mouvement).
- **Après l'activité** : « Arrêtons-nous : comment vous sentez-vous ? Placez vos mains sur votre thorax, comparez votre respiration de l'instant avec celle d'avant l'activité. Placez vos mains sur votre cœur, est-ce que vous sentez ses battements ? Qu'est-ce qui est différent d'avant l'activité ? ». Partir des observations et des verbalisations des élèves pour indiquer que, lors d'une activité physique, la respiration est plus rapide et plus forte, que l'on ressent son cœur battre plus vite, plus fort.

D'autres modifications corporelles peuvent émerger de la discussion : chaleur, transpiration.

Il peut être précisé aux élèves que ces modifications sont importantes pour le travail des muscles lors de l'effort.

- **Dix minutes après l'activité** (ou de retour en classe) : « Qu'en est-il de l'activité de votre cœur ? De votre respiration ? » Arriver à l'idée que leur corps est parvenu seul à modifier l'activité du cœur et la respiration parce qu'il est de nouveau au repos.

Un culbuto ou l'image du culbuto peuvent être utilisés : activité = le culbuto est déséquilibré par le mouvement qu'on lui impulse / arrêt de l'activité = le culbuto revient doucement à l'équilibre.

Étape 2 : l'intention est de relier les réactions du corps lors d'une activité physique avec les réactions du corps en situation de stress.

- « Est-ce que vous connaissez des situations, autres que l'activité physique, qui modifient l'activité de notre cœur (il bat plus vite et plus fort), l'activité de notre respiration (nous respirons plus vite et plus fort) ? ». Le professeur peut guider les élèves en évoquant des situations de tous les jours qui suscitent la peur.
- « Quand on a peur de quelque chose, ou que quelque chose nous stresse, le corps réagit de la même façon que lors d'une activité physique, même quand cette peur ou ce stress ne nous mettent pas en mouvement. Il s'agit d'un réflexe, nous ne pouvons pas l'empêcher. Par contre, nous pouvons aider notre corps à s'apaiser, à se calmer. »

Un culbuto ou l'image du culbuto peuvent être à nouveau utilisés : situation de peur (stress) = le culbuto est déséquilibré / on l'aide à se calmer = le culbuto revient doucement à l'équilibre.

Partager avec les élèves l'idée que le corps peut retrouver tout seul son équilibre après une activité et se calmer mais qu'il peut être important de l'aider en s'arrêtant.

Remarque : l'intervalle de temps doit être pensé en fonction de l'âge des élèves pour que les souvenirs du premier temps soient mobilisables pour le second temps. Sinon, utiliser des supports permettant la récupération de la mémoire.

Proposition de déroulé de l'activité (Partie 2)

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler aux élèves ce qui a été fait précédemment sur les modifications corporelles en lien avec une activité physique puis le stress.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : nous allons écouter ensemble des musiques différentes, ressentir ce qui se passe dans notre corps pour pouvoir ensuite choisir celle que l'on aimerait réécouter quand on a peur, quand on est stressé pour s'apaiser, se calmer. (Il est possible de faire le lien avec les fiches « Résoudre des problèmes de façon constructive » et « résoudre des conflits de façon constructive » dans ce volume 3 : l'apaisement est une première étape avant de chercher ensemble une solution favorable à tous.)

2- Mise en activité

L'intention est d'écouter de la musique et d'identifier les ressentis de la musique en soi.

- Le professeur choisit des extraits de musique différents : chanson, musique rythmée, musique classique, musique de film etc.
- S'asseoir dans un espace calme pour écouter. On peut fermer les yeux pour mieux écouter.
- Pour chaque extrait,
 - avant l'écoute, présenter et expliquer le pictogramme associé ;
 - pendant l'écoute, les élèves portent leur attention sur ce qui se passe dans leur corps, sur ce qu'ils ressentent ;
 - après l'écoute, demander aux élèves ce qu'ils ont senti, si cette musique les apaise, les met en joie, ou autre. Accueillir sans jugement la diversité des ressentis. Chaque élève choisit la musique qu'il l'aide le plus à retrouver du calme, de la joie etc. Il associera alors le pictogramme du ou des extrait(s) qui l'aide(nt) le mieux à s'apaiser, à vivre des émotions agréables.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité et ce qu'ils ont appris : à mieux connaître leur corps et à utiliser la musique pour se calmer.

- Établir l'importance de comprendre que le corps est sensible à ce que l'on ressent en particulier quand on a peur, que, pour le calmer, on peut écouter une musique qui nous fait du bien.

Modalités de différenciation

Pour accompagner le transfert au quotidien

Il est possible de prolonger l'activité et d'accompagner l'autonomie et le transfert dans le quotidien.

- Identifier des moments récurrents « chargés en stress » puis proposer à la classe de choisir une musique à réécouter. Le choix peut se faire après discussion en écoutant les besoins de chacun et en décidant collectivement de satisfaire soit ses propres besoins, soit les besoins des autres.

Situations pouvant générer du stress

Je ne comprends pas le travail que je dois faire.

Je n'arrive pas à faire le travail que le professeur me demande.

À la cantine, il y a beaucoup de bruit.

À la récréation, je n'ai jamais le droit d'avoir le vélo.

Dans ma classe, un élève/une élève crie beaucoup.

Le matin, j'ai peur quand papa et/ou maman me laissent à l'école.

Je dois me séparer de mon doudou pour le mettre dans la boîte à doudous.

- Proposer à chaque élève de demander à écouter la musique qui l'apaise à chaque fois qu'il en éprouve le besoin puis de choisir comment on peut répondre à sa demande et quand (immédiatement, à la fin de l'activité en cours, autre / avec toute la classe, seul-seule etc.)
- Offrir d'autres propositions pour faciliter l'apaisement dans une situation de stress : regarder des photos, regarder un album, s'allonger et écouter sa respiration...
- Identifier dans la classe un espace « je m'apaise ». Ainsi, chaque élève, en autonomie et après l'avoir demandé, pourrait y aller lorsqu'il en ressent le besoin. En fonction du matériel à disposition, il peut être pertinent de prévoir la possibilité d'y réécouter les musiques.

Ressources à imprimer

Extraits de musique et pictogrammes associés

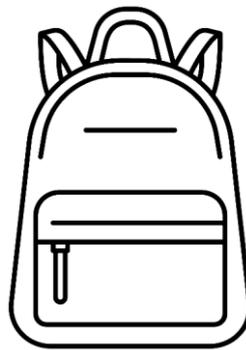
Musiques engageantes, énergisantes

Pata pata, Miriam
Makeba, 1967

Happy, Pharrell
Williams, 2013

Summer, Joe
Hisaishi, 1999,
L'été de Kikujiro

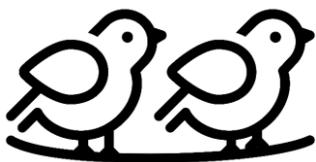
Hakuna Matata,
Elton John, Tim
Rice, *Le roi lion*,
1994



*Le carnaval des
animaux*, Volières,
Camille Saint-
Saëns, 1886

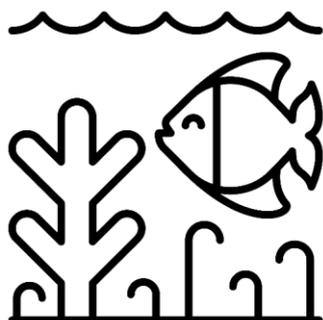
*Il en faut peu pour
être heureux*, Terry
Gilkison (*The Bare
Necessities*), Le
livre de la jungle,
1967

Ma mère l'Oye,
Laideronette,
*impératrice des
pagodes*, Maurice
Ravel, 1911



Musiques classiques apaisantes

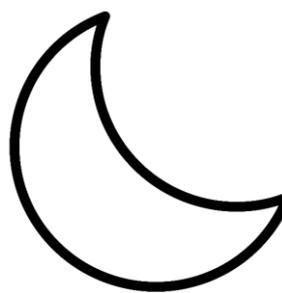
Le carnaval des animaux, Aquarium, Camille Saint-Saëns, 1886



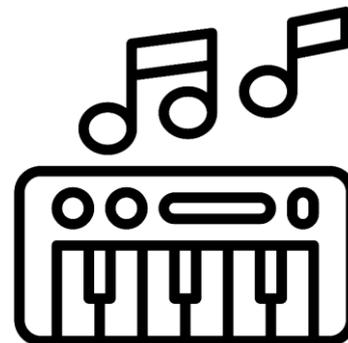
Concerto pour clarinette en la majeur K622. II Adagio, Wolfgang A. Mozart, 1791



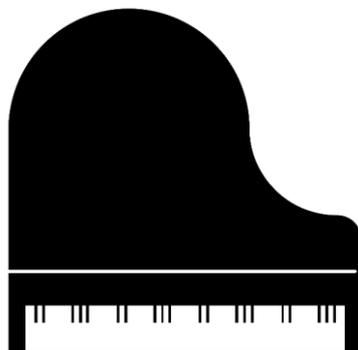
Clair de lune, Claude Debussy, 1890



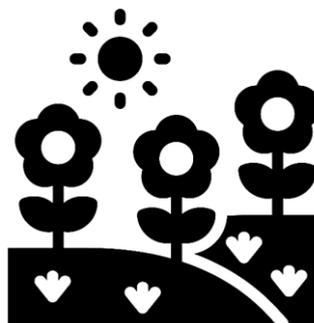
Gymnopédie, Erik Satie, 1888



Piano Concerto N°. 21, Andante, Wolfgang Amadeus Mozart, 1785



Ma mère l'Oye, le jardin féérique, Maurice Ravel, 1911.



Une activité pour apprendre à réguler son stress - 2

Mieux comprendre le stress au quotidien

Niveau : cycles 2 et 3

Discipline support : questionner le monde

Objectif spécifique : comprendre ce qu'est le stress, ses conséquences sur l'organisme et son rôle

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « connaissance de soi », « renforcer son attention », « identifier ses émotions »

Durée : en amont, sur quelques jours, recueil de données puis 30 à 45 min d'activité

Modalités : en classe entière

Prérequis : savoir identifier ses émotions, avoir expérimenté des exercices permettant de renforcer son attention

Lieu : la salle de classe

Matériel : échelle de 0 à 10, tableau individuel pour noter les informations recueillies en amont

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment sur les émotions et l'attention à la respiration.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves. Il nous arrive de dire ou d'entendre : « Ça me stresse, je suis stressé- stressée, j'ai beaucoup de stress, quel stress ! etc. ». Ensemble, on va apprendre à comprendre ce qu'est le stress, son rôle, les effets sur notre corps. Cela nous permettra ensuite de choisir des méthodes adaptées et efficaces pour le gérer et pour continuer à réaliser les activités de la journée. Expliquer aux élèves qu'ils vont recueillir des informations sur ce qu'ils ressentent pendant quelques jours afin de mieux comprendre le stress et son rôle.

2- Mise en activité

Étape 1 : l'intention est de repérer ce qui se passe en nous lors de situations stressantes, de collecter des informations.

Pour cela, pendant quelques jours, avant ou pendant certaines activités, chacun va identifier l'intensité de la gêne liée au stress sur une échelle de 0 à 10 et porter son attention sur ses sensations, sur ce qui se passe, à ce moment-là, dans son corps et sur ce qui se passe dans sa tête. On écrira ensuite, dans le tableau, le chiffre, les

sensations que l'on aura vécues, les émotions et les pensées qui nous auront traversées.

Exemples pour expliquer l'échelle	Exemples de sensations	Exemples d'émotions	Exemples de pensées
<p>0 : je ne ressens pas du tout de stress.</p> <p>4 : j'identifie du stress mais qui ne m'empêche pas de réaliser l'activité.</p> <p>10 : je ressens beaucoup de stress et je n'arrive pas à réaliser l'activité.</p>	<p>Mon cœur bat plus vite.</p> <p>Je ressens de la chaleur sur mon visage ou au niveau de mon cou.</p> <p>Je respire plus vite.</p> <p>Je tremble.</p> <p>J'ai la gorge serrée.</p> <p>J'ai mal au ventre.</p> <p>Je dors mal.</p> <p>Je mange beaucoup de sucré.</p> <p>Etc.</p>	<p>La peur</p> <p>L'anxiété</p> <p>La tristesse</p> <p>L'appréhension</p> <p>L'impatience</p> <p>L'enthousiasme</p> <p>La surprise</p> <p>etc.</p>	<p>Je n'y arriverai pas.</p> <p>Je suis nul/nulle.</p> <p>J'ai hâte que cela soit fini.</p> <p>Je ne veux pas réaliser cette activité.</p> <p>Je n'aime pas l'école.</p> <p>Je n'ai pas envie d'essayer.</p> <p>Je ne veux pas y aller.</p> <p>Etc.</p>

Étape 2 : l'intention est de prendre conscience des incontournables d'une situation de stress et de la part spécifique à chaque individu.

Les différents tableaux servent de base pour :

- repérer des points communs dans le processus de stress : présence d'un déclencheur appelé « stresseur » (externe ou interne), des réactions physiologiques (modification du fonctionnement d'un ou plusieurs organes), une intensité plus ou moins forte ;
- souligner les différences : des sensibilités spécifiques pour un même déclencheur à l'origine d'une intensité de stress différente selon les individus, des pensées et des émotions multiples.

Chaque élève reprend son tableau de recueil d'expériences.

Expliquer aux élèves que l'intention est de trouver des points communs mais aussi de repérer des différences dans leur vécu individuel face à une situation.

Pour cela, on va essayer de répondre ensemble et à l'oral aux questions suivantes :

- Pour quelles activités avez-vous ressenti du stress (sur l'échelle, chiffre supérieur à 4 par exemple) ?
 - Écouter les réponses de ceux qui ont souhaité participer.
 - Leur faire remarquer que le stress est toujours déclenché par un événement (extérieur = activités versus intérieur = pensées associées) : c'est le déclencheur que l'on nomme aussi « stresseur » (le vocabulaire employé dépendra de la classe d'âge des élèves).
 - Leur faire remarquer ensuite que tous n'ont peut-être pas nommé les mêmes activités même si certaines sont communes.

Connaissance construite : le stress est déclenché par des événements. Ces événements sont différents d'une personne à l'autre même si certains sont communs.

- Pour une même activité particulière (à choisir parmi les activités génératrices de stress pour un plus grand nombre) :
 - Combien d'élèves ont noté les chiffres : 4, 5 ou 10 ?
Leur faire remarquer que l'intensité est différente selon les élèves pour un même déclencheur.
 - Quelles sensations corporelles avez-vous ressenties ?
 - Parmi les réponses, relever les points communs : en particulier les ressentis physiologiques concernant le fonctionnement du cœur (il bat plus vite et plus fort), le rythme de la respiration (elle s'accélère, elle est forte au niveau du thorax).
 - Relever ensuite les différences : autres sensations corporelles (gorge serrée, mal de ventre, mal à la tête, tremblements etc.) pensées, émotions, etc.

Connaissance construite : en situation de stress, les activités cardiaque et respiratoire sont modifiées.

Connaissances à ajouter : les battements du cœur et la respiration s'accroissent pour apporter de l'énergie aux muscles, afin qu'ils puissent rapidement se mettre en mouvement. Cela nous permet de fuir un danger, de combattre un ennemi. C'était important quand les êtres humains rencontraient dans leur environnement des animaux sauvages pouvant mettre en danger leur vie. Maintenant, dans notre vie, on rencontre d'autres dangers mais notre corps réagit toujours de la même façon.

Certaines activités ont déclenché du stress pour vous mais le comportement attendu n'était pas de fuir ou de combattre. Alors comment faire ?

Activité ultérieure à annoncer : on cherchera ensemble (dans une autre activité « Gérer le stress en moi ») des stratégies efficaces pour le gérer afin de se sentir mieux.

Étape 3 : l'intention est de montrer que le stress a un rôle important pour s'adapter aux différentes situations lorsqu'il n'est pas trop intense et qu'il ne se déclenche pas trop souvent.

Chaque élève reprend son tableau de recueil d'expériences.

Expliquer aux élèves que l'intention est d'identifier les conséquences du stress sur les activités qu'ils ont effectuées.

Pour cela, on va essayer de répondre d'abord chacun pour soi puis ensemble (à l'oral) aux questions suivantes :

- Quelles sont les activités pour lesquelles vous avez eu un sentiment de réussite ?

- Chaque élève fait une croix (couleur à choisir) dans son tableau dans la case des activités correspondantes.
- Parmi ces activités de réussite, repérer quel était votre intensité de stress.
 - Récolter les informations et les impressions des élèves.
 - Mettre en avant que l'on peut réussir même lorsque l'on est stressé-stressée.
- Avez-vous vécu des situations de stress dont l'intensité est supérieure à 7 ou 8 ?
 - Chaque élève fait une croix (couleur différente) dans son tableau dans la case des activités correspondantes.
- Parmi ces activités qui ont déclenché un stress fort s'il y en a, quel ressenti avez-vous vécu quant à la réussite de l'activité ?
 - Récolter les informations et les impressions des élèves.
 - Mettre en avant que c'est normal de se sentir moins performant lorsque l'on vit un stress très fort.
- Combien d'activités sont-elles le déclencheur d'un stress supérieur à 5 ?
 - Chaque élève note le chiffre obtenu en dessous du tableau.
 - Mettre en avant qu'il est normal de se sentir découragé-découragée lorsque ce chiffre est élevé (par exemple, plus de la moitié des activités).

Connaissance construite : il est normal de ressentir du stress lors de certaines activités qui sont importantes pour nous. Ce stress, s'il n'est pas ressenti trop fortement, est positif car il permet d'être plus attentif, par exemple, aux consignes de l'activité, d'être vigilant sur les réponses que l'on donne. Dans ce cas, il nous rend efficaces et performants. C'est comme les sportifs en compétition.

Mais pour qu'il ait un effet positif, il ne faut pas qu'il soit trop fort car alors il peut avoir un effet inverse, « paralysant », même si on a des capacités. S'il n'est pas trop fort mais s'il revient souvent, il peut aussi nous empêcher d'être efficaces.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité et ce qu'ils ont appris.
- Établir l'importance de connaître les situations qui déclenchent du stress en nous, les sensations qui apparaissent dans notre corps, les pensées et les émotions qui sont associées pour mettre en place des stratégies pour le gérer afin de se sentir bien, d'être en réussite dans notre vie quotidienne à l'école ou ailleurs.

Modalités de différenciation

Différenciations possibles pour la phase 1 si la collecte d'informations en amont n'est pas possible

- Pour l'étape 1 : l'échelle du stress peut être simplifiée pour le cycle 2 en trois étapes (éventuellement symbolisées par un feu vert/orange/rouge) ; il peut être demandé aux élèves de signaler au fil de l'eau des situations stressantes pour faire une collecte collective.
- Une liste de situations susceptibles de déclencher du stress chez les élèves peut leur être proposée. Les élèves remplissent le tableau avec les situations choisies. Cette liste peut être enrichie des expériences des élèves (fin cycle 2-cycle 3).
- La liste peut être construite, dans sa totalité, avec les élèves (cycle 3) ou proposée aux élèves (cycle 2). La question est alors posée aux élèves : « Dans quelles situations avez-vous l'habitude de dire : « ça me stresse ou je suis stressé-stressée ». La consigne est lister différentes situations génératrices de stress rencontrées par les élèves.
- Au cycle 2, il est possible de demander aux élèves de noter leur niveau de stress au fil de l'eau à différents moments de la journée (le matin en arrivant, avant une évaluation, au moment de réciter une poésie...).

Exemples

Situations stressantes liées aux activités scolaires	Situations stressantes liées aux activités hors temps scolaire
Lorsque je dois réciter ma poésie devant la classe et que je n'aime pas que l'on me regarde Quand une évaluation est prévue en classe sur une leçon que je n'ai pas bien comprise Quand j'ai sport Quand on va à la piscine avec la classe Quand il y a une sortie scolaire et que l'on prend le métro etc.	Quand j'ai une compétition sportive Lorsque je croise un chien dans la rue Quand je dois aller chez le dentiste Quand je dois me faire vacciner etc.

Adaptation de la durée de l'activité

Les phases 2 et 3 peuvent se faire sur des temps séparés. Il sera alors nécessaire de faire un rappel des acquis.

Activités complémentaires

Recherche lexicale à partir du mot « stress » : origine du mot – utilisation dans le langage courant

- Rechercher la ou les définitions du mot « stress » dans le dictionnaire.
- Faire produire, par les élèves des phrases contenant le mot « stress »

Exemples :

J'ai rencontré un gros chien sur le chemin, quel stress !

À l'idée d'aller à la piscine, je suis en stress.

Je n'aime pas parler à l'oral, cela provoque du stress.

Je ressens tout le temps du stress.

Quand je suis trop stressé, je réussis moins bien.

J'ai, à chaque retour de vacances, le stress de la rentrée.

Je dois apprendre ma poésie pour éviter le stress.

Lors d'un exercice de mathématiques, mon stress est au maximum.

Le stress me donne de l'énergie pour travailler.

etc.

Il est possible de faire remarquer aux élèves que l'on emploie le même mot « stress » pour décrire la situation qui le déclenche et pour décrire les conséquences corporelles de la situation.

- S'intéresser à l'origine du mot stress (fin cycle 3) au travers d'un travail de recherche, de découverte de la culture latine, d'un cours d'anglais, d'un cours de français sur l'évolution de son sens et de son utilisation etc.

Recherche sur le fonctionnement du corps : respiration, circulation, muscles, effort physique

Le stress provoque des réactions physiologiques en modifiant le fonctionnement de l'appareil circulatoire, dont le cœur, et de l'appareil respiratoire. Il prépare l'organisme à un effort physique. Le parallèle peut être fait avec l'effort physique fourni lors d'une activité sportive.

- Prendre conscience de l'accélération du cœur et du rythme respiratoire lors d'une séance d'activité physique.
- S'initier à la démarche scientifique en analysant des documents montrant l'évolution de la consommation en nutriments et en dioxygène, par les muscles lors d'une activité physique (cycle 3).
- Découvrir l'anatomie et le fonctionnement du cœur, des poumons ou l'organisation de circulation sanguine.

Ressources à imprimer

Echelle de 0 à 10 pour évaluer l'intensité du stress

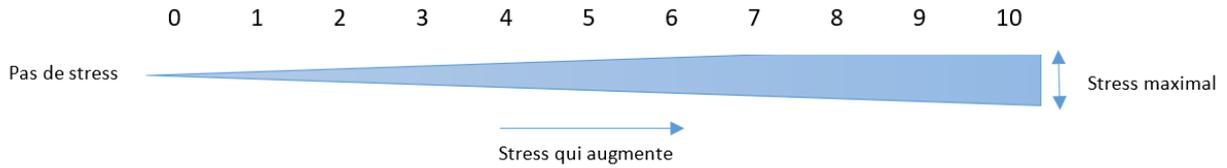


Tableau d'expérimentation et de collecte d'informations (étape 1)

Date	Mes activités	L'intensité de mon stress (entre 0 et 10)	Mes sensations corporelles	Mes émotions	Mes pensées

Une activité pour apprendre à réguler son stress - 3

Gérer le stress en moi

Niveau : cycles 2 et 3

Discipline support : questionner le monde

Objectif spécifique : connaître des stratégies efficaces pour gérer son stress

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « connaissance de soi », « identifier ses émotions », « réguler ses émotions »

Durée : 30 à 45 min

Modalités : en petits groupes et en classe entière

Prérequis : connaître ce qu'est le stress, ce qui peut le déclencher pour soi, les sensations physiologiques associées, son rôle

Lieu : la salle de classe

Matériel : selon la production choisie (tableau, affiche carte mentale), prévoir feuilles A3, feutres etc.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler aux élèves ce qui a été fait précédemment, sur le stress notamment. Nous avons vu dans l'activité « comprendre le stress » qu'il nous permettait de nous adapter aux différentes situations de la vie quotidienne, en nous rendant attentifs et vigilants. Mais, lorsqu'il est trop intense ou qu'il se répète trop souvent, il peut nous empêcher d'agir et de réussir.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves. Nous allons donc chercher ensemble des stratégies adaptées et efficaces pour mieux le gérer et construire une boîte à outils commune qui nous permettra ensuite de les expérimenter.

2- Mise en activité

Étape 1 : l'intention est d'établir une liste de toutes les stratégies utilisées par les élèves pour gérer les situations de stress.

- Proposer ou construire une liste de situations génératrices de stress.

Exemples de situations pouvant générer du stress

Je dois réciter ma poésie devant la classe et je n'aime pas que l'on me regarde.

J'ai une évaluation sur une leçon que je n'ai pas bien comprise.

J'ai une compétition sportive.

Je dois pratiquer une activité sportive dans laquelle je ne me sens pas à l'aise.

Je trouve une araignée dans ma chambre.

C'est le jour de la rentrée des classes et cela me fait peur, etc.

- Mettre les élèves en petits groupes de 4 ou 5 et leur associer une ou deux situations potentiellement « stressantes » par groupe.
- Par groupe, les élèves listent toutes les stratégies possibles qu'ils imaginent ou qu'ils ont expérimentées pour gérer le stress de la situation. Ils peuvent ensuite identifier le moment le plus propice pour les mettre en œuvre : avant - pendant - après la situation.
- Garder une trace écrite de leurs idées. Selon l'âge des élèves : écrire leurs idées, remplir un tableau, une carte mentale, etc.

Étape 2 : l'intention est de comprendre ce qu'est une stratégie efficace et pourquoi certaines ne le sont pas.

- Chaque groupe reprend sa liste de stratégies. Leur demander d'indiquer, à côté de chaque stratégie, par un signe (+) ou (-) ou par tout autre signe explicite si, pour eux, cette stratégie est plutôt efficace ou pas.
- Discuter avec les élèves des critères permettant de classer une stratégie dans la catégorie des stratégies efficaces.
- Mettre en avant le fait que pour qu'une stratégie de gestion de stress soit considérée comme efficace, il faut qu'elle remplisse deux conditions :
 - elle doit diminuer les effets du stress en agissant sur les sensations, les pensées et/ou les émotions ressenties ;
 - elle ne doit nuire à personne, ni à soi ni aux autres.
- Reprendre la liste et barrer les stratégies qui ne remplissent pas ces deux conditions.

Connaissances construites : les stratégies efficaces sont des stratégies qui réduisent les conséquences du stress sur l'organisme et qui lui permettent de revenir à l'équilibre, de se sentir bien ou mieux. Elles ne doivent pas nuire à soi ou aux autres.

Un culbuto ou l'image du culbuto peuvent être utilisés : situation de stress = le culbuto est déséquilibré par le mouvement qu'on lui impulse / stratégie efficace de gestion du stress = le culbuto revient doucement à l'équilibre.

Étape 3 : l'intention est de construire une « boîte à outils » des stratégies efficaces pour chaque situation.

- Commencer par une ou deux situations parmi la liste précédente pour s'entraîner.

- En classe entière, demander aux élèves de mettre en commun les stratégies efficaces déjà identifiées (étape 2), prolonger les réflexions avec d'autres idées en vérifiant qu'elles remplissent les conditions construites en étape 2 et qu'elles sont réalisables.
- Construire la boîte à outils des stratégies efficaces au fur et à mesure sous la forme d'un tableau, d'une affiche, d'une carte mentale, au choix et selon l'âge des élèves.

Exemples

Situations	Stratégies possibles
J'ai une évaluation sur une leçon que je n'ai pas bien comprise	<p>Pendant les leçons, je peux poser des questions si je n'ai pas bien compris, je peux demander de l'aide à un de mes camarades ou à l'enseignant.</p> <p>Je n'apprends pas au dernier moment ma leçon, pour ne pas être dans l'urgence : je prends du temps pour le faire.</p> <p>Juste avant l'évaluation, je peux respirer profondément.</p> <p>Je peux être fier- fière d'avoir tout fait pour réussir.</p> <p>Je peux parler de mon stress avec des amis ou des adultes.</p>
C'est le jour de la rentrée des classes et cela me fait peur	<p>Je peux en arrivant respirer tranquillement et profondément.</p> <p>Je peux chercher des yeux mes camarades et me sentir joyeux de les voir.</p> <p>Je peux m'appuyer sur mon expérience des autres rentrées en me disant que c'est normal d'avoir un peu d'appréhension et que cela ira mieux quand je serai dans mes activités de classe.</p> <p>Je peux exprimer mon ressenti à un camarade, un adulte, un enseignant.</p>
Je croise un chien qui aboie dans la rue	<p>Si je le vois à l'avance, je peux changer de trottoir.</p> <p>Je peux observer s'il est tenu en laisse et si son maître est là. Je peux alors me dire qu'il ne pourra pas m'attaquer.</p> <p>Si je le découvre au dernier moment, je peux ensuite me dire que c'est normal que mon cœur batte très vite, que mon corps va se calmer, que je peux l'aider en expirant profondément etc.</p>

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité et ce qu'ils ont appris.
- Établir l'importance de connaître des stratégies efficaces pour gérer son stress dans différentes situations afin de les mettre en œuvre de façon active et adaptée lorsqu'on les rencontre dans notre vie quotidienne.

Modalités de différenciation et prolongements

Après l'étape 3 : pour prolonger les réflexions (cycle 3)

Connaissances à ajouter : les stratégies efficaces sont des stratégies qui nous mettent en activité, nous « redonnent du pouvoir » sur la situation ou sur ses conséquences. Mais selon les situations, nous n'avons pas le même « pouvoir » pour agir. Il y a des situations que l'on peut changer au moins en partie, il y a des situations que l'on ne peut pas changer mais sur lesquelles il est possible d'agir en régulant nos émotions, nos pensées.

Proposer aux élèves d'identifier, parmi la liste de situations de la phase 2 :

- d'une part celles pour lesquelles on peut trouver une solution, les modifier pour les rendre moins stressantes ;
- et d'autre part, celles pour lesquelles on ne peut rien modifier quant aux conditions et pour lesquelles on doit mettre en œuvre des stratégies de régulation de nos émotions, de nos pensées.

Quelques exemples

Situations que l'on peut modifier au moins en partie	Situations où l'on n'a que peu de choix
<p>Je dois réciter ma poésie devant la classe et je n'aime pas qu'on me regarde.</p> <ul style="list-style-type: none">• Je peux me préparer par des techniques d'apprentissage adaptées pour bien maîtriser ma poésie.• Je peux utiliser ma respiration avant et pendant la situation pour réguler mon stress et diminuer le débit de mes paroles. <p>J'ai une évaluation sur une leçon que je n'ai pas bien comprise.</p> <ul style="list-style-type: none">• Je peux demander des explications dès que je ne comprends pas.• Je peux demander de l'aide avant l'évaluation.	<p>J'ai une compétition sportive.</p> <ul style="list-style-type: none">• Je me suis entraîné - entraînée en amont mais j'ai peur de ne pas atteindre mon objectif.• Je peux mettre en place des stratégies d'attention, de régulation de mes émotions et de mes pensées. <p>Je croise un chien dans la rue.</p> <ul style="list-style-type: none">• Je peux me mettre à distance lorsque je le croise.• Je peux mettre en place des stratégies de régulation des émotions, de mes pensées. <p>C'est le jour de la rentrée des classes.</p> <ul style="list-style-type: none">• Je peux mettre en place des stratégies de régulation des émotions, de mes pensées.

Expérimenter une ou des stratégies de régulation du stress – après la phase 3 et au quotidien

Si les activités de régulation des émotions ont été expérimentées par les élèves, il est possible de les réinvestir lors de cette activité.

Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de se questionner, de façon informelle, lorsqu'une activité en classe déclenche ou risque de déclencher du stress chez des élèves :

- Quel est mon niveau de stress présent ou par anticipation vis-à-vis de l'activité à venir ?
- Quelles stratégies je peux mettre en œuvre pour en diminuer les effets ?
- Quand dois-je mettre en œuvre ces stratégies ? Etc.

Pour les élèves de cycle 2, les stratégies peuvent être élaborées collectivement au moment de vivre les situations (exemple : le jour d'une évaluation).

Certains élèves peuvent avoir du mal à évoquer ce qu'ils ressentent. L'enseignant pourra apporter du vocabulaire ou donner des exemples.

Une activité pour apprendre à réguler son stress - 4

Se sentir accompagné(e) du regard des autres.

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : questionner le monde

Objectifs spécifiques :

- s'exprimer de façon claire et formuler des phrases précises ;
- être attentif aux différentes expressions (verbales et corporelles) de ses camarades ;
- lire l'état émotionnel d'autrui et apprendre à réguler son stress avec l'aide d'un camarade.

Durée : 45 minutes

Modalité : travail de groupe

Prérequis : savoir identifier ses émotions et celles des autres

Matériel : salle de motricité, tenue de sport, petit matériel (cerceaux, marches, plots, bandeaux, chasubles...), les cartes des différentes émotions (p. 46 du volume 1 du kit empathie), les cartes – idées (dans Ressources)

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment sur la compréhension et la régulation des émotions et du stress.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : il s'agit de réciter une poésie, en classe, en limitant les manifestations du stress.

2- Mise en activité

Étape 1 : identification des indices révélant une situation de stress

« Je vous distribue la prochaine poésie à apprendre. Chacun la récitera en classe dans 15 jours. Que ressentez-vous à l'annonce de ce travail ? Que ressentirez-vous le jour de la récitation ? Quelles pensées surgissent (celles adressées par votre petite voix intérieure, qui peut parfois manquer de bienveillance) ? Quelles sensations ou impressions identifiez-vous dans votre corps au moment de l'annonce et pendant la récitation ? Quelles émotions ressentez-vous ? »

Les pensées : je ne vais jamais y arriver, je vais me tromper, cette poésie est trop longue, j'aurai des trous de mémoire. Mais aussi j'arrive bien à apprendre les poésies, je me sens capable de la réciter, j'arrive à me concentrer pour la réciter...

Les sensations : j'ai la gorge serrée, je transpire, je tremble, j'ai mal au ventre, je ressens des picotements... Mais aussi : je me sens excité(e), je ne ressens rien...

Les émotions : la peur, la colère, l'inquiétude, l'anxiété, la panique, l'énervement, la tristesse, la peine, l'embarras, la préoccupation... Mais aussi : l'excitation, la joie, être en alerte, la confiance, la satisfaction...

Arriver à l'idée que nous réagissons tous différemment face à cette situation : certains sont stimulés et contents de cette expérience, d'autres moins... Et l'expérience peut varier en intensité, notamment en ce qui concerne les émotions ou les manifestations physiques.

Rappeler ou faire rappeler aux élèves que le stress est nécessaire pour s'adapter à toute situation. Cependant, il doit juste permettre d'être plus attentif, plus performant. Il doit donc rester modéré.

Étape 2 : recherche de solutions par petits groupes

Comment faire pour que le stress reste uniquement un stimulant ?

Les élèves sont répartis au sein de groupes de 4 élèves et réfléchissent à ce qui pourrait faciliter la réussite de ce défi. Les élèves qui sont à l'aise avec l'exercice de la récitation peuvent partager leurs solutions. Les élèves en difficulté peuvent échanger sur ce qui les stresse. Les élèves écrivent sur une feuille leurs différentes idées.

Regrouper ensuite les élèves et partager les idées de chacun. Le professeur les liste sur une affiche, au fur et à mesure du dialogue. Le professeur guidera les échanges pour organiser ces idées : les différents moments d'actions possibles, les différentes modalités, ce qui convient à tous ou ce qui relève de la décision de chacun...

- **Apprendre à mémoriser la poésie, comment apprendre plus efficacement et gagner en confiance.**

Nous pourrions apprendre cette poésie en classe, en groupes. Si nous maîtrisons bien la poésie, nous serons plus sereins pour la réciter.

 - Transformer la mise en page de la poésie :
 - la transformer en dessins (un petit dessin évocateur par strophe par exemple) ;
 - la transformer en carte mentale ;
 - la réécrire en jouant sur les couleurs, les polices, en oubliant les lignes...
 - Enregistrer vocalement la poésie à plusieurs voix et l'apprendre à partir de cet enregistrement
 - Avoir la possibilité de l'apprendre en mouvement
 - L'apprendre ensemble en petits groupes
 - Faire des jeux autour de la poésie pour qu'elle soit plus facile à apprendre après
 - Nous pourrions décider ensemble d'un programme pour s'organiser pendant 15 jours

- Nous pourrions également décider d'un programme de récitation, pour la réciter petit morceau par petit morceau.
- Nous pourrions concevoir un aide-mémoire pour nous rassurer le jour J (des mots, des dessins, des couleurs...)
- **Favoriser la détente, le bien-être.**
Nous pourrions faire en sorte d'arriver plus détendus pour la séance de récitation, en utilisant à bon escient le temps juste avant :
 - Faire du sport et de l'exercice physique
 - Prendre l'air, marcher dans la nature (un parc, un jardin...) respirer une fleur...
 - Faire un exercice de respiration lente et profonde
 - Être à l'écoute des modifications de mon corps en stress afin de pouvoir calmer l'agitation intérieure.
 - Faire un temps calme et choisir une activité qui nous fait du bien, qui permet de se changer les idées, seul ou à plusieurs (lire, écrire, dessiner, discuter avec quelqu'un, faire un jeu, écouter une musique relaxante...)
- **Vivre le moment de la récitation avec sérénité.**
Nous pourrions imaginer des aménagements pour le moment de la récitation.
 - Ne pas réciter devant tout le monde mais juste devant quelques élèves (éventuellement choisis par le récitant, la récitatrice)
 - Réciter la poésie en restant à sa place dans la classe
 - Changer de lieu : la réciter dans un lieu plus convivial (espace lecture, espace regroupement, dehors sur l'herbe...)
 - Réciter la poésie à plusieurs, chacun choisit sa partie
 - Réciter la poésie avec un élève qui apporte son aide quand un trou de mémoire arrive
 - Avoir à notre disposition un aide-mémoire personnalisé (le premier mot de chaque strophe, les petits dessins...)
 - Ceux qui écoutent pourraient adopter une attitude bienveillante (regard, sourire, geste de la tête ou de la main), afin d'encourager le récitant/la récitatrice
 - Savoir qu'après la récitation, les élèves offriront en cadeau, au récitant, à la récitatrice, tous les points positifs de sa prestation

La discussion peut aussi évoluer vers la nécessité de porter un regard positif sur ce défi :

- Se dépasser
- Réussir ce défi en travaillant ensemble
- Être fier d'avoir atteint un objectif difficile
- Appliquer les solutions trouvées à d'autres situations stressantes (faire un exposé, les évaluations, les situations nouvelles...)

Étape 3 : ma recette pour gérer le stress lors de la prochaine récitation de poésie

- Au sein du groupe classe, lister les solutions qui sont possibles à mettre en place et adaptées à tous. Construire ainsi une recette commune de la gestion du stress pour la prochaine récitation de poésie.
- Dans un second temps, chaque élève construit à l'écrit sa recette personnelle pour limiter son stress lors de la prochaine récitation de poésie.
- Enfin, un échange aura lieu entre le professeur et l'élève afin de déterminer ce qu'il sera possible de mettre en place.
- Cette recette pourra être modifiée d'une récitation à l'autre au fur et à mesure de l'année. L'élève verra alors évoluer ses besoins.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. Qu'ont-ils appris ?
- Établir l'importance de chercher des solutions puis de les mettre en place quand cela est possible, afin de diminuer l'intensité du stress, sans pour autant le faire disparaître. Ainsi la performance est améliorée et le défi devient plaisir.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

Si les élèves ne parviennent pas à trouver de solutions pour aider à gérer leur stress, le professeur peut les guider en leur proposant des cartes-idées (cf. Ressources à imprimer). Plusieurs axes peuvent être abordés : améliorer l'apprentissage de la poésie, favoriser la détente avant la récitation, aménager les conditions de la récitation, demander de l'aide.

Un adulte peut également être présent avec le groupe, questionner plus précisément leurs ressentis et leurs émotions pour interroger leurs besoins.

Les cartes – idées

COMMENT
POURRIONS-NOUS
APPRENDRE PLUS
FACILEMENT LA
POÉSIE ?

COMMENT
POURRIONS-NOUS
NOUS AIDER LES UNS
LES AUTRES ?

À QUOI POURRAIT
RESSEMBLER LE TEMPS
DE LA RÉCITATION ?
COMMENT POURRAIS-
JE ARRIVER
RASSURÉ(E),
DÉTENDU(E) ?

À QUOI POURRAIT
RESSEMBLER LE TEMPS
AVANT LA
RÉCITATION ?
COMMENT POURRAIS-
JE ARRIVER
DÉTENDU(E),
RASSURÉ(E) ?

Exprimer ses émotions de façon constructive

COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES Accroître sa connaissance des émotions

Accroître sa compréhension des émotions Identifier ses émotions

Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)

Réguler son stress

Exprimer ses émotions de façon constructive

Éclairage scientifique

Développer cette compétence implique de pouvoir formuler à l'autre ses émotions, qu'elles soient agréables ou bien désagréables. Cela peut se faire à l'écrit ou à l'oral, au moment du ressenti de l'émotion ou bien en différé. La formulation doit être ajustée au(x) destinataire(s), à la situation et au contexte, tant au niveau de sa forme que de son contenu. Il est possible d'utiliser un « message-je » comportant trois éléments : le pronom personnel sujet à la première personne du singulier, un groupe verbal exprimant un état, un sentiment (sans utiliser le verbe être pour bien différencier ce que je suis et ce que je ressens) et l'émotion sous la forme d'un nom.

Ex. : J'éprouve de l'inquiétude.

Ce message-je peut être enrichi et devenir un message-je complexe pour formuler ses émotions désagréables et résoudre des problèmes.

- **Le message-je de besoin** : il contient le message-je et une phrase formulant son besoin.

Ex. : J'éprouve de l'inquiétude car je dois présenter un exposé devant la classe, j'ai besoin de parler pour être rassuré.

- **Le message-je de colère** : il permet d'exprimer ses émotions de colère et son désaccord de façon appropriée et constructive. Il est constitué de trois parties : (1) une phrase explicitant les faits qui posent problème, (2) un message-je de base exprimant son émotion de colère et (3) la formulation du besoin qui n'a pas été respecté.

Ex. : Face à toutes ces disputes (1), j'éprouve de l'énervement (2), j'ai besoin de calme pour me reposer quand je rentre à la maison (3).

- **Le message-je de résolution de problème** : il permet d'exprimer son émotion de colère, son désaccord et vise à trouver une solution pour résoudre la situation problématique. Au message-je de colère est ajoutée une phrase ou une question pour trouver une issue constructive.

Ex. : Face à toutes ces disputes, j'éprouve de l'énerverment, j'ai besoin de calme pour me reposer quand je rentre à la maison. Comment pouvez-vous faire pour parler calmement ?

Développer la compétence « Exprimer ses émotions de façon constructive » génère **deux principaux effets bénéfiques.**

- **La réduction des états de mal-être émotionnel et de problèmes relationnels** par l'expression adaptée des émotions désagréables.
En effet, cette mise en mots oblige à en prendre conscience, évite d'agir en se laissant emporter par l'émotion ou au contraire d'ignorer ses propres ressentis. Cela permet aussi à l'autre de mieux appréhender notre vécu.
- **L'augmentation des états de bien-être émotionnel et des relations de qualité,** par l'expression adaptée des émotions agréables.
La mise en mots des émotions agréables accentue l'expérience émotionnelle. Quand elle est partagée avec quelqu'un, cette expression verbale permet de prendre conscience et de faire durer ces émotions, elle améliore le climat relationnel et favorise le phénomène de contagion des émotions agréables.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

L'expression adaptée des émotions, notamment désagréables, est un préalable pour que le ressenti de l'élève soit entendu et compris par autrui, par un groupe. La communication empathique entre élèves est ainsi favorisée. Des relations interpersonnelles apaisées et constructives améliorent le climat scolaire. En effet, l'expression constructive des émotions permet d'éviter les conflits, mais aussi d'apprendre aux élèves à mieux s'exprimer oralement.

Une activité pour apprendre à exprimer ses émotions de façon constructive - 1

Je reconnais mes émotions !

Niveau : cycle 1 (à partir de la moyenne section)

Domaine d'apprentissage : agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Objectif spécifique : exprimer une émotion ressentie à partir d'une histoire courte

Durée : 20 à 30 minutes par séance

Modalités : activité en groupe

Prérequis : maîtriser les CPS « Accroître sa connaissance des émotions » et « Identifier ses émotions »

Matériel/dispositif : salle de motricité, affiches avec le nom des émotions et des pictogrammes associés, aménagement d'un espace par émotion (plots, cerceaux, etc.), histoires courtes

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Faire rappeler aux élèves quelles sont les différentes émotions : joie, peur, colère, tristesse, surprise, dégoût, en appui sur des affiches émotions. Il est possible d'utiliser :
 - les cartes émoticônes proposées dans « Ressources à imprimer » à la fin de cette fiche ;
 - les cartes émotions (p. 34 à 36 du volume 1 du kit empathie) ;
 - les visages créés par les élèves lors de l'activité « Comment te sens-tu maintenant ? » (p 41 du volume 2 du kit empathie) ;
 - des extraits d'un album de jeunesse étudié en classe.
- Positionner sur le sol à différents endroits de la pièce ces affiches émotions (de taille A3) puis présenter aux élèves l'espace dédié à chacune des émotions.

2- Mise en activité

Étape 1 : les élèves sont rassemblés au centre de la salle de motricité.

Expliciter la consigne : « Je vais vous raconter plusieurs histoires. À mon signal, vous irez dans l'espace de l'émotion que vous ressentez. Si aucune émotion ne vient à vous, vous pouvez rester ici. »

Lire une première histoire (plusieurs histoires sont proposées ci-dessous dans les « Ressources pour l'enseignant »), offrir aux élèves un petit temps de silence, donner le signal puis laisser les élèves se diriger (ou non) vers l'espace émotion choisi. Les élèves peuvent ressentir des émotions différentes.

Étape 2 : une fois dans leur espace, demander aux élèves de se regrouper par deux ou trois. Chacun exprime, soit par une mise en mots soit par un mime, l'émotion ressentie devant son ou ses camarades.

L'enseignant commence par aider les élèves qui n'ont pas réussi à rejoindre un espace émotion, en s'appuyant sur ce que ces élèves ont compris de l'histoire.

Certains élèves peuvent ressentir plusieurs émotions. Ils se dirigent alors vers l'émotion de leur choix, l'émotion la plus forte ou bien la première émotion ressentie.

L'enseignant passe ensuite d'espace émotion en espace émotion et observe les élèves s'exprimer.

- Si certains n'y parviennent pas, il interroge l'émotion choisie afin de s'assurer que l'élève a bien cerné son émotion puis l'invite à regarder ses camarades et à imiter l'expression qui lui semble la plus proche de ce qu'il ressent. Pour les prochains passages, l'enseignant veillera à ce que ces élèves passent de l'imitation à leur propre expression.
- L'enseignant guide la verbalisation en posant des questions : quelle est l'émotion qui a été ressentie ? Pourquoi est-ce qu'on ressent cette émotion et qu'est-ce qui l'a provoquée ? Quel besoin pourrait venir suite à l'expression de cette émotion ? Éventuellement, quelle solution possible pourrait être envisagée ? (À la façon du message-je enrichi).

Recommencer ensuite l'activité avec une autre histoire.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves :
 - s'ils ont réussi à reconnaître leurs émotions ;
 - s'ils ont réussi à exprimer leurs émotions.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- En questionnant les élèves, établir l'importance de savoir exprimer et mettre des mots sur les émotions ressenties afin de mieux les identifier pour soi-même et ainsi mieux les faire comprendre aux autres.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

- Pour les élèves de petite section, on proposera uniquement quatre émotions : joie, peur, colère, tristesse. En moyenne section, on pourra ajouter la surprise et en grande section le dégoût.

- Pour les plus jeunes, utiliser des histoires tirées du quotidien de la classe que les élèves ont vécues (ex. : ce matin, on a appris à faire du tricycle, qu'avez-vous ressenti ?).
- Dans la classe, aménager des coins dédiés aux émotions travaillées et y poser des outils de régulation. Par exemple :
 - colère → coussin pour avoir de la douceur, feuilles de dessins, crayons
 - joie → feuilles de dessin, paillette, crayons, etc.
 - tristesse → coin resserré avec des doudous, etc.
 - peur → petite lampe (de type lanterne magique), images rassurantes, albums avec un gentil fantôme, un gentil chien, loup, etc.
- L'activité peut également être réalisée, avec la même consigne, avec une œuvre d'art ou un extrait musical ou à partir d'une histoire issue d'un album de littérature de jeunesse.

Ressources pour l'enseignant

Exemples d'histoires courtes

Ploum est la mascotte de la classe. C'est un ours en peluche. La semaine, il est avec les enfants à l'école : certains lui font un câlin, d'autres lui racontent des secrets, d'autres l'installent avec eux pour jouer. Chaque week-end, il s'installe dans la maison d'un enfant. Ce week-end, c'est ton tour.

Que ressens-tu ?

Le samedi, Jonas propose à sa petite sœur Marion de jouer ensemble au ballon dans le jardin. C'est une journée avec du soleil. Ils jouent à se lancer le ballon le plus loin et le plus haut possible. Après plusieurs tentatives, Marion réussit un très beau tir mais le ballon arrive dans les rosiers plein d'épines. Marion et Jonas courent chercher le ballon.

Marion et Jonas te demandent de les aider à récupérer le ballon. Que ressens-tu ?

Aujourd'hui, en classe, la maîtresse demande à chaque élève chanter une chanson tout seul devant les autres. Tous les élèves te regardent et t'écoutent.

Que ressens-tu ?

Tu es en train de jouer dans le sable avec un seau et une pelle, mais un autre élève arrive et te prend la pelle.

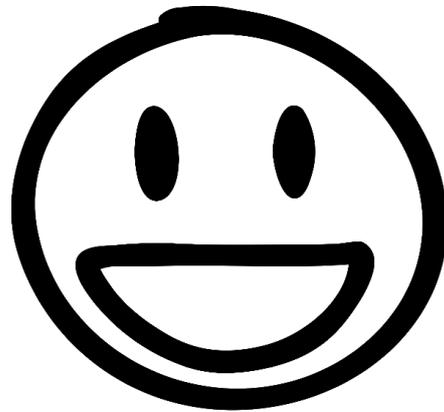
Que ressens-tu ?

Les affiches - émotions

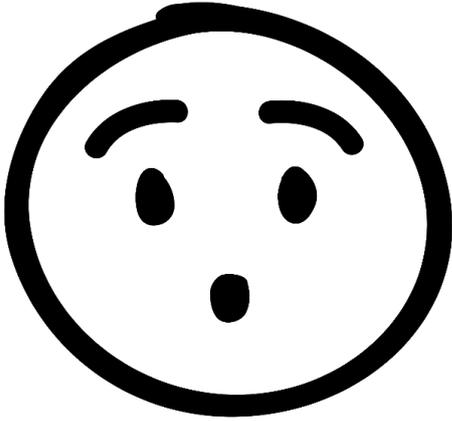
LA
COLÈRE



LA JOIE



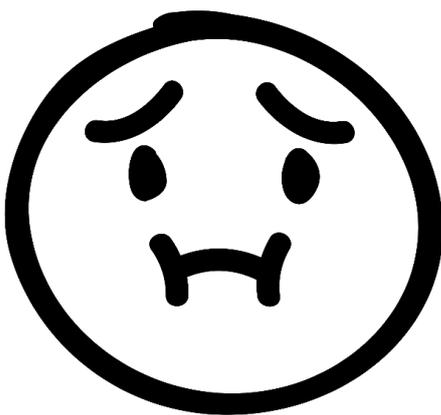
LA
SURPRISE



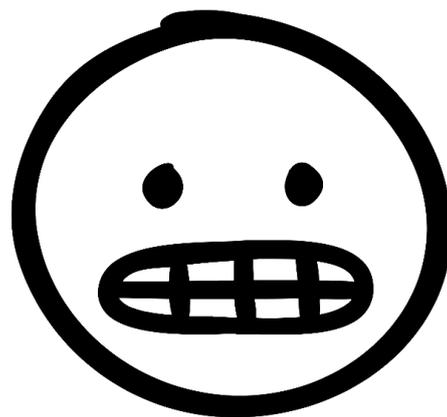
LA
TRISTESSE



LE
DÉGOÛT



LA PEUR



Une activité pour apprendre à exprimer ses émotions de façon constructive - 2

Exprimer ses émotions à travers l'art et le corps

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques (observer les effets produits par ses gestes)

Objectif spécifique : exprimer une émotion par la peinture

Durée : 20 minutes par séance

Modalités : activité en petit groupe

Prérequis : savoir identifier et reconnaître ses émotions

Matériel : un album de jeunesse sur les émotions, gouaches ou peinture pour doigts, feuilles de papier épais, outils ou objets divers pour peindre (pinceaux, rouleaux, éponges...)

Proposition de déroulé de l'activité

1 – Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment sur les émotions. Rappeler, si besoin, leur caractère passager.
- Présenter l'objectif de la séance aux élèves : comprendre la nécessité d'exprimer ses émotions afin d'être compris par les autres et garder une trace des émotions par la peinture.

2 – Mise en activité

Les élèves sont en groupes de 6 au maximum.

Étape 1 : à partir des différents supports disponibles sur les émotions (les émoticônes proposées dans « Ressources à imprimer » à la fin de cette fiche, les cartes émotions p. 34 à 36 du volume 1 du kit empathie, les visages créés par les élèves lors de l'activité « Comment te sens-tu maintenant ? », p. 41 du volume 2 du kit empathie ou des extraits d'un album de jeunesse étudié en classe, demander aux élèves de choisir une émotion, de la verbaliser, puis de fermer les yeux et d'imaginer la/les couleur(s) que cette émotion représente pour eux. Il n'y a pas d'attendu de correspondance couleur / émotion. Il y a lieu d'accepter toutes les propositions.

Demander ensuite aux élèves de faire des gestes pour exprimer cette émotion (ex. : taper du pied, lever les bras, danser...). Les élèves justifient leurs choix avec leurs mots.

Ne pas hésiter à accompagner et encourager les élèves qui s'expriment peu à l'oral ou qui ont besoin d'être rassurés.

Étape 2 : avec l'aide de l'adulte, les élèves choisissent d'utiliser la partie de leur corps qui leur semble la plus adaptée pour ce geste.

Avec la peinture de la couleur choisie, les élèves s'expriment sur la feuille en s'inspirant des mouvements qu'ils ont associés à l'émotion (le support doit être assez grand pour permettre une amplitude du geste).

Par exemple le geste de repousser avec la main peut donner lieu à une impression de la paume de la main sur la feuille, un geste « virevoltant » peut s'exprimer avec un doigt qui se déplace, le geste du « non » peut s'exprimer avec un index qui se déplace de droite à gauche, la colère peut s'exprimer par le fait de taper du pied sur la feuille.

Les élèves « bloqués » peuvent être guidés dans leurs choix (parler de couleurs qui rendent gai ou triste par exemple).

Les productions des élèves peuvent former une œuvre collective en graduant les émotions vers les plus positives, par exemple.

3- Bilan de l'activité (5 minutes)

- Demander aux élèves s'ils ont trouvé facile de représenter l'émotion avec de la peinture et un geste, ce qu'ils ont ressenti quand ils ont réussi à bien représenter leur émotion.
- Demander aux élèves ce qu'ils ont appris au travers de cette activité. Faire émerger l'idée que les émotions, agréables comme désagréables, peuvent s'exprimer de différentes manières, en fonction des personnes et de leurs ressentis, et notamment de manière constructive par l'art.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

Exprimer et garder une trace des émotions peut s'effectuer de manières différentes :

- par la voix (crier, fredonner, etc.), à travers les enregistrements des élèves, qui peuvent être autonomes selon leur âge et le matériel disponible (pincés enregistreuses, dictaphone, tablette, etc.) ;
- par le corps (mime, danse, etc.), à travers des photos ou de courtes vidéos ;
- par la musique, faire écouter aux élèves différents types de musique et indiquer aux élèves de dessiner les émotions ressenties.

Une activité pour apprendre à exprimer ses émotions de façon constructive - 3

Les émotions s'expriment dans l'art

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : arts visuels

Objectif spécifique : formuler une expression juste de ses émotions

Durée : 45 minutes

Modalité : travail de groupe

Prérequis : connaître et identifier les émotions

Matériel : reproductions ou projection des œuvres étudiées (fiches œuvres)

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, sur les émotions notamment.
- Discuter avec les élèves de ce que veut dire « exprimer quelque chose (une pensée, une émotion...) de manière constructive ».
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves. Il s'agit d'identifier les émotions exprimées par des personnages d'une œuvre et de travailler la compréhension des émotions d'autrui.

2- Mise en activité

Étape 1 : description et analyse de l'œuvre

Répartir les élèves par groupe de 4.

Chaque groupe choisit une œuvre (les élèves peuvent procéder à un vote).

L'enseignant distribue la fiche-œuvre correspondante à compléter au fur et à mesure des échanges et réflexions.

- Au sein de chaque groupe, il s'agit de bien observer l'œuvre et de la décrire.
« Que voyez-vous sur cette œuvre ? Que font les personnages ? Pourquoi selon vous ? Quelle est l'ambiance que vous imaginez ? Que peut-il y avoir autour ? »
- Ensuite, les élèves échantent afin de déterminer la ou les émotions qui se dégagent des personnages de l'œuvre.

« Quelle(s) émotion(s) l'artiste a-t-il cherché à représenter ? Respectez les avis et idées de chacun. Indiquez cette ou ces émotions sur la fiche-œuvre. ».

- Chacun leur tour, les élèves partagent un indice permettant de justifier l'émotion choisie. « Quels sont les indices que vous relevez, par exemple sur le visage, sur le corps, dans les couleurs, dans les mouvements... ? Comment le peintre a-t-il réussi à faire exprimer une émotion à ses personnages ? ».
- Par des flèches judicieusement placées et une explication au bout de chacune, les élèves inscrivent chacun leur tour les arguments trouvés.

Étape 2 : expression de l'émotion de manière constructive (chaque élève propose une formulation, puis le groupe se met d'accord pour une formulation commune à inscrire sur la fiche œuvre).

« Dessinez une bulle (comme dans les bandes dessinées) et écrivez la parole que peut prononcer le personnage pour exprimer son émotion de manière constructive. »

Étape 3 : oral collectif, retour sur l'activité

Les fiches-œuvres sont alors affichées dans la classe et les paroles sont lues. Les échanges portent ensuite sur la manière dont on peut exprimer ses émotions de manière constructive :

- Ne pas faire de reproche à l'autre personne (ne pas dire « tu es méchant, c'est de ta faute... »).
- - Exprimer ce que l'on ressent en disant « je » (je ressens de la tristesse, de la colère...).
- - Exprimer ses besoins (j'aurais besoin d'être un peu tranquille, j'aurais besoin qu'on soigne ma douleur...).

En cas de conflit, proposer des solutions (la prochaine fois, nous pourrions partager le ballon...).

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance d'utiliser tous les indices possibles pour mieux comprendre ce que ressent l'autre : le visage, les yeux, la posture, les gestes, mais aussi la voix...
« Comment le peintre parvient-il à faire exprimer une émotion à ses personnages ? Étiez-vous tous d'accord sur l'émotion identifiée ? »
- Transfert de ce travail au sein de la vie quotidienne : « Quand j'exprime une émotion, je peux utiliser tout mon corps. Mieux j'exprime mes émotions, mieux je communique avec ceux qui peuvent alors m'aider à me sentir mieux. »
- En classe, à la maison, si j'exprime mes émotions de manière constructive, je peux éviter les conflits et me sentir mieux.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ».
Insister sur le fait qu'il est parfois difficile d'identifier une émotion chez l'autre. Nous pouvons nous appuyer sur de nombreux indices pour y parvenir. Il est aussi possible d'échanger avec la personne sur l'émotion qu'elle ressent, ainsi nous pouvons lui proposer un soutien ou une aide ajustée.

Modalités de différenciation et de prolongement

- Selon le niveau des élèves, les questions sur l'analyse de l'œuvre peuvent se faire à l'écrit ou à l'oral, individuellement ou en groupe, avec ou sans l'aide de l'adulte. Pour les plus jeunes, cette partie pourra être simplifiée en utilisant une seule œuvre d'art, en oral collectif.
- Des cartes émotions peuvent être mises à disposition des groupes afin de guider leur réflexion.
- L'activité peut être réalisée dans un musée, à partir d'une œuvre identifiée en amont par l'enseignant.
- Ce travail peut se poursuivre en lecture compréhension en invitant et en entraînant systématiquement les élèves lors de lecture d'albums de jeunesse par exemple à se mettre à la place des personnages de fiction afin de mieux comprendre et percevoir leurs émotions et leurs intentions.
- Des prolongements en histoire de l'art peuvent être proposés, principalement pour les élèves de cycle 3. L'activité peut être l'occasion de livrer aux élèves des informations sur la vie des peintres, le courant pictural auquel ils appartiennent ou encore la période historique abordée. Tous ces contenus peuvent faire l'objet d'une trace écrite à la manière d'un carnet d'« artiste » après chaque séance.

Ressources pour l'enseignant

Des exemples de reproductions d'œuvres libres de droits

Œuvre 1 : *Folie de la fiancée de Lammermoor*, Émile Signol, 1850 (Musée des Beaux-Arts de Tours, [photographie tirée du domaine public](#))

Œuvre 2 : *Rachel dans Lady Macbeth*, Charles Louis Müller, 1849 (musée d'Art et d'Histoire du Judaïsme à Paris, [photographie tirée du domaine public](#))

Œuvre 3 : *Le désespéré*, Gustave Courbet, 1845 (collection privée, [photographie tirée du domaine public](#))

Œuvre 4 : *Teatro Solis Montevideo Comision municipal de fiestas*, Achille Mauzan, 1923 (affiche, [photographie tirée du domaine public](#))

Œuvre 5 : *Le joueur de Rommel-Pot*, Frans Hals, 1630 (Art Institute of Chicago, [photographie tirée du domaine public](#))

Œuvre 6 : *Never Morning Wore to Evening but Some Heart Did Break*, Walter Langley, 1894 (Birmingham Museum and Art Gallery, [photographie tirée du domaine public](#))

Ressources à imprimer

Fiche de l'œuvre n° 1

L'émotion est ...



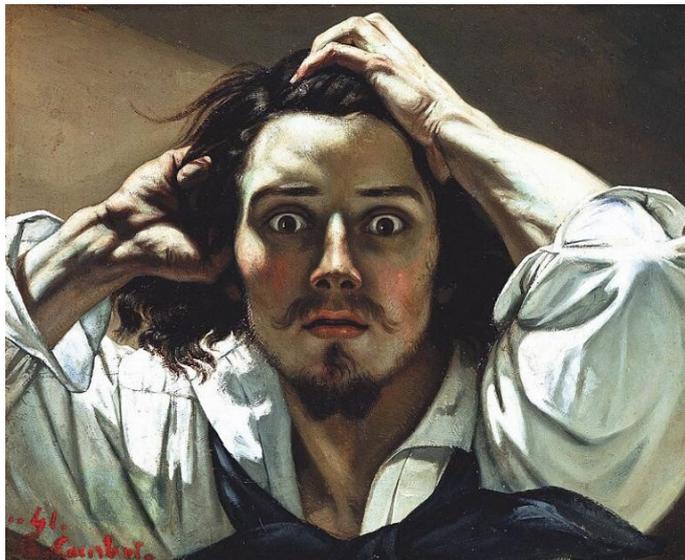
Fiche de l'œuvre n° 2

L'émotion est ...



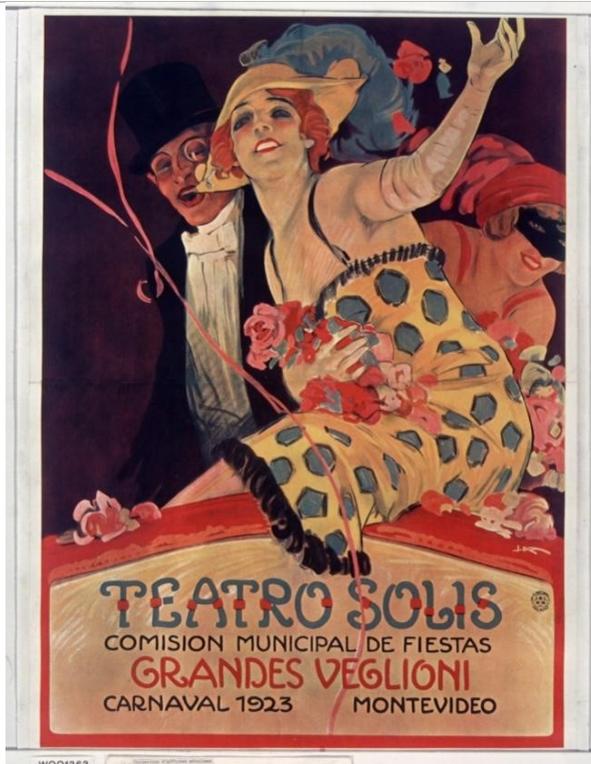
Fiche de l'œuvre n° 3

L'émotion est ...



Fiche de l'œuvre n° 4

L'émotion est ...



Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

Fiche de l'œuvre n° 5

L'émotion est ...



Fiche de l'œuvre n° 6

L'émotion est ...



Une activité pour apprendre à exprimer ses émotions de façon constructive - 4

Une émotion peut en cacher une autre

Niveaux : cycles 2 et 3

Disciplines supports : français - Production d'écrits & arts visuels

Objectifs spécifiques :

- comprendre ce qui se cache derrière l'expression d'une émotion (son origine, autres émotions liées) et la nécessité de communiquer pour éviter toute erreur d'interprétation
- être capable d'écouter
- être capable d'empathie

Durée : 45 minutes

Modalités : classe entière puis petits groupes

Prérequis : savoir identifier une émotion et communiquer de façon efficace et positive

Matériel : projeter ou fournir une version papier du tableau présent dans les ressources

Proposition de déroulé de l'activité

1 – Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler aux élèves ce qui a été fait précédemment, sur l'expression des émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : comprendre ce qui se cache derrière l'expression d'une émotion.

2 – Mise en activité

Mettre à la disposition des élèves une œuvre représentant une émotion désagréable.

Étape 1 : observons...

« Que se passe-t-il sur ce tableau ? Que fait chaque personnage ?

Quelle est l'ambiance de ce tableau ? Comment le peintre a-t-il réussi à nous décrire cette ambiance ? Quelles sont les couleurs utilisées ? »

Leur demander d'identifier l'émotion de l'un des personnages : « Que ressent le personnage du tableau ? Quelle est l'émotion qui le traverse ? Quels indices vous permettent de le penser ? Selon vous, quelle est l'intensité de cette émotion ? Qu'est-ce qui vous fait dire cela ? »

Étape 2 : imaginons...

Répartir les élèves par 3 ou 4. Leur demander d'imaginer ce qui s'est passé avant la scène représentée sur le tableau.

« Imaginez ce qui a pu se passer avant et qui a pu provoquer cette scène, cette émotion. Dans votre petit groupe, proposez des idées. Veillez à écouter et respecter les idées de chacun. Chacun peut apporter une idée nouvelle ou compléter l'idée d'un camarade. Puis, ensemble, faites des choix et construisez une histoire, la fin de celle-ci correspond au tableau ».

En cycle 2, ce travail se déroulera à l'oral, avec l'aide d'un adulte. En cycle 3, les élèves produiront un écrit. Le professeur viendra en appui aux groupes qui ont des difficultés à trouver des idées ou bien à collaborer.

Étape 3 : échangeons...

Regrouper les élèves et proposer à quelques élèves volontaires de raconter l'histoire qu'ils ont imaginée.

Au fur et à mesure des narrations, échanger avec les élèves autour des idées suivantes.

- Identifier les différences d'interprétations des uns et des autres, sources possibles ensuite de mauvaise interprétation des émotions des autres et donc parfois de conflit.
« Quand une personne exprime une émotion, on ne l'interprète pas tous de la même façon, on peut même se tromper. »
- Identifier les différentes émotions présentes dans l'histoire inventée, et peut-être l'émotion qui serait à l'origine de l'émotion de départ.
Comprendre qu'une émotion peut parfois s'exprimer par une attitude violente (des cris, des gestes...) : la personne semble en colère. C'est l'émotion visible dans un premier temps. Mais pourquoi est-elle en colère ? Une autre émotion peut se cacher derrière. Une colère peut cacher une grande tristesse par exemple.

Recentrer le dialogue sur les élèves : *Et vous, confondez-vous parfois tristesse et colère ? Qu'est-ce qui est plus facile : exprimer de la colère ou exprimer de la tristesse ?*

3 – Bilan de l'activité

Demander aux élèves ce qu'ils pensent devoir retenir de cette séance et formuler avec eux une trace écrite.

Exemple de trace écrite possible : « Il peut être difficile de comprendre ce qui provoque une émotion chez une autre personne. Nous pouvons réagir de manière différente. Il est important d'identifier les émotions des autres pour pouvoir leur

proposer de l'aide si nécessaire. C'est aussi important pour éviter les conflits. Quand on échange, on peut vérifier ce que ressent l'autre pour mieux le comprendre.

Savoir exprimer ses émotions de façon juste permet de recevoir un soutien, une aide adaptée.

Par exemple, il est important de laisser la tristesse s'exprimer car si elle n'est pas entendue, elle peut se transformer en colère. Si un camarade est en colère, je peux commencer par lui demander si quelque chose ou quelqu'un lui a fait de la peine ces derniers temps. »

Modalités de différenciation et prolongements possibles

Un objet de parole peut aider les groupes qui ont des difficultés à s'écouter les uns les autres (activité « le tour de parole » p. 81 du volume 2 du kit empathie).

L'œuvre peut être remplacée par une illustration ou une photographie mettant en jeu des enfants dans la vie quotidienne afin de faciliter l'identification aux personnages et donc l'imagination.

Pour faciliter l'imagination, il est possible de faire jouer la scène et ce qui précède.

En prolongement, proposer aux élèves d'imaginer une suite à la scène du tableau. Comment résoudre ce conflit ? (Faire chercher plusieurs solutions). Ou demander aux élèves s'ils connaissent d'autres tableaux ou photographies qui pourraient aussi servir de support à ce type d'activité.

Ressources à imprimer

Rixe de paysans jouant aux dés, Adriaen Brouwer, 1630-1640 (Collections d'Art d'État de Dresde, [photographie tirée du domaine public](#))



Développer des liens et comportements pro-sociaux

COMPÉTENCES SOCIALES

Communiquer de façon constructive

Communiquer de façon empathique

Communiquer de façon efficace

S'affirmer par le consentement et le refus

Développer des liens sociaux

Résoudre des conflits de façon constructive

Développer des attitudes et comportements pro-sociaux

Éclairage scientifique

Les liens sociaux représentent l'ensemble des relations affectives entre les individus. Tout au long de la vie, ils occupent une place essentielle dans la survie physique et le développement psychosocial de la personne. Ces liens se construisent par l'observation et l'expérience, ils s'appuient sur la communication verbale et non-verbale. Un lien social désigne une relation durable, engendrant des effets favorables au développement de la personne (ex. : socialisation) ou bien des effets défavorables pour les individus (ex. : domination, exclusion). Les liens et comportements sont considérés comme pro-sociaux quand ils permettent de développer des interactions et des relations sociales de qualité.

Ainsi, un comportement pro-social est un comportement volontaire ayant un effet bénéfique pour autrui (c'est-à-dire répondant aux besoins physiques et/ou psychologiques), que ce soit à l'échelle individuelle, de la société, de l'humanité ou du vivant au sens large. Il existe plusieurs types de comportements pro-sociaux : matériels (don, partage...) ou psychologiques (réconfort, soutien affectif, soutien social...); altruistes (impliquant un coût pour l'acteur) ou coopératifs (entraide et partage avec un but commun et des bénéfices pour le destinataire comme l'acteur). Ces comportements et modalités relationnelles peuvent se développer et s'entraîner à tous les âges de la vie.

Comment développer des liens et comportements pro-sociaux ?

- Savoir entrer en relation et développer des relations de qualité favorise le bien-être et l'harmonie du groupe. Cela implique de :
 - savoir initier des interactions ;
 - savoir construire des échanges cordiaux et respectueux ;
 - parvenir à construire des relations dans la durée, afin de satisfaire les besoins de chacun (notamment les besoins affectifs), et avec une diversité de personnes ;

- savoir interagir de manière appropriée selon les différentes situations sociales, chaque interaction nécessite une analyse fine des personnes, des rôles et de leur contexte social.
- Les comportements altruistes sont facilement utilisés au sein de son groupe d'appartenance sociale. La capacité à les mettre en œuvre au-delà de ses proches est le socle du bien-être personnel et collectif et aussi de la sécurité de chacun dans le groupe social.

L'action pro-sociale peut être renforcée par :

- l'aide aux personnes plus éloignées socialement, elle-même facilitée par le sentiment de faire partie du genre humain ;
- la connexion à la nature, qui favorise une meilleure prise en compte de ce et ceux qui nous entourent, augmente le bien-être et donc la disponibilité mentale à autrui ;
- le renforcement du sentiment de compassion, qui comprend la reconnaissance de la souffrance d'autrui, la compréhension que la souffrance est un sentiment universel, le sentiment de préoccupation pour celui ou celle qui souffre et la motivation à agir pour diminuer cette souffrance ;
- la mise en place dès le plus jeune âge d'une routine pro-sociale (entraide, solidarité, bénévolat) ;
- le sentiment et l'expression de la reconnaissance.
Exprimer, ressentir et recevoir de la reconnaissance encourage la solidarité et l'attention aux personnes avec lesquelles on interagit. Cela favorise l'adoption de comportements altruistes et coopératifs. De plus, ces comportements diffusent en dehors des personnes concernées par la relation, ce qui soutient la solidarité.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Développer les comportements et liens pro-sociaux au sein de l'école permet la satisfaction des besoins affectifs et relationnels de toutes et de tous. Satisfaire ces besoins fondamentaux augmente le bien-être, individuel et collectif, et réduit les symptômes anxieux et dépressifs. Cela constitue également un facteur de maintien d'une bonne santé physique et mentale et permet d'augmenter la confiance en soi, le sentiment de lien social et d'appartenance. Ces comportements pro-sociaux permettent des relations apaisées, de qualité et réduisent les conflits et les situations de harcèlement. En favorisant la collaboration, la solidarité est renforcée, le climat de la classe devient favorable aux apprentissages et soutenant.

Une activité pour apprendre à développer des liens et comportements pro-sociaux - 1

Le jeu du radeau

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Objectif spécifique : apprendre à s'organiser pour atteindre un objectif

Durée : environ 20 minutes

Modalités : travail par groupe de quatre

Matériel : deux cerceaux par équipe, quelques plots

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ce qui a été appris précédemment concernant les relations entre élèves (selon les séances mises en œuvre).
- Présenter l'objectif de l'activité aux élèves : il s'agit d'un défi, que l'on relève à deux, et qui nécessite d'être une équipe ; nous allons apprendre à réfléchir ensemble, à faire ensemble, à s'entraider.

2- Mise en activité

- Les enfants sont répartis en équipe de deux et forment un équipage.
- Les équipes sont alignées sur une rive de la rivière, matérialisée par des plots par exemple.
- Chaque équipage est positionné sur son radeau (le cerceau).
- L'équipage devra naviguer sur la rivière et atteindre l'autre rive, matérialisée par des plots situés plus loin.
- La rivière est profonde, les équipages ne doivent pas quitter leur radeau et donc ne doivent pas poser un pied en dehors du cerceau, ils ne doivent pas tomber en dehors du cerceau.
- Ces équipages sont alignés et doivent atteindre « l'autre rive » (ligne représentée par des plots quelques mètres plus loin) sans poser un seul pied en dehors du cerceau.
- Pour cela, chaque équipage dispose d'un deuxième cerceau qu'ils doivent placer devant le premier, ils se positionnent dedans, récupèrent l'autre et ainsi de suite.

- Ils traversent ainsi la rivière et le jeu se termine lorsque tous les équipages sont arrivés sur l'autre rive.

3- Bilan de l'activité

- Les enfants peuvent expliquer par groupe ce qui les a mis en difficulté ou, au contraire, ce qui les a fait réussir dans ce jeu de coordination et de collaboration.
- Féliciter les enfants pour leur participation et leur créativité.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? » Insister sur l'intérêt de pouvoir s'aider pour réussir. Faire le lien avec d'autres moments dans la classe ou dans la cour où on peut s'aider.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

- Le jeu coopératif permet notamment aux enfants qui ont des difficultés à entrer en interaction avec les autres ou à gérer leurs émotions de s'intégrer plus facilement dans le jeu. L'émotion n'est pas gérée seule mais partagée avec le groupe. Dans ce processus d'« imitation », l'enfant joue un rôle qui l'aide à rentrer en interaction avec les autres.
- Pour les GS, la rivière peut être parsemée d'îlots, on peut ajouter au parcours des obstacles à contourner ou faire un parcours plus ou moins long selon les élèves.
- On peut également ajouter une contrainte de temps avec un chronomètre ou, pour les élèves de GS, restreindre la mobilité en attachant les deux membres d'une même équipe avec un ruban (par les bras par exemple).

Une activité pour apprendre à développer des liens et comportements pro-sociaux - 2

Tempête de puzzles

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : acquérir les premiers outils mathématiques

Objectif spécifique : apprendre à partager, échanger, coopérer pour répondre à des besoins affectifs et relationnels

Durée : 30 minutes

Modalités : atelier avec un groupe de 4 à 6 élèves

Matériel : 4 puzzles de 4 pièces chacun

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : mise en place

Les élèves sont répartis par groupe de 4.

Dans les ressources à imprimer, vous trouverez 4 puzzles de 4 pièces chacun, représentant un animal. Mélanger les 4 puzzles et répartir leurs pièces dans 4 enveloppes.

Les élèves d'un même groupe sont disposés en cercle. Chaque élève reçoit une enveloppe, découvre son contenu et cherche à assembler les pièces en leur possession.

Étape 2 : phase de discussion puis réalisation des puzzles

Un adulte échange avec le groupe d'élèves :

« Qu'avez-vous trouvé dans votre enveloppe ? Était-ce facile de reconstituer le puzzle ? Pourquoi ? »

Arriver à l'idée que les pièces de puzzles semblent appartenir à des puzzles différents. Les élèves identifient des couleurs différentes, des parties de corps différentes, les retrouvent peut-être parmi les pièces d'un autre élève.

Les élèves émettent alors l'idée qu'avec les pièces de tout le monde, il est sans doute possible de reconstituer un ou plusieurs puzzles.

« Comment pourrait-on s'organiser pour réaliser ce défi ? » Laisser les élèves s'organiser et observer.

Réponses possibles :

- mettre toutes les pièces au milieu pour bien les voir ;
- chacun son tour, proposer deux pièces qui vont bien ensemble, voire qui s'accrochent :
 - regrouper les pièces par couleur ;
 - tenter de reconnaître les animaux et reconstituer les parties du corps des animaux (les deux parties d'une tête par exemple).

Étape 3 : discussion

Faire verbaliser aux élèves ce qui a bien fonctionné et ce qui pourrait être amélioré, ce qu'ils ont ressenti en faisant cette activité en insistant sur les relations entre élèves et le lien avec leurs émotions.

- Il faut bien regarder la pièce et la poser près des pièces qui semblent correspondre au même puzzle.
- Quand cela est possible, il faut accrocher la pièce à celles déjà placées sur la table.
- Il faut intervenir chacun son tour pour prendre les pièces, pour se partager le travail et ne pas tous parler en même temps...
- Parfois ce n'est pas facile, car on n'est pas d'accord.
- Il faut laisser chacun / chacune prendre le temps de regarder et de participer.
- On peut s'aider les uns les autres. Ensemble, c'est plus facile.

3- Bilan de l'activité (5 minutes)

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité sur leur manière de travailler ensemble et en particulier ce qu'ils ont aimé et ce qui les a aidés.
- Faire émerger l'idée qu'à plusieurs, c'est plus facile / agréable de relever un défi, mais que cela nécessite de respecter certaines règles : s'écouter et que chacun ait une place.

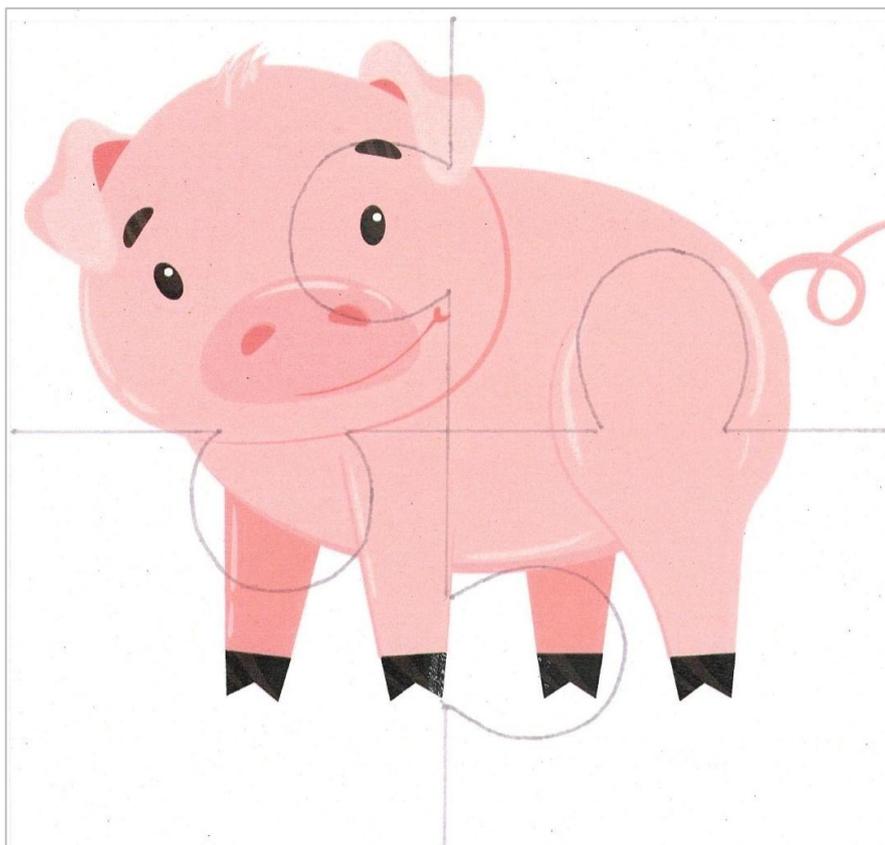
Modalités de différenciation

- Pour les plus petits, proposer un seul puzzle, les pièces sont réparties entre les élèves du groupe.
- Adapter le nombre de pièces par puzzle à l'âge des élèves.
- Le puzzle peut être découpé en pièces rectangulaires ou bien en pièces avec encoches, selon le niveau de motricité fine des élèves.

Ressources à imprimer

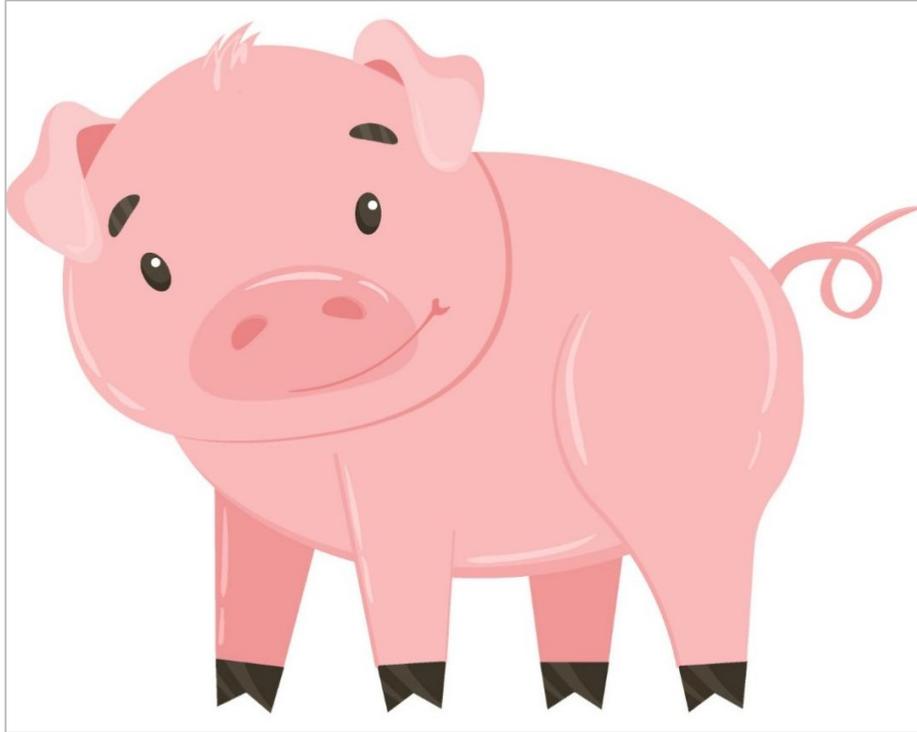
Proposition de puzzles à 4 pièces, avec emboîtements





Les images vierges pour construire vos propres puzzles





Une activité pour apprendre à développer des liens et comportements pro-sociaux –3

Le jeu du mime empathique

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : mobiliser le langage dans toutes ses dimensions

Objectif spécifique : apprendre à aider, reconforter et protéger

Durée : 2 x 20 minutes (cette séance est découpée en deux parties : être capable d'identifier les sensations désagréables ou douleur d'un camarade pour ensuite le reconforter ou trouver de l'aide). Les deux parties peuvent être réalisées à la suite ou en deux séances distinctes.

Modalités : activité en commun

Matériel : salle de motricité, préau, cour de récréation ou zone enherbée

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment dans le cadre des séances d'empathie, notamment sur l'identification des émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : comprendre ce que ressent un camarade et réagir ensuite de manière adaptée.

2- Mise en activité

Étape 1 : j'identifie ce que ressent mon camarade

Au sein d'un petit groupe d'élèves, l'enseignant raconte une petite histoire qui lui est arrivée (ou utilise une situation issue d'un album de littérature de jeunesse). Par exemple : « Un jour, j'ai voulu me dépêcher, car j'étais en retard et je me suis cogné le pied dans la porte. » Il demande alors à un élève de mimer l'histoire. Les échanges avec les élèves portent sur ce que le professeur a ressenti (= de la douleur).

Plusieurs situations sont alors proposées. À chaque fois, les élèves doivent mimer et expliquer ce que ressent la personne (ou le personnage si les situations sont issues d'un album).

Exemples de situations :

- *Un enfant prend un jouet à un autre enfant sans lui demander (émotions à repérer : la colère, la surprise, la tristesse, etc.).*
- *Un enfant réalise un beau dessin pour faire une surprise à son ami et le lui offre (émotion à repérer : la joie, la surprise, etc.).*
N.B. : être vigilant aux élèves en situation vulnérable ou qui vivent des situations familiales difficiles afin qu'ils ne se sentent pas exclus par ce type d'exercice.
- *Un enfant a perdu son doudou (émotion à repérer : la tristesse, la peur, etc.).*
- *Un enfant a perdu de vue ses parents dans un magasin (émotion à repérer : la peur, la tristesse, la surprise, etc.).*

Cette activité a pour objectif de permettre aux élèves de s'approprier la représentation mentale d'autrui en développant leur sensibilité aux vécus des autres (sensations et émotions intérieures à travers un comportement visible de l'extérieur). Cela permet également de voir qu'une même situation peut provoquer différentes émotions.

Étape 2 : j'apporte du réconfort à mon camarade

Le jeu précédent a permis d'identifier les sensations et les émotions de l'autre mais cela ne permet pas d'aider notre camarade à aller mieux, quand il éprouve une émotion désagréable. C'est ce que l'on va chercher à apprendre avec le jeu du réconfort.

- Expliquer que le réconfort, c'est ce qui nous console dans une situation douloureuse, pénible où l'on ressent des émotions désagréables. Indiquer que pour cela, on a souvent besoin d'être aidé par quelqu'un d'autre, un adulte ou un enfant.
- Partir d'une situation de l'étape 1 et proposer à un élève de la mimer devant les autres (les autres élèves ne savent pas de quelle situation il s'agit). Demander aux autres d'expliquer de quoi il s'agit et ce que ressent leur camarade.
- Leur poser la question : « Comment peut-on reconforter (consoler, aider à aller mieux) un élève qui est triste (ou en colère, ou qui a mal... selon la situation choisie) ? ». Chaque élève du groupe peut verbaliser voire mimer. L'adulte peut aussi aider à la verbalisation.

Veiller à ce que soit questionnée la nécessité du consentement de l'élève reconforté, en cas de contact physique notamment. « Je vois que tu es triste, est-ce que je peux te prendre dans mes bras ? » « Est-ce que tu es d'accord pour que je te prenne la main ? »

Mime de la tristesse : exemples de réponses attendues.

On peut :

- lui parler gentiment ;
- rester près de lui et appeler un adulte qui pourra l'écouter, l'aider ou le soigner si c'est grave ;

- essayer de lui faire ressentir une émotion agréable (en lui faisant penser à autre chose, en jouant à un nouveau jeu tous ensemble...);
- s'il est d'accord, le serrer dans nos bras, lui faire un bisou, lui donner la main ;
- lui faire un dessin ...

Mime d'une douleur au genou : exemples de réponses attendues.

« Je vois que X a mal au genou : il se tient le genou très fort en pleurant. Je mets une main sur son épaule et je lui dis que je vais l'aider. Je regarde son genou qui saigne. Je lui dis que je sais que cela fait mal, que ça pique. Je vais appeler la maîtresse (ou le maître) pour le soigner. Et je reste tout près de lui pour le réconforter, pour qu'il ne se sente pas seul, pour le protéger jusqu'à ce qu'il/elle arrive. »

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité, ce qu'ils ont ressenti, ce qu'ils ont appris.
- Établir l'importance de savoir reconnaître les situations où nos camarades ressentent une douleur ou une sensation désagréable, pour pouvoir ensuite les réconforter.
- Pour répondre à leur besoin de réconfort, il faut trouver seul ou à plusieurs les gestes et les mots pour les rassurer, comme dans le jeu du réconfort. Il s'agit de chercher le comportement qui aide l'autre avec l'intention de faire disparaître les sensations ou émotions désagréables.
- Demander de l'aide si la situation demande l'expertise d'un adulte, dans le cas d'une blessure par exemple.
- Terminer en précisant que ce comportement permet de mieux vivre ensemble car on veille les uns sur les autres pour que chacun se sente bien autour de nous et on réconforte celui qui ne va pas bien. C'est aussi agréable de partager un moment de joie avec une autre personne. On peut être heureux de voir que quelqu'un est content.

Modalités de différenciation

- Pour les plus petits...
 - Lors de l'étape 1, il est possible d'utiliser une marotte ou une peluche avec un pansement ou un bandage par exemple. L'enseignant peut également proposer un scénario ayant pour conséquence une douleur (par exemple : en cuisinant, Théo s'est brûlé). Un adulte, au sein d'un petit groupe d'élèves, aide voire procède à la verbalisation et à la reformulation.
 - Le groupe sera accompagné d'un adulte (enseignant ou ATSEM). L'adulte peut se mettre en situation pour montrer ce qui est attendu. Un élève peut aussi être sollicité pour raconter comment il a été consolé récemment (dans un délai très court pour les plus petits).
- Le jeu du réconfort (étape 2) peut impliquer de se rapprocher des autres élèves physiquement et de les regarder sans pour cela ressentir une gêne

d'ordre psychologique. Selon leur répertoire pro-social, les élèves identifient plus ou moins bien les émotions de l'autre et elles ne résonnent pas forcément en eux, notamment pour les élèves vulnérables. Laisser les élèves gênés observer le jeu sans y participer directement.

- La répétition de cette activité bénéficiera aux élèves pour mieux identifier les situations où le réconfort et l'aide qu'ils peuvent apporter sont nécessaires pour le bien-être de leur entourage.
- Selon l'âge et le niveau d'attention des élèves, cette activité pourra être fractionnée en deux séances distinctes.
- L'acquisition des comportements altruistes (aider, réconforter, protéger, donner/offrir, encourager) et pro-sociaux (partager, coopérer, échanger, inviter à jouer) étant un processus graduel et continu, ils gagneront à être soutenus durablement et de façon significative dans les interactions quotidiennes de la classe au fur et à mesure que les occasions se présentent.

Une activité pour apprendre à développer des liens et comportements pro-sociaux - 4

La carte de son humeur

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : arts visuels

Objectifs spécifiques : apprendre à identifier ce que ressentent les autres et à agir de manière adaptée pour leur apporter du soutien

Durée : deux séances de 30 min puis 15 min

Modalités : travail individuel puis collectif

Matériel : une feuille par élève (si possible un papier un peu épais). Prévoir autant de feuilles que d'élèves et quatre couleurs différentes (une couleur par groupe).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ce qui a été vu précédemment dans le cadre des séances d'empathie, en particulier concernant les émotions et la communication efficace.
- Présenter l'objectif de l'activité aux élèves. Il s'agit d'apprendre à comprendre ce que ressentent les autres et à réagir de manière adaptée.

2- Mise en activité

Première partie individuelle (20 à 30 min)

- Distribuer une feuille par élève en les répartissant en quatre groupes (une couleur de feuille par groupe). Expliquer aux élèves qu'ils vont fabriquer individuellement la carte de leur humeur du moment qui va mêler des mots et des dessins, des collages... L'œuvre ainsi réalisée doit refléter leur état d'esprit pour répondre à la question « Comment je me sens en ce moment ? ». L'enseignant explique que chacun est libre d'écrire ou de dessiner ce qu'il souhaite partager avec les autres (on n'est pas obligé de tout dire, écrire, dessiner). Il est possible de mettre plusieurs émotions sur la même feuille. Les élèves ne doivent pas mettre sur leur carte de signes permettant de les identifier (pas de nom...).

Deuxième partie collective par groupe de cinq à six élèves

- Les cartes sont mélangées et distribuées aux groupes (chaque groupe se retrouve avec les cartes d'un autre groupe, donc d'une couleur différente de la sienne).
- Les élèves discutent entre eux de ce qu'ils comprennent de l'état d'esprit / de l'humeur de celles et ceux qui ont fait chaque carte. Au dos de chacune, ils écrivent ce qu'ils ont compris : cet élève est triste, joyeux, il se sent seul... Si c'est une émotion désagréable, ils cherchent ensemble et écrivent comment ils pensent pouvoir apporter du soutien à l'élève.

3- Bilan de l'activité

- Féliciter les enfants pour leur participation et leur créativité et montrer quelques cartes en présentant les idées proposées pour soutenir les élèves qui en ont besoin. Si les élèves qui ont fait les cartes souhaitent se manifester, ils peuvent le faire et dire s'ils acceptent la proposition de soutien et si elle répond à leurs besoins.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? »

Modalités de différenciation et prolongements possibles

- Pour les élèves de cycle 2 : la part de dessin, collage, pourra être plus importante ;
- Pour les élèves qui auraient des difficultés à se lancer dans l'activité, il est possible de prévoir en amont un temps d'échanges pour les aider à verbaliser la manière dont ils se sentent. Expliquer qu'il est tout à fait possible de se sentir à la fois calme et heureux, mais un petit peu triste par exemple et les productions peuvent donc mélanger différentes émotions, humeurs et sentiments.
- Pour les plus jeunes ou les élèves qui auraient du mal à se lancer, il est possible de réfléchir ensemble aux différents moyens plastiques qui permettent de s'exprimer : les couleurs, les formes (pointues, rondes...), les tailles, les matières... On peut enrichir la séance en montrant des reproductions de tableaux ou des dessins issus de la littérature de jeunesse.

Une activité pour apprendre à développer des liens et comportements pro-sociaux - 5

Un pour tous et tous pour un

Niveaux : cycles 2 et 3

Disciplines supports : EPS et français

Objectifs spécifiques :

- comprendre l'intérêt de relations interpersonnelles positives (fondées sur la communication, l'écoute, l'entraide, l'acceptation de l'autre, la confiance, le respect) comme source de bien-être social ;
- développer des relations solidaires entre pairs ;
- expérimenter la coopération dans un jeu nécessitant une interdépendance positive, un engagement de chacun.

Durée : 45 minutes

Modalité : activité en commun

Matériel : texte imprimé à lire

Pour le défi sauvetage : 2 tapis de gymnastique par équipe de 4 élèves (ou 6 selon la taille et la masse du tapis)

Pour le défi radeau : 1 tapis fin d'environ 2 x 1 m par équipe de 6 élèves

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait lors de la séance précédente pour apprendre à comprendre ce que ressent l'autre et apprendre à lui proposer du soutien.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : découverte de la notion de solidarité

Proposer la lecture du texte suivant (à imprimer pour chaque élève – voir dans « Ressources à imprimer »).

Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Demander aux élèves d'expliquer ce qu'ils ont compris de l'histoire. Noter les mots-clés et idées principales au tableau (éventuellement, apporter du vocabulaire) pour faire ressortir les notions de solidarité, de partage, ainsi que des proverbes du type « L'union fait la force » ou « Un pour tous et tous pour un ». Leur demander ce qu'ils en pensent puis organiser des échanges sur le sujet.

Leur indiquer qu'ils vont maintenant mettre à l'épreuve ce nouveau mot au cours de deux défis.

Étape 2 :

- **Défi 1 - Le sauvetage en mer :** le défi consiste à ramener tout l'équipage sain et sauf à la plage.



L'équipage est constitué de 4 élèves placés sur un radeau représenté par 2 tapis. Il est interdit de toucher le sol. Ce n'est pas une compétition entre équipes, toute équipe complète qui arrive sur la plage gagne.

Solution : pour y arriver, l'équipe au complet doit se mettre sur un tapis pour libérer le deuxième tapis. Celui-ci est ensuite porté et mis devant le premier tapis pour pouvoir avancer jusqu'à la plage.

Faire le bilan de cette activité : « Comment avez-vous réussi à résoudre le défi ? Existe-t-il un lien avec le mot "solidarité" découvert auparavant ? »

- On se serre tous sur le tapis le plus près de la plage puis ensemble on porte l'autre tapis au-dessus de nous pour le faire passer devant le premier.
- Il faut se parler et s'écouter activement.
- Comme on doit réussir ensemble, il est nécessaire de s'entraider.
- Il faut être solidaire, coopérer, être tous reliés, être unis les uns aux autres pour y arriver, c'est « Un pour tous et tous pour un » ...
- **Défi 2 - Le radeau retourné :** indiquer qu'ils vont devoir réussir à retourner « le radeau » (tapis) sur lequel se trouve leur équipage sans en sortir.

Laisser les élèves expérimenter différentes approches et tentatives puis les faire verbaliser sur leurs réussites et leurs difficultés. Faire le lien avec le premier défi.

Solution : pour y arriver, l'équipe au complet doit procéder en deux temps, elle doit se placer à une extrémité du tapis, tourner le tapis à l'extrémité libre, rejoindre cette extrémité libre puis tourner la partie du tapis libérée.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté cette activité, ce qu'ils ont ressenti en étant solidaires, comme dans l'histoire.
- Leur demander s'ils ont déjà vécu des situations où ils ont fait preuve de solidarité. Lister des situations de la vie quotidienne dans lesquelles la solidarité peut s'exprimer.
- Terminer en leur disant que la solidarité pourra être mise en œuvre à nouveau dans d'autres activités, scolaires ou non.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

- Construire une trace écrite individuelle, elle sera adaptée à l'âge des élèves. Cette trace, qui pourra prendre la forme d'une carte mentale avec au centre SOLIDARITÉ, pourra articuler plusieurs contenus :
 - les mots énoncés dans l'étape 1 explicitant ce mot nouveau ;
 - deux dessins, réalisés par l'élève, représentant chacun l'un des deux défis ;
 - les stratégies pour relever ces deux défis.
- Pour aider les élèves qui ne voient pas quelle stratégie utiliser pour résoudre les deux défis, leur proposer de s'observer entre groupes.
- Possibilité d'ajouter des contraintes comme des obstacles à franchir.
- Possibilité d'utiliser des cerceaux plus maniables et plus légers, dans ce cas, réduire l'équipe à deux élèves.

Ressources à imprimer

Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Un jour, un monsieur propose un jeu à des enfants. Il met un panier avec des bonbons près d'un arbre et leur dit : « Le premier qui arrive gagne tous les bonbons ! ». Au signal, les enfants s'élancent en même temps en se donnant la main, puis ils s'assoient ensemble autour de la récompense et ils partagent les bonbons.

Résoudre des conflits de façon constructive et savoir demander de l'aide

COMPÉTENCES SOCIALES

Communiquer de façon constructive

Communiquer de façon empathique

Communiquer de façon efficace

S'affirmer par le consentement et le refus

Développer des liens sociaux

Résoudre des conflits de façon constructive

Développer des attitudes et comportements pro-sociaux

Éclairage scientifique

Les conflits interpersonnels proviennent d'un désaccord entre deux ou plusieurs personnes et sont fréquents, normaux dans les relations humaines. En effet, toute rencontre implique des personnes porteuses de besoins, de valeurs, de représentations du monde qui leur sont propres et qui sont susceptibles d'entrer en divergence, voire en opposition. En revanche, la façon dont sont appréhendées ces divergences varient selon les modalités de réponses choisies : le conflit peut se transformer en rencontre constructive ou bien en expérience douloureuse.

Résoudre des conflits de façon constructive désigne la capacité à gérer les difficultés relationnelles en trouvant une issue favorable pour tous les protagonistes. Il s'agit donc de mobiliser ses capacités d'attention, d'analyse et de prise de décision afin d'être moins dans la réaction mais davantage dans la réflexion et la prise de décision éclairée.

Les clés de la résolution de conflit

- **S'apaiser** : en situation de conflit, les émotions sont intenses, elles peuvent induire en erreur ou nous pousser à commettre des actes ou dire des paroles que nous regrettons ensuite. Il s'agit donc de réduire leur intensité avant toute action, toute décision (voir fiche « réguler ses émotions »). Un temps de pause (au sein par exemple d'un espace aménagé pour cela) est nécessaire.
- **Observer la situation conflictuelle**, avec les personnes concernées : chacun porte son attention sur son propre ressenti, puis l'exprime. Il est essentiel que le vécu de chacun soit accueilli et compris grâce à une écoute empathique. Chacun prend alors sa part de responsabilité dans le conflit.

- **Analyser la situation problématique** : est-ce un désaccord de forme et donc un malentendu ? Est-ce un désaccord de fond ? Le désaccord nécessite-t-il de demander de l'aide et donc l'intervention d'une tierce personne ? Quels besoins (psychologiques et/ou physiques) non satisfaits sont à l'origine du désaccord ? Il est essentiel de distinguer deux types de conflits : lorsque les besoins d'une seule personne sont mis en difficulté et lorsque les besoins de toutes les personnes sont mis en difficulté.
- **Agir lorsque les besoins d'une seule personne sont mis en difficulté** : son malaise peut s'exprimer de différentes façons (une mise en mots claire et ajustée, une mise en mots imprécise ou inexacte, une mise en acte, le silence). L'expression (maladroite) du malaise peut déranger mais il est important, pour celui ou celle qui souhaite accompagner la personne en difficulté, de garder une position « d'aidant ». Il s'agit alors d'accueillir et de comprendre la difficulté de l'autre grâce à l'écoute empathique puis, si cela est pertinent d'utiliser la technique de résolution de problèmes détaillée dans la fiche « Résoudre des problèmes de façon constructive ».
- **Agir lorsque les besoins de toutes les personnes sont en difficulté** : il s'agit alors de mettre en œuvre un processus de négociation afin que chacun en sorte grandi. La démarche de négociation implique de travailler ensemble à la recherche d'un accord commun constructif (consensus) où toutes les personnes concernées en ressortent satisfaites (« gagnantes »). Cette méthode favorise les relations équilibrées, en dehors de tout pouvoir ou domination. Les comportements seront constructifs en s'affirmant, en écoutant, en comprenant et en recherchant une solution ensemble. Quatre étapes sont nécessaires :
 - *apaisons-nous, observons et analysons la situation conflictuelle ;*
 - *imaginons, réfléchissons et ressentons ;*
 - *choisissons la solution consensuelle la plus avantageuse ;*
 - *mettons en œuvre et ajustons.*

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Résoudre des conflits de façon constructive (et savoir demander de l'aide) offre à l'élève :

- une diminution des rapports de force, de domination et donc des situations de harcèlement ;
- la satisfaction des besoins affectifs et relationnels, et donc un bien-être favorable aux apprentissages ;
- le renforcement de compétences utiles pour la réussite scolaire telles que les capacités d'observation, d'analyse, de créativité, d'esprit critique et de flexibilité, la confiance en soi et en l'autre.

Une activité pour apprendre à résoudre des conflits de façon constructive - 1

Un conflit ? Que faire ?

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : mobiliser le langage dans toutes ses dimensions, apprendre à vivre ensemble

Objectifs spécifiques :

- comprendre ce qu'est un conflit
- apprendre à exprimer ses sentiments et ses besoins en vue de résoudre un conflit

Durée : environ 30 minutes

Modalités : travail de groupe

Prérequis : compréhension du vocabulaire associé

Matériel : images ou illustrations représentant des situations de conflits en maternelle, éventuellement albums de jeunesse présentant des situations de conflit

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ce qui a été vu précédemment, notamment sur les émotions, la communication efficace.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : comprendre de ce qu'est un conflit (= quand on n'est pas d'accord) et apprendre à le résoudre de manière positive ensemble.

2- Mise en activité

Étape 1 : discussion guidée

- À partir d'un album de jeunesse ou d'une image, proposer plusieurs situations illustrant différents types de conflits. Par exemple :
 - *Leïla est contente, elle a réussi à faire le puzzle toute seule. Leïla appelle l'institutrice ou l'instituteur mais Jules arrive et défait le puzzle.*
 - *Naël choisit un livre dans la bibliothèque, Pauline veut le même et le lui prend des mains.*

- Les élèves jouent dans la cour. Un petit groupe de garçons décident de jouer au ballon. Elsa et Sarah souhaitent se joindre à eux. Ils refusent.
- Poser des questions ouvertes pour encourager la réflexion :
« Que voyez-vous dans cette image. Que comprenez-vous dans l'histoire ?
À votre avis, comment se sentent les enfants dans cette situation ? »
- Guider les enfants à réfléchir à des solutions qui pourraient être justes et respectueuses des besoins de chacun.

Étape 2 : finalement, qu'est-ce qu'un conflit ?

- Définir le terme « conflit » de manière simple et accessible pour les enfants :
« Un conflit, c'est quand des personnes sont en désaccord, soit parce qu'elles veulent la même chose en même temps, soit parce qu'elles veulent des choses différentes, soit parce qu'elles n'ont pas le même avis, et qu'elles finissent par se fâcher ou se disputer. »

Focus pour les professeurs : le nom « conflit » tire son origine du latin *conflictus* « choc, lutte, combat (au sens propre et au sens figuré) », lui-même tiré du verbe *confligere* « combattre ».

Étape 3 : activité pratique

- Les enfants sont répartis par petits groupes. Chaque groupe choisit un scénario de conflit parmi ceux présentés en étape 1 ou ceux présents dans les « Ressources à imprimer ».
- Chaque groupe doit jouer la situation proposée, pour la comprendre, puis discuter et décider de solutions possibles pour résoudre le conflit de manière juste et respectueuse. Il peut les représenter sous forme de dessin ou les dicter à l'adulte.
- Un adulte sera présent pour les aider et les guider dans leur réflexion.

Exemples de solutions aux conflits :

Les différentes phases pour arriver à une issue positive du conflit peuvent être abordées. Il faut pouvoir :

- retrouver le calme face à la tempête des émotions
- comprendre le besoin de chacun
- imaginer des solutions et choisir la meilleure pour tous
- Proposer à Jules de refaire le puzzle avec Marie.
- Proposer à Pauline et Marc de s'installer ensemble dans l'espace lecture pour lire le livre ensemble.
- Proposer à Elsa et Marie de constituer leur propre équipe pour jouer au ballon.

Étape 4 : pratique de la résolution de conflits

- Chaque groupe d'enfants présente le scénario du conflit et ses idées de solutions devant la classe.
- Encouragez la discussion et la rétroaction constructive de la part des autres enfants.
- Mettez en évidence les idées qui favorisent la collaboration et le respect mutuel.

Étape 5 : conclusion

- Résumez les idées principales de la séance : comprendre les conflits, exprimer ses sentiments et ses besoins, et trouver des solutions ensemble.
- Un affichage peut être créé suite à ces séances reprenant ainsi les situations de conflits et les solutions proposées.
- Félicitez les enfants pour leur participation et leur créativité dans la résolution de conflits.
- Encouragez-les à utiliser les compétences apprises lorsqu'ils sont confrontés à des conflits à l'avenir.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui grâce à cette activité » ?

Modalités de différenciation et prolongements possibles

- La définition peut être construite à partir de la lecture d'albums de jeunesse.
- Pour des élèves très émotifs ou en grande difficulté dans la gestion de leurs émotions, il sera préférable d'utiliser des situations qu'ils n'ont pas vécues.
- Pour les élèves les plus jeunes, avec l'adulte :
 - soit décrire l'image, faire identifier ce qui pose problème, guider par des questions ;
 - soit faire jouer les situations par un élève (ex. : donner un puzzle à un élève et demander à un autre de venir le lui prendre) puis arrêter le jeu au moment qui pose problème, comme un « arrêt sur image ». Engager un échange (guidé par les questions de l'adulte) pour montrer ce qui pose problème, ce que ressentent les élèves, comment on peut faire « autrement » pour ne pas arriver au conflit ou pour le résoudre.

Ressources à imprimer

Exemples de situations de conflits



Une activité pour apprendre à résoudre des conflits de façon constructive - 2

Le message des émotions

Niveau : cycle 1

Domaine d'apprentissage : mobiliser le langage dans toutes ses dimensions

Objectif spécifique : exprimer son ressenti dans le cas d'un conflit, apprendre à apaiser la situation

Durée : environ 10 minutes

Modalités : travail individuel, à l'occasion d'un conflit

Prérequis : compréhension du vocabulaire associé, avoir réalisé la séance « Un conflit ? Que faire ? ».

Matériel : feuille, crayons, pâte à modeler...

Proposition de déroulé de l'activité

Cette activité se déroule au cœur de la vie de la classe, à l'occasion d'un conflit, et vise à être régulièrement répétée avec les enfants concernés.

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ce qui a été vu précédemment, notamment ce qu'est un conflit.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : savoir exprimer son ressenti dans le cas d'un conflit puis le partager avec l'élève concerné par le conflit afin d'apaiser la situation.

2- Mise en activité

- Suite à un conflit entre deux élèves, chacun peut exprimer la colère qu'il a perçue chez son camarade ou qu'il a lui-même ressentie sur une feuille à travers un dessin, des mots, des images, un modelage... Pour les plus jeunes, cette activité peut s'effectuer à travers la mise en mots et la dictée à l'adulte.
- Lorsque la colère est apaisée (il peut être nécessaire de laisser passer un temps), l'élève peut réaliser une autre production pour illustrer la nouvelle émotion.
- Un échange des productions (qui peuvent être montrées ou données) peut ensuite être organisé, avec la médiation de l'adulte, pour aider les élèves à

mettre des mots de manière apaisée sur ce qu'ils ont ressenti et pour acter de la fin du conflit. Cette partie s'effectue avec l'accord des élèves concernés et lorsqu'ils se sentent prêts.

3- Bilan de l'activité

- Félicitez les enfants pour leur participation et leur créativité.
- Encouragez-les à utiliser les compétences apprises lorsqu'ils sont confrontés à des conflits à l'avenir.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? »
- Proposer aux élèves qui le souhaitent de montrer leur production à la classe lors d'un temps de regroupement et de raconter, avec l'aide de l'enseignant, comment le conflit est né et comment il a été réglé.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

- L'élève peut également représenter les émotions qu'il a ressenties dans ce conflit et les « donner » à l'autre élève à travers ce dessin.
- L'activité peut être réalisée seul ou avec l'aide de l'adulte.
- Un coin peut être organisé dans la classe, pour permettre ce retour au calme.

Une activité pour résoudre des conflits de façon constructive – 3

Les médiateurs

Niveau : cycles 2 et 3

Discipline support : français

Objectifs spécifiques :

- développer des compétences en résolution de conflits au travers de jeux de rôles : écoute active, négociation, communication positive ;
- manifester le respect d'autrui dans son attitude et dans son langage ;
- favoriser l'empathie et la compréhension ;
- encourager la résolution pacifique des conflits sans violence et sans confrontation.

Durée : 45 minutes

Modalités : activité en commun

Prérequis : savoir ce qu'est un conflit

Matériel : préau, cour de récréation

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment sur la gestion des émotions et la communication efficace.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : le protecteur (10 minutes)

Expliquer aux élèves qu'ils vont jouer à un jeu à deux durant lequel il leur sera interdit de parler et qui va leur apprendre à faire confiance et à communiquer autrement que par la parole.

En binôme, les élèves sont disposés l'un derrière l'autre. L'élève de devant ferme les yeux et le second pose une main sur l'épaule de son camarade afin de le guider. Ce dernier est invité à se déplacer les yeux fermés et à faire confiance à son protecteur. Dès qu'il aperçoit un obstacle, le protecteur enlève sa main du dos de son protégé

qui s'arrête alors. Il peut faire pivoter doucement son binôme pour le faire changer de direction. Après quelques minutes, les rôles sont échangés.

En groupe classe, questionner les élèves sur les émotions qu'ils ont ressenties au cours de ce jeu et sur ce qu'ils ont éprouvé du fait de la contrainte de ne pas pouvoir parler.

- *« Il fallait communiquer uniquement par les mouvements du corps, sans pouvoir se parler.*
- *Avec les yeux fermés, j'avais peur de me cogner mais je devais avoir confiance en mon protecteur.*
- *Comme protecteur, je devais être attentif aux mouvements de mon protégé et comprendre ses émotions... »*

Indiquer aux élèves que ce jeu, avec le protecteur qui veille sur son protégé, permet effectivement de faire preuve de respect et d'empathie, de se faire confiance les uns les autres et de communiquer par des gestes plutôt que par la parole.

Étape 2 : les médiateurs (30 minutes)

Le second jeu va être un jeu de rôles en groupe. Les élèves devront prendre le rôle de médiateurs lors d'un conflit. Ils seront donc amenés à faire preuve de respect, d'empathie et à adopter une communication positive pour résoudre des situations conflictuelles, à l'image des gardiens de la paix ou des gendarmes qui portent aide et assistance aux personnes en difficulté.

Faire rappeler aux élèves ce qu'est un conflit. Les inciter à donner des exemples de conflits qu'ils ont déjà rencontrés à l'école et à donner quelques raisons pour lesquelles il est important de les résoudre.

- *Un conflit, c'est quand on n'est pas d'accord, qu'on se dispute, qu'on se fait mal...*
- *Exemples de conflits : autour d'un objet que tout le monde veut posséder, pour savoir qui est le meilleur, qui est leur ami, quand ils se moquent des autres ou qu'ils leur font mal, quand ils manifestent des opinions différentes...*
- *Il faut résoudre ces conflits car ils provoquent des émotions négatives et fortes (colère, tristesse, peur...), on ne se sent pas bien...*

Former ensuite des groupes de trois ou quatre élèves. Chaque groupe reçoit une carte différente présentant un scénario de conflit parmi ceux proposés en annexe ou provenant de situations vécues à l'école. Leur objectif est de mettre en scène ce scénario en cherchant une solution possible à ce conflit. L'important est que cette solution convienne à tout le monde.

Après une dizaine de minutes de préparation, chaque groupe présente devant la classe (sous forme de saynète ou d'une présentation orale) la situation de conflit avec le ou les scénarios de solution adoptés.

Lors de cette présentation :

- encourager les échanges et retours constructifs des autres élèves de la classe sur les solutions proposées ;

- être attentif à la communication verbale, para-verbale (rythme, volume, mélodie de la voix) et non verbale (gestes, respiration, position). Y sensibiliser les élèves.

3- Bilan de l'activité (5 minutes)

Demander aux élèves ce qu'ils ont appris au cours de cette activité et le formaliser sur une affiche, qui pourra être complétée au fil de l'année, en essayant de distinguer « ce que je peux faire seul / ce que je peux faire avec l'autre ».

« Pour résoudre un conflit, je peux... »

- Identifier mes émotions pour mieux réagir (par exemple en cherchant un coin pour me calmer quand je suis en colère).
- Aider mes camarades à mieux se comprendre et se parler.
- Chercher à comprendre les sentiments, les émotions et les points de vue de l'autre, faire preuve d'empathie.
- Parler de façon calme et respectueuse.
- Exprimer clairement ses besoins et essayer de comprendre ceux des autres.
- Écouter activement en montrant que je tiens compte de ce que l'autre me dit.
- Parler de ce que je ressens plutôt que d'accuser les autres.
- Essayer de ne pas juger les autres, respecter les différences.
- Trouver un terrain d'entente qui convient à tout le monde, négocier.

Modalités de différenciation

- Pour le jeu du protecteur, si certains élèves sont réticents à l'idée du contact physique, il est possible de le remplacer par un bruit (ex. : une clochette, un claquement de doigts...).
- Choisir des scénarios de conflits adaptés à la constitution des différents groupes, certains scénarios demandant une réflexion critique plus poussée que d'autres.
- Améliorer la communication entre les joueurs en encourageant la collaboration par des questions : « À ton avis, que ressent ton camarade ? »...
- Si des élèves ne parviennent pas à jouer le scénario, ils peuvent avoir le rôle de metteur en scène.
- Le travail sur le scénario peut se faire à l'oral ou à l'écrit.

Ressources à imprimer

Exemples de scénarios de conflit à utiliser

Scénario de conflit n° 1

Les élèves se disputent un jouet qu'ils veulent tous utiliser au même moment.

Scénario de conflit n° 2

Un élève est en colère après un autre parce qu'il l'a accidentellement blessé pendant la récréation.

Scénario de conflit n° 3

Un élève est jaloux de l'attention que son ami/amie reçoit des autres élèves.

Scénario de conflit n° 4

Les élèves se disputent sur le terrain de jeu à propos des règles de jeu.

Scénario de conflit n° 5

Les élèves veulent créer un jardin pédagogique dans la cour de l'école mais ils ne sont pas d'accord sur les plantes à cultiver et la manière de les entretenir.

Scénario de conflit n° 6

Un élève se sent blessé ou humilié par les mots ou les actions d'un autre élève.

Scénario de conflit n° 7

Les élèves doivent travailler ensemble pour construire une structure avec des matériaux recyclés mais ils ne sont pas d'accord sur la manière de s'y prendre.

Scénario de conflit n° 8

Un élève veut jouer à un jeu mais les autres élèves ne sont pas d'accord.

Scénario de conflit n° 9

Les élèves ne parviennent pas à s'entendre sur la façon de décorer la salle de classe.

Scénario de conflit n° 10

Les élèves doivent décider comment se répartir les rôles dans une pièce de théâtre, mais ils ne sont pas d'accord.

Une activité pour apprendre à résoudre des conflits de façon constructive - 4

Conflit ou pas conflit ?

Niveau : cycles 2 et 3

Disciplines supports : français – Étude la langue, construire le lexique & Éducation Morale et Civique – Respecter autrui

Objectif spécifique : être capable d'identifier une situation conflictuelle et savoir y remédier

Durée : 45 minutes

Modalités : collectif puis petits groupes

Matériel : étiquettes « conflits/pas conflits », deux feuilles A3, l'affiche « étapes de régulation des conflits »

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment ;
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : savoir identifier une situation de conflit et trouver ensemble des solutions pour y remédier.

2- Mise en activité

Étape 1 : collecte autour de la notion de conflit

- Au cours d'une séance de vocabulaire, le mot « conflit » est écrit au tableau.
- L'enseignant demande à chaque élève d'écrire, sur son ardoise, 2 à 5 mots lui évoquant le nom « conflit » et précise que chacun devra être capable de justifier ses choix. Il s'agit d'un travail autour du champ lexical du nom « conflit », on ne recherche donc pas uniquement des synonymes, mais tous les mots qui ont un lien sémantique avec le nom « conflit » (un exemple de liste est proposé dans les ressources à imprimer ci-dessous).
- Une mise en commun est effectuée. Si les élèves sont d'accord pour retenir le mot annoncé, il est écrit au tableau : un nuage de mot est ainsi constitué. En cas de désaccord, les élèves débattent entre eux de la pertinence du mot proposé puis choisissent de le retenir ou non. Si besoin, une liste de critères peut être établie afin d'aider à déterminer le choix des mots à conserver.

Étape 2 : conflit ou pas conflit ?

- Chaque groupe de 3 à 4 élèves reçoit une série d'étiquettes (cf. ressources à imprimer).
- Une classification est effectuée : conflit ou pas conflit ? Pour chaque cas, les élèves au sein d'un groupe devront être capables de communiquer entre eux pour que chacun puisse exprimer son point de vue et se mettre d'accord au sein du groupe.
- À la fin de ce temps de réflexion, une mise en commun est effectuée. Lorsqu'il y a désaccord entre les groupes, une discussion est mise en place afin de trouver un terrain d'entente. Les étiquettes sont réparties sur deux affiches distinctes. Certaines situations proposées prêtent à discussion. L'essentiel est que les élèves puissent échanger des arguments.

Étape 3 : apprendre à discuter pour résoudre des conflits

L'enseignant demande aux élèves comment ils font, quand ils ne sont pas d'accord, pour se décider. Les échanges servent de base à une trace écrite (sur une affiche par exemple) qui pourra être enrichie au fil de l'année.

Exemple de trace écrite possible

Comment discuter quand on n'est pas d'accord :

- expliquer sereinement son idée ;
- trouver des arguments (savoir justifier pourquoi on pense ainsi) ;
- écouter attentivement les idées et arguments des autres ;
- accepter de changer d'avis si les arguments des autres nous semblent convaincants ;
- faire une liste avec tous les arguments (pour et contre) pour décider ;
- si la situation est bloquée, on peut voter ;
- accepter que l'idée choisie par le groupe ne soit pas forcément la sienne, ni forcément la bonne : c'est la démocratie.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité, ce qu'ils ont ressenti.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui grâce à cette activité ? »

Prolongement pour de la régulation de conflits, tout au long de l'année.

Lors d'un conflit entre plusieurs élèves de la classe, prévoir un temps de discussion dans le coin regroupement avec le groupe classe. En début d'année, c'est l'adulte qui gère et régule les conflits.

Quelques règles doivent être respectées et sont à rappeler aux élèves :

- il s'agit de discuter d'un conflit qui n'a pas encore été réglé ;
- un élève ne prend part à la discussion que s'il est directement concerné par le conflit, on ne peut pas témoigner en faveur ou contre un camarade. Les élèves non concernés écoutent.

⇒ Première question : qui est concerné par le conflit ?

Ensuite, l'adulte guide la discussion :

- « Que s'est-il passé ? » → Les élèves concernés doivent exprimer les faits, leur vision des choses, chacun leur tour, sans se couper la parole ;
- « Qu'as-tu ressenti ? » → Les élèves expriment ce qu'ils ont ressenti dans la situation évoquée ;
- « Es-tu prêt à faire la paix ? » → Les élèves expriment s'ils sont prêts à faire la paix, à gérer leurs émotions. S'ils ne sont pas prêts, leur laisser du temps. Expliquer que faire la paix ne veut pas forcément dire qu'on devient de très bons amis ;
- « Que peux-tu proposer pour réparer ? Ou de quoi as-tu besoin pour faire la paix ? » → Chacun propose une façon de résoudre la situation (par exemple : s'écrire une lettre d'excuse, jouer ensemble à la prochaine récréation, aider à faire les devoirs...).

L'adulte qui gère le conflit donne la parole aux élèves concernés à tour de rôle, il peut s'aider d'un bâton de parole pour bien faire respecter le tour de parole de chacun. Il demande à chaque étape si ce qui a été dit convient à chacun (« Tu as fini, tu as tout exprimé, tu es d'accord avec la réparation, etc. ? »)

En milieu d'année scolaire, lorsqu'on sent des progrès dans la régulation de conflits, les élèves prennent en charge ce processus. Un élève est nommé responsable du temps de régulation de conflit chaque semaine.

Rappeler aux élèves son rôle et les étapes à suivre par oral et sur une affiche apposée dans le coin regroupement. Le temps est cette fois limité (15 minutes). L'adulte est extérieur au cercle et n'intervient pas, sauf exception.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

Pour les élèves non scripteurs, les étapes 1 et 2 seront réalisées à l'oral, de manière collective.

Pour le prolongement sur la régulation de conflits, il est possible de mettre à disposition une boîte « En cas de conflit » avec une fiche à remplir par les élèves pour signaler qu'ils sont impliqués dans un conflit. En début d'année, présenter aux élèves la boîte et la fiche (comment la remplir, à quel moment...). Les conflits signalés dans cette boîte peuvent ensuite être traités lors du temps de régulation.

Réaliser, à plusieurs moments de l'année (octobre, février et juin par exemple) un recueil du climat de classe à travers une grille à remplir (annexe 1) afin de mesurer son évolution.

Ressources à imprimer

Exemples de mots ayant un lien sémantique avec « conflit » pour l'étape 1

Dispute, guerre, rivalité, clash, médiation, résolution, conflictuel, harcèlement, violence, divergence, éclater, paix, hostilité, cause, désaccord, crise, entente, conciliation, tension, querelle, arbitrage, colère, triste, coup...

Exemples de situations à utiliser pour l'étape 2

Situation 1 - Un enfant trouve un stylo et décide qu'il devient le sien.

Situation 2 - Des enfants bousculent un enfant qui était en train de refaire ses lacets ; ils ne s'excusent pas.

Situation 3 - Les élèves choisissent chacun un jeu ou un livre lors d'un temps calme en classe.

Situation 4 - Lors d'une séance orale, un élève coupe systématiquement la parole des autres.

Situation 5 - Lors d'un travail de groupe, un élève ne participe pas du tout au travail.

Situation 6 - Un élève a oublié son matériel scolaire et demande à son voisin de lui prêter un stylo.

Situation 7 - Un élève reçoit un coup lors d'une bousculade et renvoie un coup à un élève au hasard.

Situation 8 - Pendant la récréation, un petit groupe d'élèves jouent au ballon et poussent les autres élèves pour avoir plus de place.

Rappel des étapes de régulation de conflit pour l'étape 3

- ⇒ Qui est concerné ?
- ⇒ Que s'est-il passé ?
- ⇒ Qu'as-tu ressenti ?
- ⇒ Es-tu prêt à faire la paix ?
- ⇒ Que proposes-tu pour réparer ? De quoi as-tu besoin pour faire la paix ?

Annexe 1

Grille de climat de classe à remplir à plusieurs moments de l'année

	Oui tout à fait	Oui un peu	Non pas vraiment	Non pas du tout
Mes apprentissages				
Arrives-tu à être attentif quand le professeur donne la consigne ?				
Réussis-tu à te concentrer quand tu travailles à l'écrit ?				
Réussis-tu à réfléchir quand tu es seul devant une tâche ?				
Réussis-tu à retenir tes leçons ou tes poésies ?				
Le climat de la classe				
Te sens-tu bien dans la classe ?				
Te sens-tu bien dans la cour ?				
As-tu repéré un conflit ?				
As-tu participé à un conflit ?				