

C1 – S'auto-évaluer positivement

En développant cette compétence, l'enfant pourra :

1. reconnaître ses qualités, ses compétences et ses ressources ;
2. différencier les qualités qui lui sont propres et celles qu'il partage ;
2. développer une attitude positive à son égard ;



I. Je comprends

C'est QUOI cette CPS ?

1. S'auto-évaluer de façon positive... c'est être capable de reconnaître ses qualités, ses compétences et ses ressources ; c'est pouvoir porter un jugement positif sur soi.

Il s'agit de savoir reconnaître sa valeur et de pouvoir porter un jugement positif sur soi. Notre culture, notre histoire, notre éducation ne nous conduisent pas toujours à nous regarder de façon positive. Nous sommes souvent très critiques à notre égard. Nous pouvons avoir tendance à rechercher le regard et la valorisation des autres plutôt que de nous tourner vers nos propres ressources. Pour développer cette compétence, il est donc nécessaire de prendre conscience de nos attitudes courantes à notre égard, de connaître les limites de notre jugement et de chercher à nous focaliser davantage sur nos qualités et nos compétences.

Chaque personne possède des qualités et des talents qui se manifestent différemment selon les instants et les situations. Il est donc important de les reconnaître, de pouvoir les différencier par rapport aux autres et de s'en rappeler en situation de mal-être.

Même si notre auto-évaluation est influencée par les événements de vie, notre éducation et nos relations, cette compétence peut être développée en travaillant sur notre attitude et en nous focalisant davantage sur nos ressources.

POURQUOI cette CPS est-elle importante ?

S'auto-évaluer positivement permet d'avoir une bonne estime de soi. Une estime de soi positive favorise le bien-être, le bonheur et la prise d'initiatives positives. Les relations positives, l'adaptation sociale et la réussite éducative sont aussi associées à une bonne estime de soi.

Tout en sachant que l'estime de soi se construit à partir de nos expériences et de nos réussites, retenons qu'elle est aussi influencée par notre propre attitude à notre égard. Il est donc important de pouvoir développer cette compétence d'auto-évaluation afin de construire une image de soi positive, constructive et ajustée.

II. J'expérimente

ACTIVITÉ - 1

Briser la glace : le portrait chinois

✓ Mieux se connaître grâce à l'imaginaire.

Matériel pour l'activité : liste des propositions à compléter, colle.

1. Le portrait chinois est une façon de se décrire via des images et des comparaisons. Il s'agit d'imaginer en quoi nous nous transformerions si nous devenions un animal, un arbre, une couleur, etc.

Donner un exemple personnel en guise d'illustration.

2. Demander aux enfants de coller ou de recopier « le portrait chinois » dans leur livret.

Inviter chaque enfant à réaliser son propre portrait chinois de façon individuelle.

3. Proposer aux enfants de lire les réponses de ceux qui le souhaitent.

Mettre en avant :

- La diversité des personnalités qui fait de chacun un être unique.
- Le choix des items n'est pas le fruit du hasard.

4. Inviter chacun à réfléchir à pourquoi a-t-il choisi tel animal, tel fruit, tel objet, et en quoi cela lui ressemble-t-il ?

Exemples :

- *Si j'étais un animal, je serais un lion.*
→ *Quelles qualités a un lion ? Force, courage, beauté...*
- *Si j'étais le temps qu'il fait, je serais la pluie.*
→ *Quelles qualités a la pluie ? Douce, discrète, bienfaisante, déprimante, indispensable...*
- *Si j'étais une plante, je serais une orange.*
→ *Quelles qualités a une orange ? Vitaminée, énergisante, colorée, ...*

Matériel pour l'activité 1

Si j'étais un animal, je serais

Si j'étais une plante (arbre, fruit, fleur...), je serais

Si j'étais un objet, je serais

Si j'étais une couleur, je serais

Si j'étais un aliment, je serais

Si j'étais un personnage de BD, je serais

Si j'étais le temps qu'il fait, je serais

ACTIVITÉ - 2**Mon sac magique**

✓ Mieux (re)connaître ses qualités.

Matériel pour l'activité : liste des qualités, dessin du sac magique, ciseaux, colle.

1. Nous allons construire chacun notre « sac magique » : c'est un sac qui contient les nombreuses ressources et les multiples qualités d'une personne.
2. Distribuer les feuilles « qualités » et le « sac magique » (voir ci-après, le matériel pour l'activité 2). Demander aux enfants de coller le sac magique dans leur livret (ils peuvent prendre un moment pour le décorer et le personnaliser).
3. Demander à chacun de dresser son portrait en découpant, puis en collant dans son « sac magique » toutes les qualités qu'il se reconnaît.

Les cases vides peuvent être complétées si besoin avec des qualités qui ne figurent pas sur la feuille. Vous pouvez lire ensemble les qualités listées afin de vous assurer de leur bonne compréhension.

4. Expliquer ensuite qu'il est parfois utile de se fier à un autre regard que le sien pour reconnaître ses propres qualités.

Proposer alors aux enfants de se mettre en binômes et de compléter leur « sac magique » avec l'aide d'un camarade.

5. Inviter les enfants à retourner voir régulièrement leur « sac magique » et à le compléter au quotidien.

Matériel pour l'activité 2

Je suis un garçon :				
Aimable	Actif	Courageux	Ambitieux	Sympathique
Fiable	Fidèle	Drôle	Rassurant	Agile
Ordonné	Créatif	Généreux	Sportif	Responsable
Résistant	Amical	Sincère	Attentif	Déterminé
Énergique	Attentionné	Honnête	Ouvert	Affectueux
Patient	Organisé	Discret	Intelligent	Prudent
Calme	Efficace	Partageur	Rusé	Juste
Franc	Solidaire	Autonome	Agréable	Aidant
Logique	Gai	Souriant	Prévoyant	Débrouillard
Observateur	Curieux	Réfléchi	Combatif	Sérieux

Matériel pour l'activité 2 (suite)

Je suis une fille :				
Aimable	Active	Courageuse	Ambitieuse	Sympathique
Fiable	Fidèle	Drôle	Rassurante	Agile
Ordonnée	Créative	Généreuse	Sportive	Responsable
Résistante	Amicale	Sincère	Attentive	Déterminée
Énergique	Attentionnée	Honnête	Ouverte	Affectueuse
Patiente	Organisée	Discrète	Intelligente	Prudente
Calme	Efficace	Partageuse	Rusée	Juste
Franche	Solidaire	Autonome	Agréable	Aidante
Logique	Gaie	Souriante	Prévoyante	Débrouillarde
Observatrice	Curieuse	Réfléchie	Combative	Sérieuse

Matériel pour l'activité 2 (suite)



ACTIVITÉ - 3**En quoi suis-je doué(e) ?**

✓ Mieux (re)connaître ses compétences.

Matériel pour l'activité : liste des compétences.

1. Proposer aux enfants de penser en silence à des choses qu'ils savent bien faire.
2. Expliquer que lorsque nous sommes des enfants, nous avons parfois l'impression de ne pas savoir faire grand-chose par rapport aux adultes, qui ont beaucoup plus d'expérience. En fait, nous disposons de plein de ressources et de compétences qui peuvent encore se développer.
3. Distribuer aux enfants la liste des compétences (voir ci-après le matériel de l'activité 3).

Leur demander d'écrire à côté :

- + pour les choses qu'ils sont capables de faire
- ➔ pour les choses qu'ils aimeraient améliorer

Dire en plus qu'ils peuvent ajouter jusqu'à cinq choses supplémentaires qu'ils savent faire et qui ne sont pas dans la liste.

4. Partager en grand groupe en invitant les enfants à dire ce qu'ils savent faire et ce qu'ils aimeraient améliorer.

Pour aller plus loin :

Proposer aux enfants de choisir une des choses qu'ils savent faire et inviter-les à se dessiner en train de réaliser cette activité.

Quand les dessins sont terminés, vous pouvez les exposer ou proposer aux enfants de les apporter chez eux pour les montrer à leur famille.

Matériel pour l'activité 3Liste des compétences :

Regarde la liste ci-dessous. Selon toi, que sais-tu faire parmi toutes ces activités ?

Écris + à côté des choses que tu es capable de faire.

Nous avons tous des domaines que nous aimerions améliorer. Quels sont les tiens ?

Écris → à côté des compétences que tu souhaiterais améliorer.

Si tu penses à d'autres choses que tu sais faire et qui ne figurent pas ici, tu peux les inscrire dans les espaces libres en bas de la page.

- Pratiquer un sport
- Se faire des amis
- Sourire
- S'occuper de mon petit frère/de ma petite sœur
- Lire
- Dessiner
- Danser
- Aider aux tâches ménagères
- Cuisiner
- Jouer d'un instrument
- Faire mes devoirs
- Courir
- Parler une langue étrangère
- Faire du vélo
- Écouter mes amis quand ils ont des problèmes
- Résoudre des conflits
- Rêver
- M'occuper d'un animal

- Gagner de l'argent de poche en rendant des services
- Écrire une lettre à un proche (ami, grand-parent...)
- Écrire un journal intime
- Écrire des histoires
- Chercher une information sur Internet
- Faire des compliments
- Remercier
- Faire des projets pour quand je serai adulte
- Demander de l'aide quand j'ai des problèmes
- Me calmer quand je suis en colère ou énervé(e)
- Prendre du temps pour réfléchir, me poser des questions
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ACTIVITÉ - 4**Une situation dont je suis fier(ère)**

- ✓ Mieux (re)connaître ses qualités et ses compétences.

Matériel pour l'activité : liste des qualités (A-2), liste des compétences (A-3).

1. Inviter les enfants à former des binômes.
2. Au sein de chaque binôme, chacun raconte à l'autre une situation dans laquelle il a été fier de lui : A raconte à B, puis B raconte à A.

Ensuite, les deux enfants identifient ensemble les qualités et les compétences dont chacun a fait preuve, en s'aidant au besoin de la liste des qualités et/ou de celle des compétences (voir ci-avant, le matériel pour les activités 2 et 3).

Pour aider les enfants à trouver ces situations, vous pouvez proposer des exemples :

Rendre spontanément un service à la maison, une réussite scolaire, sportive ou culturelle, aider et soutenir une personne de son entourage, faire plaisir, faire une surprise, etc.

3. Vous pouvez inviter les enfants à ajouter ces qualités et compétences dans leur « sac magique ».

ACTIVITÉ - 5**Des qualités uniques et des qualités communes**

- ✓ Mieux (re)connaître les qualités/compétences qui nous sont propres et celles que l'on partage avec les autres.

Matériel pour l'activité : liste des qualités (A-2), liste des compétences (A-3), feuille des trois triangles.

1. Demander aux enfants s'il leur est déjà arrivé de se sentir différents des autres. Qu'ont-ils ressenti dans ces situations ? Qu'est-ce qui était agréable ? Désagréable ? Préciser que lorsque nous nous sentons différents, nous avons parfois peur d'être rejetés par les autres.
2. Former des groupes de trois enfants, puis distribuer à chaque enfant la feuille des « trois triangles » (voir ci-après le matériel pour l'activité 5).
3. Lire la consigne ensemble. Indiquer que chaque triangle de la feuille est numéroté (1, 2 ou 3) et qu'il va représenter un enfant du trinôme. Les enfants choisissent un nombre et inscrivent leur nom à l'intérieur du triangle correspondant. Au sein de chaque trinôme, il va falloir découvrir, puis écrire pour chacun une qualité qui le rend unique.

Par exemple, « l'enfant 1 » peut aimer jouer du violon, l'écrire si ni « l'enfant 2 » ni « l'enfant 3 » n'aiment ça.

Ensuite, inviter les enfants à trouver, puis à écrire trois qualités qui leur sont communes à tous les trois.

4. À la fin de l'activité, proposer aux enfants de partager, avec la classe entière, les différences et similitudes qui ont été mises en évidence.

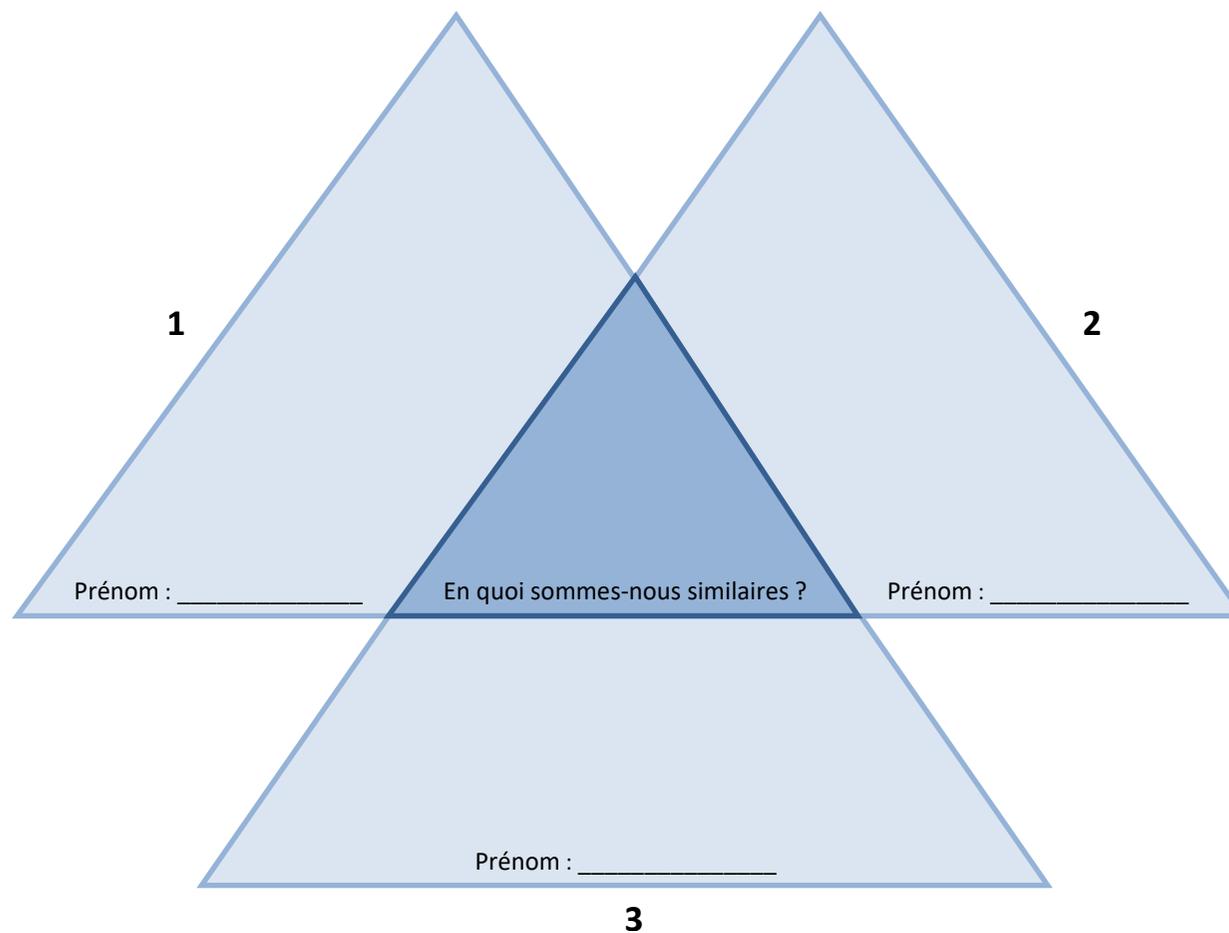
Pour aller plus loin :

Vous pouvez proposer de trouver une qualité/compétence qu'un enfant possède seul et qui le distingue alors de tous les autres.

Inversement, vous pouvez proposer de trouver une qualité/compétence que tous les enfants possèdent.

Matériel pour l'activité 5**Les trois triangles**

Consigne : Dans le triangle central, écrivez la ou les qualité(s) que vous avez en commun avec les autres membres de votre groupe. Dans les autres triangles, notez les qualités qui vous rendent chacun uniques



III. Je partage et retiens

PARTAGE COLLECTIF

- ✓ Mettre en mots sa propre expérience vécue durant l'activité et/ou la séance
- ✓ Écouter l'expérience vécue par les autres.
- ✓ Dégager des nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être qui vont pouvoir être utiles dans la vie quotidienne.

Proposer un moment de partage collectif en trois temps :

1. L'expérience vécue durant l'activité

Exemple : Comment avez-vous vécu cette activité ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Plus difficiles ? Etc.

2. La spécificité de l'expérience

Exemple : En quoi cette expérience a-t-elle été différente de ce que vous vivez habituellement ?

3. L'utilité pour moi, dans ma vie quotidienne

Exemple : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?

RAPPEL INDIVIDUEL

- ✓ Favoriser un apprentissage positif des compétences cognitives.

Matériel pour l'activité : livret enfant, crayon.

Demander aux enfants d'écrire dans leur livret

1. ce qu'ils ont appris pendant l'activité/atelier.

Exemple : qu'avez-vous appris pendant cette activité/atelier ?

Écrivez ce que vous souhaitez retenir de l'activité/atelier dans votre livret.

2. deux ou trois choses positives en lien avec l'activité/atelier.

Exemple : sans réfléchir, laissez venir à l'esprit deux ou trois choses positives que vous avez vécues durant l'activité/atelier.

Écrivez-les dans votre livret.

C2* – Savoir être en Pleine Conscience¹

En développant cette compétence, l'enfant pourra :

1. accueillir son expérience présente (externe et interne) avec bienveillance ;
2. porter volontairement son attention sur l'instant présent lors d'activités formelles ;
3. porter volontairement son attention sur l'instant présent tout au long de la journée.

* Fiche préalable à toutes les autres fiches.

* Fiche à articuler avec la fiche E4.



¹ Fiche réalisée avec le concours du « Manuel de l'animateur de l'atelier de gestion émotionnelle par la pleine conscience pour les enfants » de Lahaye, Deplus, Busana (2013)

I. Je comprends

C'est QUOI cette CPS ?

1. Savoir être en Pleine Conscience... c'est porter volontairement son attention sur l'expérience présente, avec une attitude d'accueil. Il s'agit donc de diriger notre attention d'une manière particulière, qui diffère de notre façon habituelle de fonctionner.

a. L'attention est dirigée vers l'expérience présente

L'expérience vécue sur l'instant présent peut être soit externe (le monde extérieur) soit interne (le monde intérieur ou intrapsychique).

- L'expérience présente externe

Etre en pleine conscience c'est être attentif et conscient à ce qui se passe autour de soi, ici et maintenant. Par nos 5 sens (audition, vision, olfaction/odorat, touché, goût), nous pouvons percevoir l'expérience présente externe.

- L'expérience présente interne

Etre en pleine conscience c'est être attentif et conscient à ce qui se passe à l'intérieur de soi, ici et maintenant. En tournant notre attention en soi, nous pouvons percevoir nos 5 états internes : nos cognitions (pensées), nos émotions, nos volitions (envies/besoins), nos sensations corporelles, nos impressions globales. Nous pouvons aussi porter notre attention sur notre respiration, comme un point d'ancrage qui nous aide à être totalement dans l'instant présent.

b. L'attention est dirigée avec une attitude d'accueil

L'expérience présente interne et/ou externe est accueillie sans porter de jugement. Nous percevons ce qui est, ici et maintenant, sans chercher à analyser, interpréter ou modifier. Même si nous sommes concernés par la situation, nous adoptons l'attitude d'un observateur « neutre », ouvert et bienveillant.

c. L'attention est dirigée de façon intentionnelle

Nous portons une attention consciente à l'expérience présente. Nous faisons le choix de ne pas fonctionner en « pilote automatique » où ce sont nos pensées, nos comportements routiniers qui nous guident. Nous ne nous laissons pas absorber par notre expérience, nos émotions et nos réactions. Nous dirigeons volontairement notre attention et avons conscience de notre expérience présente.

2. Savoir être en Pleine Conscience... c'est porter volontairement son attention sur l'expérience présente, avec une attitude d'accueil, **au cours d'exercices spécifiques (activités formelles) et tout au long de la journée (activités informelles).**

a. Les activités formelles de Pleine Conscience

Ces exercices visent à entraîner notre capacité à être en Pleine Conscience. Il s'agit de techniques psychocorporelles (voir fiche E4).

On peut distinguer 4 types d'exercices de Pleine Conscience :

-la méditation assise : en étant assis (si possible, par terre, sur un coussin, dans une position droite et digne), il s'agit de porter son attention sur l'expérience présente (externe ou interne) pendant plusieurs minutes (minimum 10-15 mn).

-l'espace de respiration : n'importe où, il s'agit de porter son attention sur sa respiration pendant quelques minutes (2-3 minutes environ), (minimum 5 respirations).

-le balayage corporel (*bodyscan*) : en position allongé, il s'agit de porter attention à ses sensations corporelles en parcourant toutes les parties de son corps.

-la méditation en mouvement : au cours d'exercices corporels (étirements, mouvements de yoga, marche...), il s'agit de porter attention à ses sensations corporelles pendant que son corps est en mouvement.

b. Les activités informelles

Il s'agit d'effectuer ses activités quotidiennes en Pleine Conscience. Nous pourrions ainsi porter une attention consciente tout au long de la journée, notamment :

-lors du réveil et du coucher

-lors des moments de transition : avant de manger, avant de monter dans la voiture, avant de commencer une nouvelle activité,...

-lors d'activités généralement effectuées en « pilote automatique » : se laver les dents, prendre sa douche, manger...

-lors de moments de « stress » : avant/pendant un examen, pendant/après une dispute, pendant un moment de fatigue...

-lors de moments de « plaisir » : en écoutant de la musique, en prenant un jus de fruit, en regardant un beau paysage, en promenant son chien, en courant...

POURQUOI cette CPS est-elle importante ?

Savoir être en Pleine Conscience est une compétence essentielle qui influence directement les autres CPS. Elle peut donc être considérée comme une compétence préalable à la mise en œuvre des compétences émotionnelles et sociales ainsi que des autres compétences cognitives.

Savoir être en pleine conscience modifie notre attention et notre perception ; ce qui, en conséquence, modifie notre rapport à notre expérience (interne et externe). En pleine conscience, nous ne sommes plus absorbés par nos pensées, ni envahis par nos émotions ou en réaction face à ce qui se passe. La Pleine Conscience apporte une certaine distanciation face à l'expérience ; elle génère ainsi un apaisement, apporte une meilleure perception des choses et permet de faire des choix « éclairés ».

Savoir être en Pleine Conscience réduit l'impulsivité. L'attention consciente permet d'augmenter le contrôle comportemental. L'observation de son expérience entraîne une mise à distance qui permet de ne plus être emporté. Par la conscience de son expérience, ce n'est plus l'expérience qui (ré)agit mais c'est la personne qui perçoit et décide de ses actes.

Savoir être en Pleine Conscience facilite l'accueil des émotions et la régulation émotionnelle. L'attitude « neutre », ouverte et bienveillante permet d'accéder et de percevoir l'expérience émotionnelle présente. La régulation émotionnelle est ensuite facilitée (voir fiche E4).

Savoir être en Pleine Conscience permet d'avoir une meilleure relation à soi, une meilleure estime de soi. L'accueil de ses expériences et de ses émotions (positives comme négatives) modifie notre rapport à soi. Nous ne sommes plus dans le refus, l'opposition et l'évitement, mais dans l'acceptation de ce que nous ressentons. Les tensions et conflits à l'intérieur de soi diminuent ; ils laissent place à plus d'apaisement, de bienveillance et de compassion.

Savoir être en Pleine Conscience permet d'augmenter l'attention et la concentration. En développant notre attention à l'instant présent, nous augmentons notre capacité de concentration et de travail. Cette attitude d'ouverture à l'instant présent facilite aussi la prise de décision et la créativité. Ainsi, tous les apprentissages peuvent être favorisés par la Pleine Conscience.

II. J'expérimente

ACTIVITÉ - 1

⇔ Point 1

Jeux de concentration

- ✓ Porter volontairement son attention sur l'expérience présente
- ✓ Développer sa concentration

Matériel pour l'activité : selon les activités choisies : verre d'eau, foulards, objets, livres, cuillères à soupe, balles...

A travers différentes activités ludiques, les enfants portent toute leur attention sur l'instant présent. Il s'agit de travailler leur capacité à diriger volontairement leur attention et à développer leur concentration.

1. Verre d'eau : les enfants (en cercle, en silence) se passent chacun leur tour un verre d'eau sans renverser.
L'exercice est de plus en plus difficile : verre d'eau à moitié plein, totalement plein, dans le noir (lumières éteintes ou yeux bandés).
2. Objet et livre : donner à chaque enfant un livre et un objet. Inviter les enfants à mettre l'objet sur le livre et à marcher (en silence) dans toute la salle sans renverser l'objet et sans toucher les autres enfants.
3. Relais / cuillère et balle : constituer des petits sous-groupes de 5-7 enfants. Donner à chaque sous-groupe une cuillère à soupe et une petite balle placée dedans. En relais, les enfants de chaque groupe font un petit parcours avec leur cuillère et balle sans faire tomber la balle. Quand la balle tombe, l'enfant recommence le début du parcours.
4. Jeu du miroir : placer les enfants en binôme, face à face. Un des enfants fait un mouvement (fixe puis en mouvement) et l'autre enfant doit le reproduire à l'identique (en miroir).

ACTIVITÉ - 2

⇔ Point 1.a

Jeux des sens

- ✓ Porter volontairement son attention sur l'expérience externe (à l'aide des 5 sens)
- ✓ Accueillir son expérience présente avec bienveillance

Matériel pour l'activité : morceaux de musique relaxante, échantillon de produits odorants, grand sac opaque, objets du quotidien

A travers différentes activités ludiques, les enfants portent toute leur attention sur l'instant présent. Il s'agit de travailler leur capacité à diriger volontairement leur attention, à explorer un sens à la fois et à observer leur expérience.

1. Audition (morceaux de musique) : proposer aux enfants d'écouter un morceau de musique relaxante
Inviter les enfants à prendre une posture confortable, à fermer les yeux et à porter leur attention sur les sons.
Variante : avec des enfants débutants, vous pouvez proposer un morceau de musique avec des sons spécifiques (animaux, nature...) et inviter les enfants à les identifier.
Variante : avec des enfants plus expérimentés, vous pouvez les inviter à noter ce qui se passe à l'intérieur d'eux en écoutant la musique : dans le corps, dans la tête (leur bavardage interne)... C'est l'occasion d'aborder le fait que l'attention est très facilement attirée par autre chose que les sons de la musique.
2. Odorat (échantillon de produits odorants) : avec les yeux fermés, inviter les enfants à sentir différents échantillons d'odeur (citron, chocolat, menthe, cannelle, vanille, confiture de fraise, framboise...)
Les enfants prennent le temps de sentir et de ressentir ce qui se passe en eux. Puis, sur leur carnet, ils décrivent leur expérience interne (pensées, émotions, sensations corporelles, impressions, volitions) et peuvent écrire l'odeur identifiée.
3. Toucher (objets dans un sac) : remplir un grand sac opaque d'objets du quotidien de différentes formes et matières. Chacun leur tour, les enfants choisissent un objet. Sans le sortir du sac, l'enfant décrit l'objet (taille, poids, texture...) et essaie de le faire deviner aux autres enfants sans le nommer. Si personne ne trouve, l'enfant essaie de nommer l'objet.

ACTIVITÉ - 3

⇔ Point 1.a

Jeux de contact

- ✓ Porter volontairement son attention sur l'expérience interne (sensations corporelles).

Matériel pour l'activité : balles mousses de 5 à 10 cm de diamètre.

A travers différentes activités ludiques, les enfants portent leur attention sur leurs sensations corporelles. Il s'agit de travailler leur capacité à diriger volontairement leur attention et à prendre conscience de leur corps.

1. Petits massages de balle : donner à chaque enfant une balle en mousse (5 à 8 cm de diamètre). En guidant les enfants, amener les à faire rouler la balle sur toutes les parties de leur corps en portant leur attention sur les sensations corporelles.

Commencer par faire rouler la balle sous son pied, puis la prendre dans la main et la passer sur ses jambes, son ventre, son dos, ses bras, ses épaules, son cou, sa tête...

Variante : l'exercice peut être réalisé par deux, l'un fait rouler la balle et l'autre porter son attention sur ses sensations corporelles.

2. Dessins invisibles : inviter les enfants à se mettre deux par deux, l'un se met derrière l'autre. Celui qui est derrière dessine (des lettres, des mots, des objets...) et l'autre doit deviner ce qui est écrit en portant toute son attention sur son dos.

ACTIVITÉ - 4

⇔ Point 1.a

Jeux de souffle

- ✓ Porter volontairement son attention sur son expérience présente interne (respiration).

Matériel pour l'activité : selon les activités ludiques choisies : plumes, ballons de baudruche, pailles, tasses, eau, jeux de bulle, savon liquide, boulettes de cotillon, bougies, allumettes...

A travers différentes activités ludiques, les enfants utilisent et prennent conscience de leur souffle. Ils explorent différentes façons de respirer. Il s'agit d'amener les enfants à porter davantage attention à leur respiration et à mieux la maîtriser.

1. Plumes : distribuer à chaque enfant une plume. Invitez chaque enfant à souffler sur leur plume pour la faire voler.
2. Ballons de baudruche : distribuer à chaque enfant un ballon. Invitez chaque enfant à gonfler son ballon puis à souffler dessus en l'air pour le faire voler.
3. Bulles d'eau : distribuer à chaque enfant une tasse d'eau et une paille à chaque enfant. Inviter chaque enfant à faire des bulles (petites, moyennes, grandes) dans la tasse.
4. Bulle de savons : distribuer à chaque enfant un jeu de bulle (ou une paille et une tasse avec de l'eau savonneuse). Inviter chaque enfant à faire des bulles de savon.
5. Boulette de cotillon : constituer des binômes et distribuer à chaque binôme une boulette. Distribuer à chaque enfant une paille. Inviter le binôme à déplacer la boulette de cotillon en soufflant sur la paille : en allant dans la même direction, dans le sens opposé...
6. Bougie : distribuer à chaque enfant (ou binôme) une petite bougie allumée. Inviter les enfants, seuls ou en binôme, à souffler pour faire bouger la flamme sans l'éteindre.

ACTIVITÉ - 5

↔ Point 1

Ma météo intérieure

- ✓ Accueillir son expérience présente interne avec bienveillance

Matériel pour l'activité : éventuellement, supports illustrant la météo (soleil, nuages, vent, thermomètre...)

1. Inviter les enfants à tourner leur regard vers l'intérieur, à porter leur attention sur ce qui se passe en eux, sur leur expérience interne présente, ici et maintenant. Comment je me sens maintenant ? Qu'est-ce que je ressens à l'intérieur de moi ? dans mon corps ?

Vous pouvez inviter les enfants à consulter leur météo intérieure plusieurs fois dans la journée.

Variante (imagerie de la météo): Inviter les enfants à imaginer qu'ils regardent à l'intérieur d'eux comme s'ils regardaient la météo, le temps qu'il fait à l'extérieur :

- Est-ce qu'il y a du soleil ? des nuages ? petits ? grands ? nombreux ? blancs ? gris ? noirs ? des éclairs ? de la pluie ? de la neige ?
- Est-ce qu'il y a du vent ? une brise légère ? un vent fort ?
- Est-ce qu'il fait chaud ? doux ? froid ?

Variante (ma note personnelle) : vous pouvez demander aux enfants d'auto-évaluer leur état intérieur présent. Sans réfléchir, laissez venir une note pour évaluer votre état intérieur sur une échelle de bien-être allant de 0 (très mal) à 10 (très bien).

ACTIVITÉ - 6

↔ Point 1.a

Un bateau sur les vagues

- ✓ Porter volontairement son attention sur l'expérience interne (respiration).

Matériel pour l'activité : éventuellement, un objet pour matérialiser le bateau (coussin, sac de riz, petit bateau).

1. Proposer aux enfants de s'allonger, de fermer les yeux et de mettre les mains sur leur ventre.
2. Inviter les enfants à porter leur attention sur leur respiration (la mer) et sur leurs mains (un bateau). Les mouvements de la respiration font monter et descendre les mains comme les vagues de la mer font monter et descendre le bateau

Inspiration : le bateau monte

Expiration : le bateau descend

3. Commencer par respirer normalement, en suivant le rythme de la respiration. Porter toute son attention sur le bateau qui monte et qui descend.
4. Puis, vous pouvez faire varier la vitesse de la respiration.

Beau temps sans vent (tout est calme, petites vagues) : respiration lente et douce

Le vent se lève (vagues moyennes) : respiration qui s'accélère

C'est la tempête (grosses vagues) : respiration très ample

Variante : à la place des mains, vous pouvez mettre un objet sur le ventre (petit coussin, sac de riz, petit bateau...)

ACTIVITÉ - 7

⇔ Point 2.a

Espace de respiration

- ✓ Réaliser un exercice formel de Pleine Conscience : porter volontairement son attention sur l'expérience interne (respiration).

Matériel pour l'activité : petit caillou ou autre objet servant de rappel

1. Inviter les enfants à fermer les yeux et à porter leur attention à leur respiration. Sans chercher à modifier leur respiration, les enfants réalisent 3 respirations (inspiration et expiration) en prenant conscience des sensations corporelles et des impressions globales.

Pour les débutants, inviter les enfants à mettre leurs mains sur leur ventre et à ressentir le mouvement de leur respiration (voir activité « un bateau sur les vagues »)

Variante : inviter les enfants à réaliser 3 respirations conscientes selon différentes positions : en position assise sur une chaise, en position assise par terre sur un coussin, en étant allongé, en marchant, en courant...

Variante : donner à chaque enfant un petit caillou qu'il peut mettre dans son manteau ou son cartable. Chaque fois que l'enfant voit ou touche son caillou, il effectue 3 respirations conscientes.

Variante : lorsque l'enfant est en situation de « stress » (peur, appréhension, ennui, colère, tristesse...), l'enfant est invité à réaliser 3 respirations conscientes.

ACTIVITÉ - 8

⇔ Point 2.a

Méditation assise

- ✓ Réaliser un exercice formel de Pleine Conscience : en étant assis, porter volontairement son attention sur l'expérience externe et interne (pendant 10 à 15 minutes)

Matériel pour l'activité : éventuellement, un coussin par enfant

Inviter les enfants à prendre une position assise bien confortable, de préférence assis par terre, sur un coussin, en tailleur. Après avoir trouvé une position confortable, inviter les enfants à rester immobile pendant quelques minutes même s'ils ont envie de bouger ou de parler (ce qui est normal).

1. **Posture et sensations corporelles** : Inviter les enfants à prendre une posture droite, stable et « digne ». Demander aux enfants de porter leur attention sur leur posture, le contact au niveau du sol, les sensations corporelles, leur impression globale...
2. **Respiration** : Inviter les enfants à fermer leurs yeux et à porter leur attention à l'intérieur d'eux, au niveau de leur respiration. Observer l'inspiration, le ventre qui se gonfle et l'expiration, le ventre qui se dégonfle. La cage thoracique qui monte et qui descend...
Variante : pour les débutants, les enfants peuvent poser leurs mains sur leur ventre et sentir les mouvements de la respiration (voir l'activité 6 « un bateau sur la mer »)
3. **Expérience interne (quand on ne bouge pas)** : Inviter les enfants à observer ce qui se passe quand on reste assis sans bouger. C'est normal d'avoir envie de bouger. Rester immobile comme ça n'est pas courant. Qu'est ce qui se passe dans mon corps ? dans ma tête ? Même si j'ai très envie de bouger ou de parler, j'essaie de rester assez immobile et en silence, en observant ce qui se passe à l'intérieur de moi.
4. **Impression corporelle globale** : Inviter les enfants à porter leur attention sur tout leur corps. Comme si leur corps était un énorme ballon gonflable qui grossissait à chaque respiration. Le ballon grossit, grossit...il devient aussi gros que la salle.

Vous pouvez terminer la méditation en invitant les enfants à ressentir leur respiration à l'intérieur d'eux, au niveau du ventre. Puis, vous pouvez proposer aux enfants d'ouvrir leurs yeux, de s'étirer et de faire les mouvements qu'ils souhaitent.

Variante (méditation en 2 niveaux) : pour les débutants, vous pouvez proposer une méditation en 2 temps : au bout de 5 minutes une clochette retentit et les enfants qui le souhaitent peuvent arrêter la méditation et rester en silence. Au bout de 10 mn, une clochette retentit 3 fois et la méditation est terminée pour tout le monde.

Variante (méditation avec un support) : pour les débutants, vous pouvez proposer un support de méditation (bougie, boule de neige...) après l'étape 1. Les étapes 2, 3 et 4 sont ensuite réalisées plus rapidement. Une imagerie en lien avec le support choisi peut servir de trame pendant toute la méditation. Ex. comme les flocons qui s'agitent et qui tombent sur le sol, vous laissez toutes les tensions, les excitations, les pensées, les envies venir se déposer en vous, dans votre ventre, dans les jambes, dans le sol...

ACTIVITÉ - 9

↔ Point 2.a

Balayage Corporel (Bodyscan)

✓ Réaliser un exercice formel de Pleine Conscience : porter volontairement son attention sur l'expérience interne (sensations corporelles).

Matériel pour l'activité : pour les variantes « sons » : instrument de musique

Invitez les enfants à s'allonger confortablement sur le dos. Pendant cet exercice, il s'agit de porter l'attention et de ressentir chacune des parties du corps. Sans bouger, qu'est-ce que je perçois ? qu'est-ce que je ressens ?

1. Invitez les enfants à fermer les yeux et à juste percevoir, ressentir, sentir, observer avec curiosité ce qui se passe dans cette partie du corps (sans juger, comprendre, comparer...). Selon un rythme lent, nommer chacune des parties du corps :

- le front
- les joues
- le cou
- l'épaule droite
- le bras droit
- la main droite et les doigts
- l'épaule gauche
- le bras gauche
- la main gauche et les doigts
- la poitrine
- le ventre
- la respiration dans le ventre
- la cuisse droite
- le mollet droit
- le pied droit, les orteils, le dessous du pied

- la cuisse gauche
- le mollet gauche
- le pied gauche , les orteils, le dessous du pied
- tout le corps, le corps dans son ensemble, au-delà du corps...

Variantes : pour rendre le balayage corporel plus facile et/ou ludique vous pouvez le réaliser avec l'aide de support :

-le toucher de l'enfant (main) : l'enfant porte son attention sur chacune des parties de son corps et sans bouger, il essaie de ressentir les sensations corporelles.

-l'imagerie « médicale » : l'enfant imagine qu'il joue au docteur et que son attention est une sorte de radio qui permet de percevoir tout ce qui se passe dans son corps. Il parcourt et ressent ainsi toutes les parties du corps.

-l'imagerie « animale » : l'enfant imagine qu'un petit papillon se pose successivement sur chacune des parties de son corps.

-l'imagerie « sons et/ou lumière » : un son (xylophone, triangle, clochette...) retentit à chaque changement de partie du corps. L'enfant projette une « lumière invisible » dans chacune des parties de son corps.

ACTIVITÉ - 10⇔ *Point 2.a***Méditation en mouvement**

- ✓ Réaliser un exercice formel de Pleine Conscience : porter volontairement son attention à ses sensations corporelles pendant que son corps est en mouvement.

Matériel pour l'activité : selon l'activité choisie, carte représentant une posture, musique ou tambourin

Les enfants sont invités à porter toute leur attention aux sensations corporelles présentes lors des différents mouvements et exercices :

1. Mime de postures : à tour de rôle, chaque enfant pioche une carte représentant une posture et tente de la reproduire. Les autres enfants imitent la posture (pendant environ 1 minute). Dans la posture, inviter les enfants à ressentir les sensations corporelles, leur respiration...
2. Arrêt sur image : inviter les enfants à se mouvoir dans toute la salle, au rythme de la musique ou du tambourin. Puis stopper la musique ; les enfants s'immobilisent et restent dans leur posture. Inviter les à porter leur attention sur leurs sensations corporelles, leur respiration... (Ils peuvent fermer les yeux). Puis la musique reprend et les enfants bougent de nouveau etc.
3. Etirements (la cueillette) : inviter les enfants à imaginer qu'ils vont cueillir des fruits mais qu'ils ne peuvent pas bouger de place (leurs pieds sont enfoncés dans le sol). Inviter les enfants à porter leur attention sur les sensations corporelles. Ils cueillent des pommes : tout en haut de l'arbre, en haut à droite, en haut à gauche. Ils cueillent des framboises : au niveau de leur ventre devant, derrière, sur les côtés, à gauche, à droite. Ils cueillent des fraises : par terre, devant, derrière, à droite, à gauche... Que ressent-ils lors de chaque mouvement ?

III. Je partage et retiens

PARTAGE COLLECTIF

- ✓ Mettre en mots sa propre expérience vécue durant l'activité et/ou la séance
- ✓ Écouter l'expérience vécue par les autres.
- ✓ Dégager des nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être qui vont pouvoir être utiles dans la vie quotidienne.

Proposer un moment de partage collectif en trois temps :

1. L'expérience vécue durant l'activité

Exemple : Comment avez-vous vécu cette activité ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Plus difficiles ? Etc.

2. La spécificité de l'expérience

Exemple : En quoi cette expérience a-t-elle été différente de ce que vous vivez habituellement ?

3. L'utilité pour moi, dans ma vie quotidienne

Exemple : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?

RAPPEL INDIVIDUEL

- ✓ Favoriser un apprentissage positif des compétences cognitives.

Matériel pour l'activité : livret enfant, crayon.

Demander aux enfants d'écrire dans leur livret trois choses positives en lien avec cette activité.

Exemple : sans réfléchir, laissez-vous venir à l'esprit trois choses positives que vous avez vécues durant cette activité.

Écrivez-les dans votre livret.

C3 – Savoir résoudre des problèmes

En développant cette compétence, l'enfant pourra :

1. Utiliser une technique efficace de résolution de problème en cinq étapes ;
2. Savoir demander de l'aide de façon appropriée ;
3. Connaître les personnes-ressources de son entourage en cas de difficulté ;
4. Connaître les numéros d'urgence.



I. Je comprends

C'est QUOI cette CPS ?

Savoir résoudre un problème... c'est être capable de bien analyser le problème, de réfléchir aux différentes solutions possibles et de choisir une solution efficace.

Les différentes étapes de l'analyse et de la résolution de problème

- a. Expliciter le problème.
- b. Préciser son besoin.
- c. Faire émerger toutes les solutions possibles (à l'aide d'un *brainstorming*).
- d. Analyser les conséquences de chaque solution.
- e. Choisir la meilleure solution (en fonction de l'analyse réalisée)

Dans de nombreux cas, l'enfant n'est pas en mesure de régler le problème seul. La résolution du problème nécessite de faire appel à un adulte. L'enfant doit alors être capable de solliciter cette aide auprès de l'adulte et de formuler sa demande de manière appropriée.

Pour demander de l'aide à un adulte, il est nécessaire de communiquer de façon efficace.

- Au niveau de la forme :
 - Parler de soi-même, utiliser des phrases avec « je ».
 - Dire une seule chose à la fois.
- Au niveau du contenu :
 - Décrire le problème de façon objective et concrète (les faits).
 - Dire ce que nous ressentons.
 - Dire ce que nous souhaitons, de quoi nous avons besoin.
- Il est préférable d'éviter de :
 - Parler au nom des autres.

- Se disputer.
- Dire des généralités, utiliser des mots comme « toujours », « jamais »...

Certaines situations particulièrement dangereuses ou risquées nécessitent de faire appel aux professionnels spécialisés dans l'aide, le secours ou le soin. **Il est important que les enfants connaissent les numéros d'urgence dont ils peuvent avoir besoin** et sachent donner l'alerte (en lien avec une formation aux gestes de premiers secours).

Police secours : 17 / Pompiers : 18 / SAMU : 15

QUESTION / REFLEXION - 1

Demander de l'aide

- ✓ Connaître les personnes à qui les enfants peuvent demander de l'aide en cas de problème.
- ✓ Connaître les professionnels et les numéros d'urgence.

1. Lister avec les enfants des situations problématiques où ils ont besoin du soutien et/ou de l'aide de quelqu'un.
2. Lister avec les enfants des personnes-ressources qui peuvent les aider à résoudre leurs difficultés : parents, grands-parents, copain, copine, grand frère, grande sœur, infirmière, voisin, professeur...
3. Inviter chaque enfant à écrire dans son livret les personnes qui peuvent les aider en cas de problème.
4. Demander aux enfants s'ils connaissent les professionnels spécialisés dans l'aide, le secours et les urgences, ainsi que les numéros d'urgence.

Compléter les réponses des enfants, au besoin.

Pour aller plus loin :

Inviter les enfants qui le souhaitent à raconter des situations dans lesquelles ils ont parlé d'un problème ou dit ce qu'ils ressentent à quelqu'un.

POURQUOI cette CPS est-elle importante ?

Contrairement aux idées reçues, **savoir résoudre un problème et demander de l'aide** n'est pas une chose simple et innée.

En premier lieu, l'enfant doit développer sa capacité d'analyse et de jugement. L'enfant doit apprendre à bien analyser le problème, identifier ses besoins, faire émerger et analyser différentes solutions afin de choisir une réponse qui soit la plus efficace possible.

En second lieu, l'enfant doit être capable d'exprimer une demande d'aide à un adulte. Pour différentes raisons, les enfants sont souvent assez réticents à solliciter une tierce personne en cas de difficulté. Il est donc essentiel de lever ce blocage et d'identifier en amont les personnes-ressources de leur entourage.

L'enfant, ainsi outillé, ne reste pas seul et démuné face à ses difficultés. Cette compétence contribue alors à augmenter sa capacité de coping et son sentiment d'auto-efficacité. Elle permet de résoudre efficacement les problèmes du quotidien et d'accroître la qualité de vie de l'enfant.

II. J'expérimente

ACTIVITÉ - 1

Les cinq étapes de la résolution de problème

✓ Connaître les cinq étapes de la résolution de problème.

Matériel pour l'activité : l'histoire de Tom.

Présenter la situation ci-dessous aux enfants, puis poser-leur les cinq questions qui suivent.

Tom va à l'école à pied chaque matin. Une nouvelle famille vient d'emménager dans une maison devant laquelle il passe pour se rendre en classe. Ils ont un gros chien qu'ils laissent en liberté et qui poursuit Tom en lui aboyant dessus tous les jours.

Question 1. Y a-t-il un problème ? Quel est le problème ?

=> *Le chien poursuit Tom en lui aboyant dessus.*

Question 2. Que souhaite Tom ?

=> *Pouvoir aller à l'école à pied sans que le chien ne le poursuive en lui aboyant dessus.*

Question 3. Que pourrait faire Tom pour résoudre le problème ?

Laisser venir toutes les idées, les solutions.

=> *En parler à ses parents.*

=> *Parler au voisin.*

=> *Emprunter un autre chemin pour aller à l'école.*

=> ...

Question 4. Pour chaque solution proposée, qu'est-ce qui pourrait arriver ?

=> *Que pourrait-il se passer si Tom en parlait à ses parents ?*

=> *Que pourrait-il se passer si Tom en parlait au voisin ?*

=> *Que pourrait-il se passer si Tom empruntait un autre chemin ?*

=> ...

Question 5. Demander aux enfants de choisir ce qu'ils pensent être la meilleure idée.

Pour aller plus loin :

Proposer à un petit groupe de mettre en scène la situation sous forme d'une saynète.

ACTIVITÉ - 2**Résoudre un problème en cinq étapes**

- ✓ Utiliser les cinq étapes de la résolution de problème.

Matériel pour l'activité : les situations problématiques (voir ci-dessous).

1. Former des petits groupes de trois à quatre enfants. Proposer à chaque groupe une situation (voir le matériel pour l'activité 2).
2. Inviter les enfants à réfléchir en groupe à cette situation et à résoudre le problème en utilisant la méthode suivante en cinq étapes :
 - a. Expliciter le problème.
 - b. Préciser son besoin.
 - c. Faire émerger toutes les solutions possibles (à l'aide d'un *brainstorming*).
 - d. Analyser les conséquences de chaque solution.
 - e. Choisir la meilleure solution (en fonction de l'analyse réalisée).
3. Demander ensuite à chaque groupe de mettre en scène devant les autres enfants la solution choisie pour résoudre le problème.

Matériel pour l'activité 2

Exemples de situations problématiques :

1. *Manuela est inquiète car son amie Lina va déménager et elle ne pourra plus la voir aussi souvent. Elle est triste quand elle rentre chez elle. Sa maman lui demande ce qui ne va pas.*
2. *Un « grand » de l'école a frappé Zéphir car il était en colère contre lui. S'il en parle, le « grand » menace de le refaire. Comme il est plus grand et plus âgé que lui, Zéphir a peur.*
3. *Le garçon qui s'assied à côté d'Inès en classe prend toujours ses stylos pour les casser en deux. Il pense que c'est vraiment drôle, mais ça énerve Inès. Lorsqu'elle lui demande d'arrêter, il la traite de « bébé ».*

4. *André joue avec ses copains au parc. Un enfant qu'ils ne connaissent pas a laissé son vélo derrière un buisson. Les copains d'André veulent prendre le vélo discrètement pour aller l'utiliser sur le parking d'à côté. André ne se sent pas à l'aise avec l'idée de ses copains.*
5. *Jaléane revient de l'école lorsqu'une voiture s'arrête à sa hauteur. L'homme au volant lui dit que sa maman lui a demandé de la ramener à la maison. Jaléane ne connaît pas cet homme.*

ACTIVITÉ - 3**Mes personnes-ressources**

- ✓ Connaître les personnes à qui les enfants peuvent demander de l'aide en cas de problème.

Matériel pour l'activité : les situations problématiques (voir ci-dessous).

1. Demander aux enfants d'identifier les personnes à qui ils peuvent demander de l'aide à partir des situations problématiques proposées ci-dessous.
2. Proposer aux enfants d'écrire deux ou trois personnes-ressources pour chaque situation. Écrire le nom des personnes dans le livret enfant.

Matériel pour l'activité 3

À qui demander de l'aide ... ?

- Si tu perds confiance en toi parce qu'on s'est moqué de toi :

- Si tu te sens trop triste :

- Si tu n'arrives pas à calmer ta colère :

- Si tu te sens stressé(e) tous les jours :

- Si tu te sens trop seul(e) :

- Si tu n'arrives pas à te réconcilier avec un ami :

- Si d'autres enfants t'embêtent :

- Si tu as des difficultés à obtenir des bonnes notes :

- Si tu te disputes beaucoup avec tes frères/sœurs :

- Etc.

III. Je partage et retiens

PARTAGE COLLECTIF

- ✓ Mettre en mots sa propre expérience vécue durant l'activité et/ou la séance
- ✓ Écouter l'expérience vécue par les autres.
- ✓ Dégager des nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être qui vont pouvoir être utiles dans la vie quotidienne.

Proposer un moment de partage collectif en trois temps :

1. L'expérience vécue durant l'activité

Exemple : Comment avez-vous vécu cette activité ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Plus difficiles ? Etc.

2. La spécificité de l'expérience

Exemple : En quoi cette expérience a-t-elle été différente de ce que vous vivez habituellement ?

3. L'utilité pour moi, dans ma vie quotidienne

Exemple : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?

RAPPEL INDIVIDUEL

- ✓ Favoriser un apprentissage positif des compétences cognitives.

Matériel pour l'activité : livret enfant, crayon.

Demander aux enfants d'écrire dans leur livret

1. ce qu'ils ont appris pendant l'activité/atelier.

Exemple : qu'avez-vous appris pendant cette activité/atelier ?

Écrivez ce que vous souhaitez retenir de l'activité/atelier dans votre livret.

2. deux ou trois choses positives en lien avec l'activité/atelier.

Exemple : sans réfléchir, laissez venir à l'esprit deux ou trois choses positives que vous avez vécues durant l'activité/atelier.

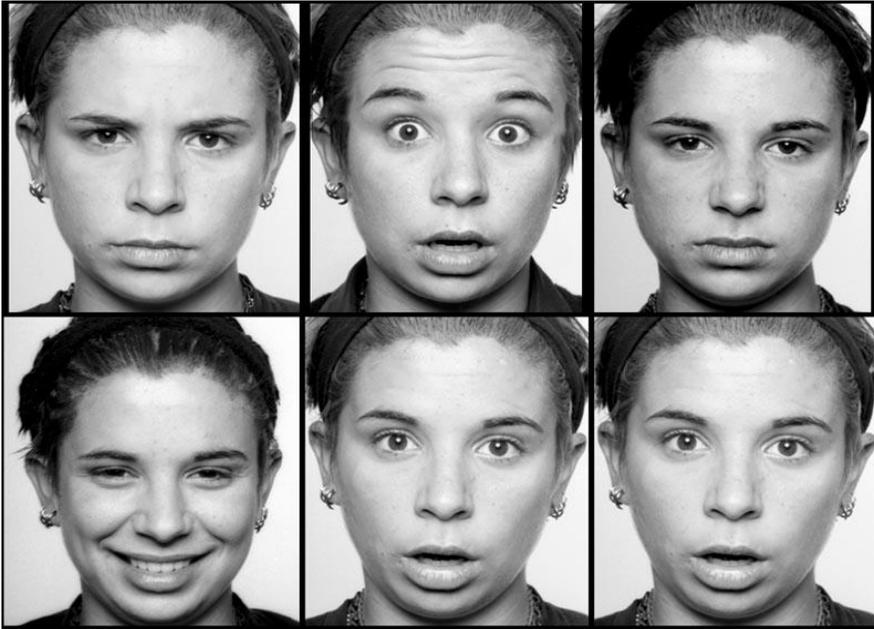
Écrivez-les dans votre livret.

E1 – Connaître les émotions*

En développant cette compétence psychosociale (CPS), l'enfant pourra :

1. Savoir que les émotions sont utiles ;
2. Connaître les grandes familles d'émotion ;
3. Comprendre que les émotions sont déclenchées par des événements extérieurs, mais que leur origine est interne ;
4. Faire la distinction entre l'émotion et ses conséquences.

* Fiche préalable aux fiches E2, E3 et E4.



I. Je comprends

C'est QUOI cette CPS ?

1. Connaître les émotions... C'est savoir que les émotions sont « comme des messagers » indispensables à notre adaptation et à notre survie.

Les émotions remplissent deux grandes fonctions :

- **Nous transmettre un message**
 - Elles véhiculent des informations sur comment nous percevons une situation.
 - Elles nous informent sur notre état et nous indiquent, en particulier, si nos besoins (psychologiques) sont satisfaits ou non.
- **Nous aider à agir (un peu comme un « chef d'orchestre » !)**
 - Elles orientent les comportements.
 - Elles nous permettent de nous adapter à notre environnement.

2. Connaître les émotions... C'est savoir que les émotions sont classées en plusieurs groupes.

Les émotions sont classées selon deux axes (indépendants).

- **Axe 1 : la valence (négative ou positive)** permet de différencier les états déplaisants des états plaisants.
Les « émotions dites négatives » (peur, colère, tristesse...) qui sont perçues comme désagréables et qui nous signalent que nos besoins (psychologiques) ne sont pas satisfaits peuvent ainsi être distinguées des « émotions dites positives » (joie, fierté, amusement, amour...) qui sont perçues comme agréables et qui nous informent que nos besoins sont satisfaits.
- **Axe 2 : l'intensité** permet de différencier le niveau de sensation généré, autrement dit l'importance du besoin et de sa satisfaction (ou non).

Il existe de nombreuses émotions parmi lesquelles sept sont reconnues comme étant **les émotions de base (ou émotions primaires)** qui se retrouvent dans toutes les cultures : la joie, la peur, la colère, la tristesse, le dégoût, la surprise et

l'amour. Les émotions secondaires se déclinent ensuite à partir de ces sept émotions de base en apportant des nuances et en précisant l'intensité. Ces dernières peuvent varier en fonction des cultures.

Il est donc possible de regrouper les différentes émotions en **sept grandes familles** : deux familles d'émotions positives, quatre familles d'émotions négatives et une dernière famille dont la valence est variable selon la situation.

Tableau des émotions :

Intensité ----- Valence	↓ Faible			Sept familles	↑ Elevé		
+	Confiant	Satisfait	Content	Joie (Joyeux)	Heureux	Emerveillé	Extase
+	Goût	Tendresse	Affection	Amour	Passion	Adoration	Vénération
-	Mal à l'aise	Inquiet	Anxieux	(a) Peur(é)	Paniqué	Terrifié	Horriifié
-	Contrarié	Irrité	Enervé	(en) Colère	Exaspéré	Furieux	Enragé
-	Affecté	Chagriné	Peiné	Triste(ss)e	Déprimé	Accablé	Anéanti
-	Dérangé	Incommodé	Amer	Dégoût(é)	Eccœuré	Désabusé	Horripilé
-/+	En alerte	Etonné	Embarrassé	Surpris(e)	Frappé	Stupéfait	Ebahi

3. Connaître les émotions... C'est comprendre que les émotions sont toujours causées par deux éléments distincts, un déclencheur externe et un état interne.

Contrairement aux idées reçues, les événements extérieurs ne sont que les déclencheurs des émotions. C'est notre état intérieur, notamment la satisfaction ou non de nos besoins, qui est à l'origine des émotions. Quand nous ressentons une émotion désagréable, nous avons tendance à nous focaliser sur l'évènement extérieur qui a déclenché cette émotion, aussi nous cherchons la cause à l'extérieur de nous. Pourtant l'origine des émotions se situe en nous. Une émotion est causée parce qu'un besoin interne est menacé (émotions déplaisantes) ou satisfait (émotions plaisantes). Les émotions sont bien un messenger qui nous informe sur notre état intérieur et qui nous invite à agir en fonction. Ainsi, même les émotions ressenties comme « désagréables » ne doivent pas être considérées stricto sensu comme « négatives »... Elles sont surtout très utiles puisqu'elles nous

informent que nos besoins ne sont pas satisfaits et qu'il est important de faire quelque chose afin de rétablir équilibre et bien-être.

4. Connaître les émotions... C'est savoir que l'émotion est un phénomène subjectif (« ce que je ressens de façon palpable à l'intérieur de moi ») qui se manifeste dans le corps de façon très concrète.

Ainsi les émotions sont des phénomènes à **plusieurs facettes (ou composantes)**.

- Les **composantes internes** de l'émotion (automatiques)
 - Le ressenti subjectif : avoir conscience d'être joyeux, en colère, triste...
 - Les sensations corporelles : ressentir une boule au ventre, dans la gorge...
 - Les modifications biologiques +/- conscientes : rythme cardiaque, rythme respiratoire, température cutanée, pression sanguine, activation neuronale...
- Les **composantes externes** de l'émotion (réflexes)
 - Les expressions faciales
 - Le regard
 - Le paralangage : ton de voix, débit, silences, rires, pleurs...

5. Connaître les émotions... C'est savoir que les émotions ont des conséquences sur nos pensées et sur nos comportements.

- **Émotions et pensées sont associées.**
 - Une émotion entraîne des pensées.
 - Inversement, les pensées génèrent des émotions.
- **Les émotions modifient nos comportements.**
 - Elles peuvent notamment modifier nos gestes et notre posture par des secousses, hochements de tête, poings serrés...
 - Elles peuvent créer une impulsion qui nous pousse à agir comme courir, crier, taper, embrasser, jouer, rejeter, etc.

QUESTION / REFLEXION - 1

⇔ Points 4 et 5

Les différentes manifestations des émotions

- ✓ Connaître les composantes internes et externes des émotions.
- ✓ Connaître les manifestations chez l'autre et chez soi.

À partir de l'exemple ci-dessous, guider les enfants pour les aider à trouver les différentes manifestations des émotions (composantes externes et internes) par eux-mêmes.

1. Commencer par des exemples d'émotions chez les autres

Exemple : Aujourd'hui Tom est triste. Comment suis-je au courant ? Qu'est-ce qui me permet de m'en rendre compte ?

=> Parce que je l'ai vu pleurer, parce qu'il a le regard sombre, parce qu'il n'a pas dit bonjour, parce que je ne l'ai pas entendu parler, parce qu'il ne veut pas jouer, etc.

Proposer le même questionnement concernant d'autres personnes et d'autres émotions parmi la peur, la colère, le dégoût, la surprise, la joie, etc.

2. Continuer par des exemples d'émotions chez soi

Exemple : Aujourd'hui je me sens inquiet. Comment suis-je au courant ? Qu'est-ce qui me permet de m'en rendre compte ?

=> Parce que j'ai mal au ventre, parce que j'ai un boule dans la gorge, parce que je me sens mal, parce que je n'ose pas parler, etc.

Pour aller plus loin : Vous pouvez travailler sur les stéréotypes associés aux manifestations des émotions.

Exemple : Nous pleurons généralement quand nous sommes tristes... mais nous pouvons aussi pleurer de joie, de plaisir, de peur...

QUESTION / REFLEXION - 2

⇔ Point 3

Les différentes causes des émotions

- ✓ Faire la distinction entre les déclencheurs externes et les causes internes.

À partir des exemples travaillés dans la Q/R-1, demander aux enfants de donner des propositions de raisons pour lesquelles les personnes impliquées pourraient ressentir telle émotion.

Pour chaque émotion mentionnée, différencier l'évènement déclencheur de l'état intérieur. Poser des questions sur l'état intérieur et sur les besoins (satisfait ou non) de la personne impliquée.

1. Commencer par des exemples d'émotions chez les autres

Exemple : D'après vous, pourquoi Tom pourrait-il être triste ? Que ressent-il ? Quels sont ses besoins (qui ne sont pas satisfaits) ?

Proposer le même questionnement concernant d'autres personnes et d'autres émotions parmi la peur, la colère, le dégoût, la surprise, la joie, etc.

2. Continuer par des exemples d'émotions chez soi

Expliquer : Vous pouvez faire comprendre la différence entre les évènements déclencheurs et l'origine (interne) des émotions, ainsi que mettre en avant la fonction de « messenger » des émotions et l'ajustement comportemental qui s'en suit.

POURQUOI cette CPS est-elle importante ?

Les émotions ont longtemps été perçues comme perturbantes, gênantes, voire dangereuses. Elles étaient souvent opposées aux pensées qui étaient elles considérées comme plus fiables et plus utiles... car « rationnelles » !

Aujourd'hui, « l'erreur de Descartes » (primauté de la raison et séparation raison/corps, raison/émotion) est confirmée par les scientifiques, mais encore peu connue et pas intégrée dans la vie de tous les jours.

Il est ainsi essentiel de savoir que, contrairement aux idées reçues, **les émotions sont des messagers utiles**. Elles nous transmettent des informations sur notre état intérieur, en particulier sur la satisfaction (ou non) de nos besoins psychologiques et nous permettent de prendre des décisions en fonction.

Si nous n'avons pas connaissance de la nature et de la fonction des émotions, nous percevons moins bien nos émotions, comme celles des autres. Nous pouvons avoir tendance à rechercher uniquement les émotions « positives » et à nier les émotions « négatives » : on parlera alors **d'évitement émotionnel**, où bien-être, santé et relations aux autres risquent de se détériorer.

Cette méconnaissance fait que nous pouvons nous méprendre en ayant des difficultés à **nous comprendre**, à **nous orienter**, à **faire les bons choix**, à **prendre des décisions** et à **résoudre efficacement les problèmes rencontrés**. Il est alors plus difficile de s'adapter et de faire face aux défis de la vie.

QUESTION / REFLEXION - 3

⇔ Point 1

L'utilité des émotions

✓ Comprendre que les émotions sont utiles.

À partir des exemples travaillés dans les Q/R-1 et Q/R-2, demander aux enfants d'exprimer leurs représentations quant à la fonction des émotions et de réfléchir à leur utilité.

*Exemple : D'après vous à quoi servent les émotions ? Pourquoi existent-elles ?
Que se passerait-il si Tom (et les autres personnes) ne ressentai(en)t pas d'émotions ?*

II. J'expérimente

ACTIVITÉ - 1

⇔ Points 2 et 4

Les émotions en photo-langage

- ✓ Connaître les émotions de base (et l'expression faciale associée).

Matériel pour l'activité : un appareil photo (numérique, polaroid), un ordinateur, (éventuellement, un vidéo projecteur).

Les enfants qui l'acceptent peuvent être pris en photo en train de mimer une émotion.

Ces photos pourront servir, entre autre, pour l'activité suivante : le « dé des émotions ».

ACTIVITÉ - 2

⇔ Point 2

Les émotions artistiques

- ✓ Connaître et ressentir les émotions de base.

Matériel pour l'activité : matériel artistique (dépendant de l'activité choisie).

Les enfants peuvent ressentir et exprimer les émotions par l'art. Ils choisissent une des émotions de base (qui a été évoquée dans les Q/R), puis la représente de manière artistique en utilisant le dessin, l'écriture, la musique, le chant, le théâtre, etc.

ACTIVITÉ - 3

⇔ Points 2 et 4

Les émotions vécues

- ✓ Connaître les émotions de base (et l'expression faciale associée).
- ✓ Connaître les composantes internes et externes des émotions.

Matériel pour l'activité : matériel nécessaire à la fabrication du support représentant les émotions.

Fabriquer un support représentant les émotions de base à partir : des photos (A-1), des réalisations artistiques (A-2), d'un dé géant dont les six faces représentent chacune une émotion de base (sous forme de mots, images, photos, smileys/émoticônes, dessins, ...), d'une roulette avec des émotions, etc.

Demander aux enfants de jeter chacun leur tour le dé des émotions (ou un autre support), puis de vous raconter la dernière fois qu'ils ont ressenti cette émotion ou qu'ils ont observé cette émotion chez quelqu'un.

ACTIVITÉ - 4

⇔ Point 2

Les familles d'émotions

- ✓ Connaître les sept familles des émotions.

Matériel pour l'activité : « cartes émotions » construites à partir du **tableau des émotions** (cf. point 2) => Mettre une émotion par carte.

Proposer aux enfants de classer les « cartes émotions » en sept grandes familles et introduire la notion de valence émotionnelle.

Puis, au sein d'une même famille, proposer aux enfants de classer les émotions entre elles afin d'introduire et de discuter au sujet de la notion d'intensité émotionnelle.

ACTIVITÉ - 5

⇔ Fiche E4 – Réguler ses émotions (stress)

Le stress et les stresseurs

✓ Connaître le stress.

Matériel pour l'activité : tableau, livret, crayon.

1. Demander aux enfants de définir la notion de « stress » (par exemple : se sentir nerveux, tendu, anxieux...).

Après avoir échangé sur les différentes réponses des enfants, proposer une définition du stress avec ses deux composantes : 1. Réactions de stress, 2. Situation perçue comme stressante.

Stress : Ensemble des réactions (impressions de nervosité/malaise, sensations de tensions/douleurs, émotions d'anxiété, pensées agitées) que nous éprouvons face à une situation perçue comme difficile.

2. Demander aux enfants de raconter une situation dans laquelle ils ont déjà ressenti du stress.

Proposer à ceux qui le souhaitent de décrire leur expérience, en précisant les réactions ressenties au niveau des :

- Sensations corporelles : augmentation du rythme cardiaque, transpiration, tension des muscles, « fourmis » dans le ventre, tremblements, crampes... ;
- Impressions ;
- Pensées ;
- Émotions.

Puis leur demander de distinguer la situation qui a déclenchée ce stress de leurs état intérieur/besoins.

3. Demander aux enfants de réfléchir ensemble sur les différentes situations/choses qui peuvent déclencher du stress (appelées des stresseurs). Inviter les enfants à noter les stresseurs qu'ils connaissent.

Vous pouvez faire remarquer que :

- Une source de stress donnée, à un moment donné, peut générer du stress chez une personne, mais pas chez une autre ; ni même chez la même personne à un moment différent => La réponse de stress dépend donc à la fois de la personne et du contexte dans lequel elle se trouve.
 - Les déclencheurs de stress peuvent être internes (pensées ou croyances négatives, etc.) et/ou externes à la personne (vie familiale ou scolaire, relations avec les autres).
4. Expliquer à la classe que le stress peut aussi provoquer quelques fois des réactions positives. Le stress positif peut alors être distingué du stress négatif.
 - Le stress positif est une énergie positive qui permet d'être motivé et performant pour réaliser certaines choses.
 - Le stress négatif nous donne l'impression d'être débordé par ce qui nous arrive et peut nous faire perdre nos moyens.
 5. Demander à la classe de reprendre la liste des stresseurs complétée précédemment. Proposer de mettre un « - » à côté des items qui causent du stress négatif. Demander également aux élèves s'il y a des situations qui peuvent provoquer du stress positif dans la liste. Si c'est le cas, ils doivent écrire un « + » à côté de la situation concernée. Sinon, proposer aux élèves de chercher un exemple de situation qui cause du stress positif, puis l'ajouter à la liste.

ACTIVITÉ - 6 ⇔ *Fiches E3 et E4 – Exprimer/Réguler ses émotions (colère)***La colère**

✓ Connaître la colère.

Matériel pour l'activité : tableau, (échanges à l'oral).

1. Rappeler aux enfants que la colère est une émotion qui correspond à une des sept émotions humaines de base. Cette émotion se manifeste par un état de tension (physique et psychologique). La colère nous indique que quelque chose ne va pas. Si nous n'en prenons pas conscience et que nous ne nous en occupons pas, celle-ci peut provoquer des réactions brutales, ainsi qu'entraîner des conséquences problématiques pour soi et pour les autres.

2. Demander aux enfants s'ils veulent donner des exemples de situations dans lesquelles ils ont déjà ressenti de la colère.

Proposer de décrire leur expérience : les composantes de la colère (sensations corporelles, impressions...), les conséquences (pensées, comportements), l'évènement déclencheur, les besoins internes, etc.

3. Vous pouvez raconter l'histoire suivante en guise d'exemple :

Ian est un jeune garçon de huit ans. L'été dernier, sa grande sœur l'a poussé dans l'eau par surprise en pensant que cela l'amuserait. En fait, il a eu très peur. Aujourd'hui, Ian va à la piscine avec sa classe. Lorsque sa maîtresse le voit sur le côté, elle s'approche pour comprendre pourquoi il ne se baigne pas et Ian se met en colère.

Demander aux enfants d'expliquer à cette maîtresse la raison de la colère de Ian (il ne sait pas nager, il a peur de l'eau, il a pensé que la maîtresse le forcerait ou le pousserait dans l'eau, etc.). Guider les enfants dans leur recherche d'hypothèses.

4. À partir de la réflexion entamée avec l'exemple de Ian, inviter les enfants à réfléchir sur les raisons de la colère en reprenant des exemples de situations évoquées précédemment au point 2.

Essayer de (faire) dégager les points communs entre les différentes situations qui peuvent déclencher de la colère.

Essayer de faire apparaître la différence entre le déclencheur externe (situation) et l'origine interne de la colère (état et besoins intérieurs).

5. Vous pouvez faire remarquer qu'une même situation peut générer de la colère chez une personne à un moment précis, mais pas forcément chez une autre personne ou dans un autre contexte (notamment selon le niveau de fatigue ou de stress).

Souligner l'origine interne de la colère.

6. Demander aux enfants quels peuvent être les signes annonciateurs d'une montée de colère, au niveau du corps, des pensées, etc. Lister les réponses au tableau en les classant selon le type de manifestation :

- Au niveau du visage (afflux sanguin, rougeurs...);
- Au niveau du corps (accélération du rythme cardiaque, respiration rapide et saccadée, chaleur, estomac noué, contractions musculaires...);
- Dans les idées (idées noires...);
- Dans la parole (accélération, hausse du volume...);
- Dans les actions (gestes brusques, mouvements rapides...).

Compléter si besoin les réponses des enfants avec les exemples proposés ci-dessus.

III. Je partage et retiens

PARTAGE COLLECTIF

- ✓ Mettre en mots sa propre expérience vécue durant l'activité et/ou la séance
- ✓ Écouter l'expérience vécue par les autres.
- ✓ Dégager des nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être qui vont pouvoir être utiles dans la vie quotidienne.

Proposer un moment de partage collectif en trois temps :

1. L'expérience vécue durant l'activité

Exemple : Comment avez-vous vécu cette activité ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Plus difficiles ? Etc.

2. La spécificité de l'expérience

Exemple : En quoi cette expérience a-t-elle été différente de ce que vous vivez habituellement ?

3. L'utilité pour moi, dans ma vie quotidienne

Exemple : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?

RAPPEL INDIVIDUEL

- ✓ Favoriser un apprentissage positif des compétences émotionnelles.

Matériel pour l'activité : livret enfant, crayon.

Demander aux enfants d'écrire dans leur livret

1. ce qu'ils ont appris pendant l'activité/atelier.

Exemple : qu'avez-vous appris pendant cette activité/atelier ?

Écrivez ce que vous souhaitez retenir de l'activité/atelier dans votre livret.

2. deux ou trois choses positives en lien avec l'activité/atelier.

Exemple : sans réfléchir, laissez venir à l'esprit deux ou trois choses positives que vous avez vécues durant l'activité/atelier.

Écrivez-les dans votre livret.

E2 – Identifier les émotions

En développant cette compétence, l'enfant pourra :

1. Accepter ses propres émotions, même les émotions « négatives » ;
2. Nommer ses propres émotions ;
3. Reconnaître les émotions d'autrui ;
4. Nommer les émotions d'autrui.



I. Je comprends

C'est QUOI cette CPS ?

Identifier les émotions... c'est savoir reconnaître ses propres émotions ainsi que les émotions des autres.

1. Identifier ses propres émotions nécessite deux conditions de base :

- **Être ouvert à son expérience émotionnelle**, i.e. accepter l'existence de l'émotion et savoir extraire l'information contenue.
- **Disposer d'un vocabulaire émotionnel suffisant et riche** afin de pouvoir nommer et différencier chacune des émotions (en fonction de leur valence et de leur intensité).

Une fois que ces deux conditions sont réunies, c'est principalement à partir des composantes de l'émotion qu'il est possible d'identifier ses propres émotions.

Les composantes internes, en particulier, **le ressenti subjectif et les sensations corporelles sont les meilleurs indicateurs de nos émotions.**

Les composantes externes de l'émotion, en particulier le paralangage (voix, pleurs, rires...) peuvent aussi nous aider à réaliser cette identification ; de même que nos pensées, nos impulsions et nos comportements qui sont générés par l'émotion.

Notre capacité à identifier nos propres émotions est aussi facilitée si notre entourage (parents, proches, professionnels...) est capable de percevoir, d'identifier et de nommer de façon juste nos émotions. Ainsi, cette compétence émotionnelle se développe lorsque notre entourage mobilise au quotidien une compétence sociale et émotionnelle essentielle : **l'empathie.**

2. Pour identifier les émotions d'autrui, la communication, principalement **la communication non verbale**, joue un rôle essentiel.

Le visage (expression, regard) est un bon indicateur de l'émotion d'autrui.

Le paralangage qui est une autre composante extérieure de l'émotion nous aide également à identifier l'émotion d'autrui : voix (ton, débit), pauses, silences.

Enfin, **les manifestations comportementales** de la personne nous permettent aussi d'identifier son état émotionnel par les postures, gestes, mouvements...

Il est à noter que la capacité à identifier l'état émotionnel d'autrui est une compétence qui apparaît très tôt, dès les premiers mois après la naissance. A contrario, ce n'est qu'à la fin de l'enfance que se développe la capacité à distinguer les expressions émotionnelles authentiques des expressions émotionnelles inauthentiques.

Les évènements et les circonstances dans lesquels se trouve une personne nous permettent aussi de déduire (en partie) les émotions qu'elle est susceptible de ressentir. Cependant, il est essentiel d'avoir connaissance de nos limites à identifier les émotions d'autrui sur la base des situations vécues. En effet, il s'agit dans tous les cas d'une interprétation qui se fonde sur notre propre expérience (avec le risque donc de projection de notre propre vécu). Il est important de se rappeler que les évènements extérieurs ne sont que des déclencheurs et que l'origine des émotions se situe à l'intérieur de la personne (en lien avec son état subjectif et ses propres besoins). Les différences individuelles et culturelles face à une même situation peuvent donc être importantes.

POURQUOI cette CPS est-elle importante ?

La capacité à identifier ses propres émotions est une compétence fondamentale. En effet, c'est grâce à cette compétence de base que se construisent les autres compétences plus complexes, en particulier la capacité à réguler ses émotions.

Un grand nombre de difficultés (individuelles et relationnelles) proviennent de notre tendance à refuser les émotions négatives, perçues comme intolérables ou inacceptables. Cependant, ne pas accepter ce type d'émotions, c'est ne pas pouvoir identifier et bénéficier de leur information véhiculée. De plus les émotions négatives qui sont ainsi « refoulées » ont tendance à s'amplifier et à trouver d'autres moyens d'expression (notamment via le corps et les problèmes somatiques).

Notre capacité à identifier les émotions des autres a un impact important sur la qualité de nos relations et sur notre capacité d'adaptation à notre environnement (social). L'identification des émotions de la personne nous permet de connaître son état intérieur, notamment ses besoins et ses attentes, ce qui nous permet ensuite de nous ajuster en fonction.

Cette capacité de « **compréhension empathique** » est une compétence essentielle chez les personnes en position d'éducation (parents, éducateurs, enseignants...). C'est grâce à cette compétence de base que peuvent se construire les réponses les plus adaptées et les plus constructives. De plus, comme évoqué ci-dessus, la mise en mots des émotions perçues (« **reformulation empathique** ») permet de développer les compétences émotionnelles de l'enfant.

II. J'expérimente

ACTIVITÉ - 1

⇔ Point 2

Les émotions en mime

✓ Identifier les émotions par leurs manifestations non verbales.

Matériel pour l'activité : « cartes émotions » construites à partir du **tableau des émotions** (cf. Fiche E1 – point 2). Pour la variante N°1 construire des « cartes mots » sur lesquelles est inscrit un mot ou une phrase.

1. Expliquer aux enfants qu'ils vont jouer à un jeu de mime d'émotions. Chacun va recevoir une carte sur laquelle sera écrite une émotion. Les enfants volontaires passeront à tour de rôle devant le groupe pour mimer l'émotion écrite sur leur carte.
2. Prendre connaissance collectivement de l'ensemble des « cartes émotions » et s'assurer que tous les enfants connaissent bien toutes les émotions écrites sur les cartes. Distribuer une « carte émotion » à chaque enfant. Si certains ont du mal à lire, le lire à voix basse et s'assurer qu'ils connaissent cette émotion.
3. Demander aux enfants volontaires de passer un par un devant le groupe pour mimer leur émotion, en rappelant qu'ils ne peuvent pas parler quand ils miment : ils doivent jouer l'émotion en utilisant uniquement le langage facial et corporel.
4. L'enfant qui propose une réponse est invité à expliquer sa proposition.
5. Vous pouvez mettre en évidence qu'il n'y a pas toujours consensus sur l'identification de certaines émotions. L'identification des émotions est parfois complexe ; elle peut dépendre du contexte.
 - *Variante N°1* : Pour travailler sur l'importance de la voix dans les émotions, les enfants piochent une « carte émotion » et une « carte mot ». Chaque enfant dit son mot en exprimant l'émotion piochée pour faire deviner celle-ci au reste du groupe.
 - *Variante N°2* : Les enfants peuvent réaliser des mimes collectifs, par groupes de quatre à six participants, sous forme de tableaux fixes. Ces derniers peuvent être photographiés pour un usage ultérieur.

ACTIVITÉ - 2

⇔ Point 2

Les émotions en histoire (1)

✓ Identifier les émotions par les événements.

Matériel pour l'activité : livret, crayon, tableau des émotions.

Cette activité peut être proposée en classe entière ou en petits groupes. Dans le second cas, proposer deux ou trois histoires par groupe. L'exercice peut être réalisé à l'aide du tableau des émotions (cf. fiche E1 – point 2) ou sans support.

Expliquer aux enfants qu'il va s'agir de trouver l'émotion correspondante à chacune des histoires.

Exemple : écoutez (ou lisez) l'histoire, puis nommez l'émotion qui correspond le mieux à ce que vit la personne de l'histoire.

- **Histoire N°1 (Noé)** : « Je suis tout seul à la maison. Je ne sais pas quand maman va rentrer. J'entends du bruit et je ne sais pas ce que c'est. »

→ Peux-tu deviner comment se sent Noé ?

- **Histoire N°2 (Jade)** : « J'avais des difficultés en mathématiques avant, mais maintenant le voisin vient m'aider à réviser mes leçons. Avant, j'étais très nerveuse pour les évaluations, mais plus maintenant. En fait, maintenant, j'aime bien faire des évaluations pour me montrer à moi-même tout ce que j'ai appris. »

→ Peux-tu deviner comment se sent Jade ?

- **Histoire N°3 (Zoé)** : « Je devais aller aujourd'hui à une compétition de gymnastique. Je m'entraîne sur la poutre depuis trois mois ! Mais hier je suis tombée de vélo et je me suis fait mal à la jambe. Je vais manquer la compétition ! »

→ Peux-tu deviner comment se sent Zoé ?

- **Histoire N°4 (Nino)** : « Je viens d'emménager dans un nouveau quartier. J'ai fait un tour de vélo pour me faire des amis. J'allais m'arrêter pour parler à des enfants de mon âge, lorsque j'ai heurté un caillou et je suis tombé de vélo. »

→ Peux-tu deviner comment se sent Nino ?

- **Histoire N°5 (Jeanne)** : « Avant, mes parents et moi, nous nous disputions beaucoup, mais nous avons participé à des ateliers en groupe pour apprendre à mieux nous entendre. Maintenant, nous faisons plein de choses ensemble, et nous nous entendons beaucoup mieux. »

→ Peux-tu deviner comment se sent Jeanne ?

- **Histoire N°6 (Maya)** : « Je vis avec ma maman. Quelquefois, je vais chez mon papa le week-end. Il me manque beaucoup parce que je ne le vois pas souvent. Je devais le voir le week-end dernier, mais il n'a pas pu venir me chercher. »

→ Peux-tu deviner comment se sent Maya ?

- **Histoire N°7 (Elias)** : « Mon meilleur copain s'appelle Diego. On rigole bien ensemble. Mais, le mieux, c'est que je peux être moi-même avec lui. Si je suis triste ou en colère, je peux lui dire et il m'écoute. »

→ Peux-tu deviner comment se sent Elias ?

- **Histoire N°8 (Chloé)** : « Je vis avec mes grands-parents. Ils m'ont emmené au cirque le week-end dernier. J'ai vu des personnes faire des choses incroyables ! Les trapézistes se sont balancés dans les airs la tête en bas, puis l'un s'est lancé dans le vide pour être rattrapé par l'autre ! La funambule a fait du vélo sur un fil très haut dans les airs ! »

→ Peux-tu deviner comment s'est sentie Chloé au cirque ?

- **Histoire N°9 (Amel)** : « Mon papa a été en déplacement pendant plusieurs jours. Nous étions que toutes les deux, maman et moi, à la maison. J'ai peur la nuit lorsque mon papa n'est pas là. J'entends plein de petits bruits dans la maison et je ne sais pas ce que c'est. Mon papa est revenu et, maintenant, je peux dormir tranquille la nuit. »

→ Peux-tu deviner comment se sent Amel depuis que son papa est revenu ?

- **Histoire N°10 (Paco)** : « Je viens d'avoir un petit frère. Je l'aime bien, mais il pleure beaucoup et il faut toujours le prendre dans les bras. Mes parents s'occupent tout le temps de lui, et j'ai l'impression qu'ils ne font plus attention à moi. »

→ Peux-tu deviner comment se sent Paco ?

ACTIVITÉ - 3

⇔ Point 2

Les émotions en histoire (2)

- ✓ Identifier les émotions par les événements.
- ✓ Identifier les expressions faciales liées aux émotions.

Matériel pour l'activité : « cartes des émoticônes » (voir ci-après).

Expliquer aux enfants que vous allez lire des exemples de situations dans lesquelles on peut ressentir certaines émotions. Pour chaque situation, les enfants devront dire comment s'appelle cette émotion, puis indiquer quel visage pourrait manifester cette émotion parmi ceux représentés sur la carte des émoticônes (visages-émotions).

Liste des situations :

- **Situation 1** : « Je vois que le bus est en train de partir sans moi. Je vais être en retard à l'école. »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 2** : « Mes copains s'amuse à se lancer mon sac à dos. Dans quel état vais-je retrouver mon pique-nique ? »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 3** : « Oh ! Mon frère/Ma sœur a pris des affaires dans ma chambre sans me le demander ! »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 4** : « Mon camarade de classe me harcèle parce qu'il n'obtient pas ce qu'il veut tout de suite. »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 5** : « C'est un très joli cadeau que tu m'offres là. Je ne m'attendais pas à cela de ta part. »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 6** : « Je me suis appliquée pour danser devant mes camarades, mais ils ont ri et m'ont dit que j'avais mal dansé. »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 7** : « Tu savais que j'étais vraiment fatigué(e) et tu as mis la table sans qu'on ne te le demande. »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 8** : « Je ne trouve plus mon nouveau skateboard. Papa m'avait dit de ne pas le laisser dehors. »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 9** : « Je pensais avoir perdu mon nouveau skateboard, mais je l'ai retrouvé chez un ami. »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 10** : « J'ai vraiment bien joué aujourd'hui. J'ai marqué beaucoup de buts. »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 11** : « Maman a dit qu'elle rentrerait à 18h et papa à 18h30, mais il est 19h et personne n'est encore rentré. »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 12** : « Mamie, puis-je ouvrir mon cadeau maintenant ? S'il te plaît, s'il te plaît ? Je n'en peux plus d'attendre. Je veux l'ouvrir maintenant ! »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

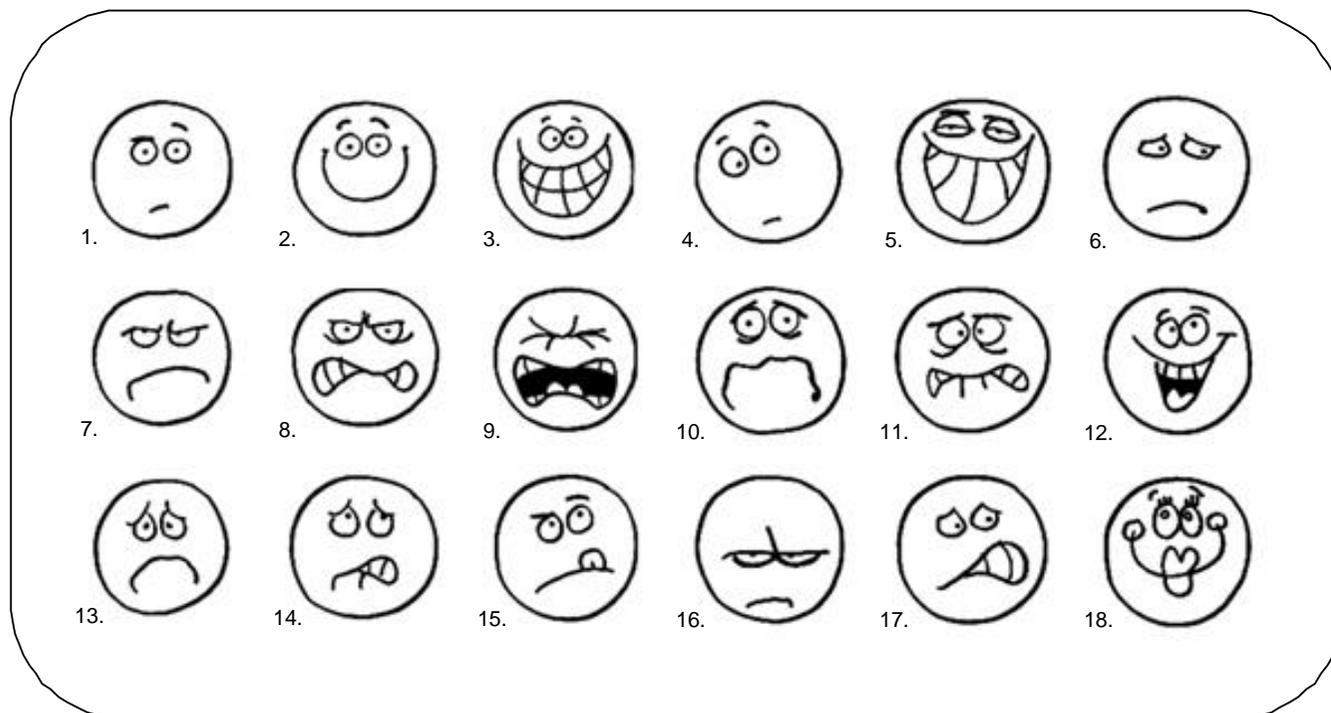
- **Situation 13** : « Je n'ai pas révisé pour le devoir d'orthographe, mais j'ai eu 20/20 quand même ! »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

- **Situation 14** : « J'ai été choisi(e) en premier pour former l'équipe ! »

Je me sens _____. Je suis le personnage n° _____.

Matériel pour l'activité : « cartes des émoticônes »



ACTIVITÉ - 4

⇔ Point 1

Ses émotions en situation

- ✓ Identifier ses propres émotions lors d'une situation.
- ✓ Comprendre que lors d'une même situation, il est possible de ressentir des émotions similaires ou différentes.

Matériel pour l'activité : livret, crayon, tableau des émotions.

1. Demander aux enfants de dire quelle(s) émotion(s) ils ressentiraient dans les situations suivantes. Il s'agit ici d'exemples de situations qui provoquent généralement des émotions similaires d'une personne à l'autre. L'exercice peut être réalisé à l'aide du tableau des émotions (cf. fiche E1 – point 2) ou sans support.

- **Situation 1** : Si leur cornet de glace tombait par terre et qu'un chien le léchait ?
- **Situation 2** : Si c'était leur anniversaire et que leurs parents leur offraient le cadeau dont ils rêvent ?
- **Situation 3** : S'ils voyaient un de leurs copains se blesser à la jambe en faisant du roller ?
- **Situation 4** : S'ils perdaient l'argent de poche que leurs parents leur avaient donné le matin-même ?
- **Situation 5** : Si leurs copains jouaient à un jeu sans eux ?
- **Situation 6** : Si un oncle ou une tante qu'ils aiment beaucoup arrivait chez eux sans prévenir ?

2. Souligner ensuite que dans certaines situations nous ressentons les mêmes émotions. La même émotion peut être exprimée de diverses façons. Par exemple, quelqu'un peut exprimer sa colère en criant, alors que quelqu'un d'autre le fera en restant muet. Une même personne peut un jour manifester sa joie en sautant, un autre avec un simple sourire.

3. Demander aux enfants de dire quelle(s) émotion(s), ils ressentiraient dans les situations suivantes (il s'agit maintenant d'exemples de situations qui peuvent provoquer des émotions différentes d'une personne à l'autre) :

- **Situation 7** : Si quelqu'un les poussait à l'eau par surprise ?
- **Situation 8** : S'ils étaient sur des montagnes russes ?
- **Situation 9** : S'ils apprenaient qu'ils ne pourraient plus jouer au football à l'école ?
- **Situation 10** : Si les brocolis étaient obligatoires à la cantine ?
- **Situation 11** : S'ils étaient pris au milieu d'une bataille de boules de neige improvisée ?
- **Situation 12** : Si l'école n'était plus obligatoire ?

4. Souligner que face à une même situation, deux personnes peuvent ressentir des émotions très différentes.

III. Je partage et retiens

PARTAGE COLLECTIF

- ✓ Mettre en mots sa propre expérience vécue durant l'activité et/ou la séance
- ✓ Écouter l'expérience vécue par les autres.
- ✓ Dégager des nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être qui vont pouvoir être utiles dans la vie quotidienne.

Proposer un moment de partage collectif en trois temps :

1. L'expérience vécue durant l'activité

Exemple : Comment avez-vous vécu cette activité ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Plus difficiles ? Etc.

2. La spécificité de l'expérience

Exemple : En quoi cette expérience a-t-elle été différente de ce que vous vivez habituellement ?

3. L'utilité pour moi, dans ma vie quotidienne

Exemple : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?

RAPPEL INDIVIDUEL

- ✓ Favoriser un apprentissage positif des compétences émotionnelles.

Matériel pour l'activité : livret enfant, crayon.

Demander aux enfants d'écrire dans leur livret

1. ce qu'ils ont appris pendant l'activité/atelier.

Exemple : qu'avez-vous appris pendant cette activité/atelier ?

Écrivez ce que vous souhaitez retenir de l'activité/atelier dans votre livret.

2. deux ou trois choses positives en lien avec l'activité/atelier.

Exemple : sans réfléchir, laissez venir à l'esprit deux ou trois choses positives que vous avez vécues durant l'activité/atelier.

Écrivez-les dans votre livret.

E3 – Exprimer ses émotions

En développant cette compétence, l'enfant pourra :

1. Mettre en mot ses émotions en prenant en compte le contexte et le(s) destinataire(s) ;
2. Formuler des « messages-je » : je + verbe d'état + adjectif ou nom d'émotion.



I. Je comprends

C'est QUOI cette CPS ?

Exprimer ses émotions... c'est être capable de mettre en mot nos propres émotions, de façon adaptée au contexte.

Cette compétence est largement dépendante de la compétence émotionnelle « savoir identifier nos propres émotions » (cf. fiche E2).

L'expression des émotions peut se faire à l'oral ou à l'écrit ; en situation (lorsque l'émotion apparaît) ou bien de manière différée.

Il est essentiel que **l'expression de l'émotion soit adaptée aux destinataires et au contexte** autant dans son contenu qu'au niveau de sa forme.

De façon générique, exprimer de façon adaptée ses émotions nécessite de pouvoir formuler des « messages-je ».

- Une phrase à la première personne : « **je** » → afin de reconnaître mon vécu et d'en prendre la responsabilité.
- L'utilisation d'un verbe d'état : « **je me sens...** en colère, content, triste... », « **je suis...** », « **je ressens...** » → afin d'exprimer le fait que c'est mon ressenti, mon état subjectif.
- La dénomination de l'émotion sous forme de nom ou d'adjectif → joyeux / de la colère.

Exemples :

- *Je suis enthousiaste.*
- *Je ressens de la tristesse.*
- *Etc.*

POURQUOI cette CPS est-elle importante ?

De nombreuses recherches ont montré que l'expression (écrite et orale) de nos émotions était bénéfique pour notre bien-être et notre santé.

L'expression adaptée des émotions améliore aussi les relations affectives et sociales. Elle favorise les liens et la cohésion sociale.

Inversement, la suppression des émotions a des effets délétères sur la santé (avec en particulier une augmentation du stress et une baisse immunitaire), sur les relations interpersonnelles, sur la réussite éducative et sur la qualité de vie.

II. J'expérimente

ACTIVITÉ - 1

Exprimer sa colère en trois temps

✓ Savoir exprimer de façon appropriée sa colère (et autres émotions difficiles).

« Matériel » pour l'activité : (échanges uniquement à l'oral et jeux de rôles).

1. En plus d'apprendre à gérer la colère lorsqu'elle survient, il est aussi important de pouvoir échanger avec la personne qui nous pose problème et de lui exprimer « positivement » ce que nous ressentons. Le fait de mettre en mot notre émotion et d'expliquer la raison de notre colère permet à l'autre de comprendre les émotions que nous ressentons, et ainsi d'ajuster ses comportements en fonction. Pour que l'autre puisse comprendre ce que nous ressentons, il faut savoir exprimer la colère et la montrer aux autres de manière constructive. Exprimer la colère « positivement » peut être la première étape de la résolution d'un problème. Cela peut également aider à se sentir mieux.

2. Présenter les trois étapes pour exprimer sa colère de façon appropriée.

Exemple : Arthur et Djamel jouent avec la console de jeux de Djamel. Arthur est tout excité, il s'agite beaucoup, il saute et tombe sur la console qui s'arrête de fonctionner.

Temps 1 : Dire à la personne ce que je ressens = **je + verbe d'émotion**

→ *Je suis très fâché...*

Temps 2 : Dire ce qui a déclenché ce sentiment = **description des faits-problèmes**

→ *... que tu aies abimé ma console de jeux...*

Temps 3 : Dire pourquoi je me sens ainsi = **expliquer la cause du problème**

→ *... parce que mes parents vont me gronder.*

3. Proposer aux enfants d'utiliser cette technique d'expression de la colère en trois étapes dans le cadre de jeux de rôle.

Exemples :

- *Ta maîtresse t'a demandé d'arrêter de parler alors que c'était la personne derrière toi.*

- *À peine rentré(e) de l'école, tu t'aperçois que ton petit frère s'est amusé avec tes affaires. Il a éparpillé tes affaires partout dans la maison.*

- *Un ami se moque de toi devant tout le monde.*

- *Tu as prêté ton ballon au voisin et il te le rend crevé.*

- ...

III. Je partage et retiens

PARTAGE COLLECTIF

- ✓ Mettre en mots sa propre expérience vécue durant l'activité et/ou la séance
- ✓ Écouter l'expérience vécue par les autres.
- ✓ Dégager des nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être qui vont pouvoir être utiles dans la vie quotidienne.

Proposer un moment de partage collectif en trois temps :

1. L'expérience vécue durant l'activité

Exemple : Comment avez-vous vécu cette activité ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Plus difficiles ? Etc.

2. La spécificité de l'expérience

Exemple : En quoi cette expérience a-t-elle été différente de ce que vous vivez habituellement ?

3. L'utilité pour moi, dans ma vie quotidienne

Exemple : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?

RAPPEL INDIVIDUEL

- ✓ Favoriser un apprentissage positif des compétences émotionnelles.

Matériel pour l'activité : livret enfant, crayon.

Demander aux enfants d'écrire dans leur livret

1. ce qu'ils ont appris pendant l'activité/atelier.

Exemple : qu'avez-vous appris pendant cette activité/atelier ?

Écrivez ce que vous souhaitez retenir de l'activité/atelier dans votre livret.

2. deux ou trois choses positives en lien avec l'activité/atelier.

Exemple : sans réfléchir, laissez venir à l'esprit deux ou trois choses positives que vous avez vécues durant l'activité/atelier.

Écrivez-les dans votre livret.

E4 – Réguler ses émotions

En développant cette compétence, l'enfant sera capable de :

1. Comprendre pourquoi il est important de pouvoir réguler ses émotions ;
2. Savoir utiliser plusieurs stratégies efficaces pour diminuer ses émotions « négatives » et leurs conséquences ;
3. Savoir utiliser plusieurs stratégies efficaces pour augmenter ses émotions « positives ».



I. Je comprends

C'est QUOI cette CPS ?

Réguler ses émotions... c'est être capable de modifier ses émotions et leurs conséquences, notamment les comportements associés.

Ainsi plusieurs éléments peuvent être modifiés lors de la régulation émotionnelle : la valence de l'émotion (négative/positive), son intensité, sa durée, ses composantes externes (voix, regard...), ses conséquences sous forme de pensées, ses conséquences sous forme de comportements, etc.

Nous nous intéressons ici à la régulation des émotions qui est faite **de manière intentionnelle** tout en sachant qu'une grande partie des émotions sont gérées de manière automatique (non consciente).

Concernant les formes de régulation émotionnelle, **la diminution des émotions « négatives »** est la régulation émotionnelle la plus fréquente. **L'augmentation ou le maintien des émotions « positives »** est également une régulation émotionnelle importante.

Tout le monde est capable de réguler ses émotions ; même s'il existe des différences entre les personnes dans leur façon de réagir aux événements déclencheurs (réactivité émotionnelle) et dans leur façon de réguler les émotions (capacité à réguler). Beaucoup de facteurs influencent ces deux composantes de la régulation émotionnelle : les facteurs génétiques, la qualité des liens et d'attachement avec les parents, la capacité des parents à gérer leurs propres émotions, les événements de vie traumatiques, notamment durant la grossesse et la petite enfance...

Il est possible **d'améliorer notre compétence de régulation émotionnelle** en mobilisant différentes stratégies de façon appropriée. Il n'existe pas une, mais bien plusieurs techniques pour réguler ses émotions avec succès. Il est important de savoir en maîtriser plusieurs afin d'être en mesure de mobiliser aisément la ou les stratégies les plus adaptées à la situation vécue et à notre ressenti.

1. Plusieurs stratégies sont efficaces pour diminuer les émotions « négatives » et leurs conséquences.

a. L'ouverture à l'expérience émotionnelle : savoir percevoir l'émotion quand elle se manifeste (sensations corporelles, ressenti subjectif) et l'accueillir sans jugement. Il est à noter que cette stratégie est l'opposé de l'**évitement émotionnel**, mécanisme de défense très fréquent à l'origine de nombreux problèmes psychologiques.

Exemple : Une copine de classe ne m'a pas invitée à son anniversaire.

→ *Je prends le temps de ressentir ce qui se passe en moi. Je perçois de la déception, du rejet, de la tristesse et de la colère. Je sens que ma gorge est nouée et que j'ai une boule dans le ventre. J'accueille et m'autorise à vivre ces ressentis... Tout naturellement, mon état intérieur se transforme. Mon malaise diminue... Je vais pouvoir ensuite faire quelque chose pour m'aider et/ou régler la situation de façon plus ajustée.*

b. La prise en compte du message véhiculé par l'émotion : se rappeler que l'émotion négative est déclenchée lorsqu'une situation est en conflit avec notre état intérieur, en particulier avec nos besoins. Il faut savoir reconnaître ces besoins non satisfaits dans la situation et trouver les moyens de les satisfaire de façon positive.

Exemple : J'ai eu une mauvaise note à l'école... La maîtresse a dit devant toute la classe qu'elle ne comprenait pas comment on pouvait oser rendre une si mauvaise copie et en plus si mal présentée.

→ *Je ressens de la déception, de la honte et de la colère. J'ai besoin d'être reconnu dans mes compétences. J'en parle à ma mère et lui demande si elle pense que je suis si nul (je sais qu'elle croit en moi). Puis je vais faire un match de foot avec mes copains (sport dans lequel je suis très doué). Ensuite, je préparerai mon prochain devoir de mathématiques avec mon père qui pourra m'aider.*

c. La gestion préventive des émotions : savoir anticiper les émotions qui peuvent être déclenchées par certaines situations et être capable de les prendre en compte au moment de prendre une décision.

Exemple : À plusieurs reprises, je me suis disputée avec mon grand-père au sujet des goûts musicaux.

→ *Afin de ne pas me mettre de nouveau en colère, je décide de ne plus participer à la discussion et d'aller me promener dehors lorsqu'il y aura un nouveau débat musical en famille.*

d. La réévaluation de l'évènement déclencheur : se rappeler que la situation ne contient pas intrinsèquement notre émotion et modifier notre perception de l'évènement pour en faire quelque chose de positif. Il existe trois grandes façons de réévaluer la situation : relativiser, rechercher les points positifs et rechercher les bénéfices à long terme.

Exemple : Je dois faire un exposé devant la classe et j'ai peur. Je vis la situation comme une menace car j'ai peur de me faire juger par mes camarades.

→ *Je décide que c'est l'occasion de présenter et de partager une de mes passions pour mieux la faire connaître. La situation est alors perçue comme un défi, même si j'ai toujours un peu d'appréhension, l'intérêt et l'enthousiasme deviennent les émotions majoritaires.*

e. La réorientation de l'attention (stratégie adaptée pour des problèmes mineurs et pour les émotions intenses qui risquent de susciter un passage à l'acte) : savoir porter son attention sur quelque chose d'autre – de plaisant – afin de diminuer l'intensité, voire la valence de l'émotion. La réorientation peut être interne (je pense à autre chose) ou externe (je fais quelque chose d'autre).

Exemple : Je suis en train de discuter avec ma mère. Elle me dit des choses désagréables ; la tension monte et je ressens de la colère.

→ *Réorientation interne : Je pense que ma mère et moi avons prévu de faire les magasins cet après-midi. Je veux lui demander de m'acheter une nouvelle paire de bottes... Il vaut mieux éviter les conflits !... sachant que notre dispute porte sur quelque chose de minime (ma mère critique ma nouvelle coiffure).*

→ *Réorientation externe : J'interromps la discussion et monte dans ma chambre écouter de la musique.*

f. La modification de la situation problématique : savoir résoudre un problème et agir sur la situation qui déclenche l'émotion négative en réalisant des actions concrètes. Je peux modifier la situation par mes propres moyens (méthode directe) ou en demandant de l'aide à autrui (méthode indirecte).

Exemple méthode directe : Je dois présenter mon exposé devant toute la classe et j'ai beaucoup d'appréhension. Je répète plusieurs fois mon exposé, devant ma mère, devant une copine... Je prends de l'assurance et de la confiance en moi ; mon anxiété diminue.

Exemple méthode indirecte : À plusieurs reprises, j'ai aperçu un monsieur qui me dévisageait sur le chemin de l'école. J'en parle à ma mère et lui demande de l'aide.

g. Le partage émotionnel avec autrui : échanger avec quelqu'un à propos de l'évènement déclencheur et des émotions ressenties.

En premier lieu, ce partage peut être fait auprès d'une personne impliquée dans l'évènement déclencheur ; on parle alors « d'expression clarificatrice ». L'utilisation de « messages-je » est particulièrement recommandée dans ce cas (cf. fiche E3-Exprimer ses émotions).

En deuxième lieu, ce partage peut aussi être fait auprès d'une personne de confiance qui n'est pas en cause dans la situation et qui endosse la fonction de « confident » ; on parle alors de « partage social ».

Exemple : Je me suis disputée avec une copine.

→ *Expression clarificatrice : Je vais discuter avec ma copine afin de lui exprimer ce que j'ai ressenti à la suite de ce qu'elle m'a dit.*

→ *Partage social : Je vais échanger avec une autre copine afin d'exprimer mon malaise suite à ce conflit.*

h. Les techniques psychocorporelles : agir sur le corps afin de modifier les composantes corporelles de l'émotion (sensations ressenties et processus biologiques, en particulier la tension musculaire, le rythme cardiaque, la tension artérielle). La détente corporelle influe sur l'état émotionnel et permet de faire face à la situation de façon plus efficace.

Les techniques psychocorporelles peuvent être « formelles » (faire un exercice de respiration, faire de la méditation assise...) ou « informelles » via des activités corporelles relaxantes qui mobilisent +/- les cinq sens (prendre un bain, écouter de la musique de relaxation, se faire masser...).

Exemple : Je me sens stressée car cet après-midi je présente un exposé devant toute la classe.

→ *Technique psychocorporelle formelle : Je fais dix respirations profondes en comptant jusqu'à cinq à l'inspiration comme à l'expiration.*

→ *Technique psychocorporelle informelle : J'écoute une musique « zen » après le déjeuner.*

2. Il existe également plusieurs stratégies pour augmenter et/ou maintenir les émotions « positives ».

i. Le partage social positif : partager avec nos proches les évènements positifs, savoir nous réjouir des petits et grands bonheurs/succès qui arrivent à nos proches et savoir les associer aux nôtres. La fierté « authentique et adaptée » qui est partagée avec autrui augmente l'estime de soi et les émotions positives.

j. Créer un cadre de vie agréable : s'entourer de choses que nous aimons (chez nous, à l'école, au travail...), notamment des objets à valeur affective (photos de personnes et de lieux qui nous sont chers, images et citations qui nous inspirent...) sachant que notre environnement influence considérablement nos émotions de façon non consciente.

k. Faire de l'activité physique (marche rapide, course, sport...) : pratiquer au moins 30mn d'activité physique par jour (1h pour les enfants) favorise le bien-être, la santé mentale et physique.

l. Faire un voyage mental agréable : fermer les yeux, se relaxer et se plonger totalement dans le souvenir d'un moment positif. Ce voyage mental peut aussi être imaginaire (laisser venir à soi un endroit positif imaginaire) ou dans le futur (se projeter dans une situation future positive comme imaginer quatre choses positives qui pourraient arriver le lendemain).

Il s'agit de laisser son esprit vagabonder, de se représenter en détail les évènements, de percevoir par les cinq sens la situation et de ressentir l'état le bien-être vécu. Réalisé de façon quotidienne, le voyage mental permet de générer des émotions positives, d'accroître le bien-être et l'estime de soi.

m. Exprimer de la gratitude : énumérer quotidiennement au moins trois choses positives pour lesquelles nous avons de la reconnaissance accroît les émotions positives, l'optimisme, la satisfaction de vie et les relations positives. Cette expression de la gratitude peut porter sur des choses importantes (remercier la vie d'avoir des enfants en bonne santé), comme sur des petites choses du quotidien (remercier la vie pour cette bonne douche chaude).

n. Faire de la méditation (mindfulness formel) : faire une méditation quotidienne (au moins quinze à vingt minutes cinq jours par semaine) a des effets positifs sur le bien-être, la santé et les relations aux autres.

o. Être totalement attentif à l'instant présent, notamment aux expériences positives du quotidien (mindfulness informel) : prendre quelques minutes par jour

pour apprécier et être totalement présent lors d'une activité agréable que nous avons tendance à faire de façon automatique.

Exemples : boire un thé, prendre une douche, marcher à travers le parc, écouter la radio, etc.

POURQUOI cette CPS est-elle importante ?

Savoir réguler (ou pas) nos émotions a un impact majeur sur notre bien-être, notre santé (psychique et physique), nos relations et notre réussite (scolaire et professionnelle).

Nous avons vu dans les fiches précédentes (notamment la fiche E1) qu'il est essentiel d'être **ouvert à son expérience émotionnelle**, d'accueillir ses émotions et d'être à l'écoute des messages qu'elles véhiculent. Dans de nombreuses situations, il est également important de pouvoir **agir et influencer (positivement) ses émotions**.

Certaines émotions, par leur intensité et leur durée, peuvent avoir des effets délétères sur nous-même : notre état de bien-être, notre santé et nos performances peuvent être affectés.

Exemples : Une tristesse intense et durable peut me pousser à m'isoler. Un stress chronique peut générer un état permanent de malaise et diminuer mes défenses immunitaires. Une trop forte anxiété peut m'empêcher de parler et de réaliser mon exposé.

Certaines émotions et conséquences émotionnelles trop intenses peuvent nuire à autrui (et se retourner contre nous).

Exemple : Une colère forte et non régulée peut créer une impulsion à agir de façon incontrôlable et entraîner des comportements préjudiciables (cris, insultes, coups...) qui en retour peuvent générer des comportements d'hostilité à notre rencontre.

Inversement, **augmenter les émotions positives permet de se sentir mieux**, d'être plus ouvert, plus créatif, plus confiant en soi, d'avoir de meilleures relations, de mieux gérer les situations difficiles (résilience) et d'avoir une plus grande satisfaction dans la vie.

De nombreuses recherches ont montré que l'expression (écrite et orale) de nos émotions était bénéfique pour notre bien-être et notre santé. L'expression adaptée des émotions améliore aussi les relations affectives et professionnelles, elle favorise les liens et la cohésion sociale. Inversement, la suppression des émotions a des effets délétères sur la santé (avec en particulier, une augmentation du stress et une baisse immunitaire), les relations interpersonnelles, la réussite éducative et la qualité de vie.

II. J'expérimente

ACTIVITÉ - 1

Des stratégies efficaces pour gérer son stress

- ✓ Connaître les stratégies efficaces pour gérer son stress (et autres émotions « négatives »).

Matériel pour l'activité : tableau des pratiques

1. Expliquer aux enfants qu'ils vont réfléchir aux différentes façons de gérer le stress et à leurs conséquences possibles sur le stress en question, sur sa santé et sur autrui.

Demander aux enfants de donner des exemples de méthodes, de pratiques, pour gérer le stress.

Exemple : Qu'est-ce que je fais quand je me sens stressé ?

2. Séparer la classe en binômes (ou trinômes) et demander aux enfants de lister les méthodes qu'ils connaissent pour faire face au stress. Pour chaque méthode, dire s'il s'agit d'une pratique « appropriée » (qui est « bonne ») ou « non appropriée » (qui n'est « pas bonne »).
3. En grand groupe, noter au tableau les différentes pratiques trouvées par les enfants et les classer en deux colonnes selon qu'elles sont appropriées ou inappropriées.
Compléter la liste avec les exemples présentés ci-après (cf. tableau des méthodes).
Quand les exemples ne sont pas cités spontanément par les enfants, vous pouvez les évoquer en demandant à ces derniers, pour chaque méthode, si elle est appropriée ou non.
4. Faire émerger collectivement les deux catégories de pratiques. Puis présenter les trois principales caractéristiques des pratiques.

- Pratiques appropriées :

- Bonne pour sa santé/son bien-être
- Bonne pour la santé/le bien-être des autres
- Efficace (c'est-à-dire qu'elle permet de diminuer le stress)

- Pratiques inappropriées :

- Pas bonne pour sa santé/son bien-être (et/ou)
- Pas bonne pour la santé/le bien-être des autres (et/ou)
- Pas efficace (c'est-à-dire qu'elle ne permet pas de diminuer le stress)

Tableau des pratiques :

Pratiques appropriées	Pratiques inappropriées
Faire de l'exercice physique : sauter, danser, courir, etc.	Fumer / Boire de l'alcool / Consommer des drogues
Aller dans la nature	Faire des jeux vidéo, Internet
Jouer	S'énerver
Écouter de la musique	S'en prendre à d'autres personnes
Lire	Se battre, insulter quelqu'un
En parler à un proche	Penser sans arrêt à la situation
Écrire dans un journal	Essayer de ne rien ressentir/penser
Dessiner	Manger
Prendre une pause	
S'étirer, respirer	
Prendre un bain	

ACTIVITÉ - 2**Gérer son stress par la respiration profonde**

- ✓ Savoir utiliser la respiration profonde pour gérer son stress (et autres émotions difficiles).

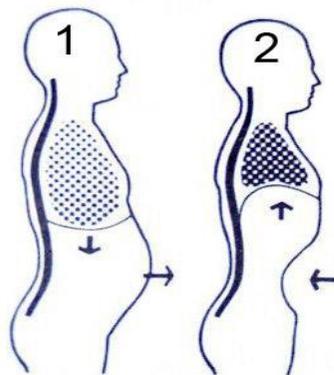
« Matériel » pour l'activité : (méthode de relaxation uniquement à l'oral)

1. Expliquer aux enfants que certaines méthodes corporelles (de relaxation) peuvent les aider à faire face au stress de façon très efficace.
2. Présenter la respiration profonde : il s'agit d'une respiration à la fois lente et basse (abdominale). Pour cela, il faut diriger la respiration vers le ventre et la ralentir).

Quand nous sommes dans une situation stressante, nous avons tendance à respirer beaucoup plus vite, avec une respiration plus haute (thoracique). Dans ce cas, le fait de penser à respirer plus profondément peut aider à se calmer et à se sentir mieux.

Les schémas ci-dessous peuvent faciliter la compréhension :

1. Inspiration 2. Expiration



3. Avant de débiter l'exercice, vous pouvez proposer aux élèves de réfléchir quelques instants à la façon dont ils se sentent ; ils pourront ainsi mieux percevoir la différence entre avant et après l'exercice.

4. Afin de mettre en pratique la respiration profonde, inviter les enfants à s'installer confortablement, en fermant les yeux s'ils le souhaitent. Ils peuvent éventuellement s'allonger sur le dos, ce qui leur permettra de mieux sentir leur respiration.

Au signal, les enfants inspirent lentement en gonflant légèrement le ventre pendant que l'adulte compte jusqu'à cinq, puis ils expirent lentement en pressant légèrement le ventre vers l'intérieur alors que l'adulte compte une nouvelle fois jusqu'à cinq.

Répéter cet enchaînement cinq fois en tout, puis laisser les enfants continuer seuls en comptant dans leur tête.

Préciser qu'il ne faut pas « forcer » sa respiration, ni essayer d'aller au bout de ses capacités : un léger effort pour gonfler, puis presser le ventre est suffisant

Exemple : « C'est parti !

Inspirez...2...3...4...5 Expirez...2...3...4...5

Inspirez...2...3...4...5 Expirez...2...3...4...5 »

5. Quand l'exercice est terminé, demander aux enfants comment ils se sentent. Sont-ils plus détendus que lorsqu'ils ont commencé l'exercice ? Peuvent-ils s'imaginer faire cet exercice quand ils se sentent stressés ?

ACTIVITÉ - 3**Gérer son stress par les étirements**

✓ Savoir utiliser les étirements pour gérer son stress (et autres émotions difficiles).

« Matériel » pour l'activité : (méthode de relaxation uniquement à l'oral)

1. Expliquer aux enfants que certaines méthodes corporelles (de relaxation) peuvent les aider à faire face au stress de façon très efficace.
2. Lorsque nous sommes stressés, les muscles se contractent automatiquement, particulièrement dans les régions du cou et du dos. Quand nous nous sentons stressés, s'étirer permet de se détendre ; les étirements sont une technique de relaxation.
3. Indiquer aux enfants qu'ils vont s'exercer à pratiquer des techniques d'étirements qui peuvent les aider à se détendre et à faire face au stress. Préciser qu'ils ne doivent pas se faire mal en faisant ce qui leur est demandé ; l'étirement doit rester agréable.
4. Demander aux enfants de se lever et de se placer à un endroit dégagé de la pièce en faisant face à l'animateur.
5. Avant de débiter l'exercice, vous pouvez proposer aux élèves de réfléchir quelques instants à la façon dont ils se sentent ; ils pourront ainsi mieux percevoir la différence entre avant et après l'exercice.
6. Diriger le groupe tout au long de l'exercice. Chaque position doit être tenue entre dix et quinze secondes au minimum.

Vous pouvez mettre une musique classique ou de jazz pendant l'exercice.

Méthode des étirements :

- Debout sur la pointe des pieds, essaie de toucher le plafond.
- Penche-toi en avant pour toucher tes orteils.
- Mets un pied devant l'autre et penche-toi en avant.
- Fais un pas de côté et penche-toi dans le même sens.
- Fais rouler tes épaules en arrière.
- Fais rouler tes épaules en avant.
- Incline ta tête vers le bas, puis vers l'arrière (en douceur).
- Penche ta tête pour coller ton oreille à ton épaule, à droite, puis à gauche.
- Assieds-toi, tends tes jambes collées devant toi, puis essaie de toucher tes orteils.
- Fais le dos rond (comme le chat).

ACTIVITÉ - 4**Gérer son stress par la relaxation musculaire**

✓ Savoir utiliser la relaxation musculaire pour gérer son stress (et autres émotions difficiles).

« Matériel » pour l'activité : (méthode de relaxation uniquement à l'oral)

1. Expliquer aux enfants que vous allez leur présenter une nouvelle méthode corporelle (de relaxation) qui peut les aider à faire face au stress de façon très efficace.
2. Présenter la relaxation musculaire progressive : il s'agit de contracter chaque muscle de son corps, puis de les relâcher un par un. Parfois, quand nous subissons un stress, nos muscles se contractent et deviennent douloureux. La relaxation musculaire progressive peut nous aider à assouplir, calmer les muscles, et ainsi parvenir à nous détendre.
3. Indiquer aux enfants qu'ils vont être guidés étape par étape lors de l'exercice, mais que lorsqu'ils voudront essayer cette technique par eux-mêmes, il leur suffira de contracter leurs muscles silencieusement et tranquillement.
4. Avant de commencer, vous pouvez proposer aux enfants de réfléchir quelques instants à la façon dont ils se sentent...
5. Vous pouvez mettre une musique relaxante : classique, jazz, instrumentale, etc.
6. Lire à haute voix la méthode de la relaxation musculaire progressive ci-après.
- ...
7. Une fois l'exercice terminé, demander aux enfants ce qu'ils en ont pensé : se sentent-ils plus détendus ? Imaginent-ils faire cet exercice par eux-mêmes quand ils se sentent stressés ?

Contractez votre <u>poing droit</u>	Maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
Contractez votre <u>poing gauche</u>	Maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
Contractez votre <u>bras droit</u>	Maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
Contractez votre <u>bras gauche</u>	Maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
Contractez votre <u> pied droit</u>	Maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
Contractez votre <u> pied gauche</u>	Maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
Contractez votre <u>jambe droite</u>	Maintenez-la contractée, maintenez-la, maintenant relâchez...
Contractez votre <u>jambe gauche</u>	Maintenez-la contractée, maintenez-la, maintenant relâchez...
Contractez vos <u>abdominaux</u>	Maintenez-les contractés, maintenez-les, maintenant relâchez...
Contractez vos <u>épaules</u>	Maintenez-les contractées, maintenez-les, maintenant relâchez...
Contractez votre <u>visage</u>	Maintenez-le contracté, maintenez-le, maintenant relâchez...
Maintenant, <u>retenez votre respiration et contractez tous les muscles de votre corps, vos bras, vos jambes, votre visage, vos orteils, vos poings...</u> Contractez votre <u>ventre et vos épaules...</u> Tous vos muscles sont contractés	Maintenez-les contractés, maintenez... À présent, soufflez lentement et relâchez en pensant que vous êtes totalement mou, sans tensions.

ACTIVITÉ - 5**Gérer son stress par la visualisation**

✓ Savoir utiliser la visualisation pour gérer son stress (et autres émotions difficiles).

« Matériel » pour l'activité : (méthode uniquement à l'oral)

1. Expliquer aux enfants que certaines méthodes psychocorporelles peuvent les aider à faire face au stress de façon très efficace.
2. Expliquer que la visualisation consiste à imaginer une scène pour se relaxer et se calmer. Nous faisons appel à notre imagination afin de créer un endroit où nous nous sentons bien.
3. Indiquer aux enfants que pour s'initier à cette méthode de visualisation, ils vont être guidés vers un endroit que l'adulte trouve agréable.
4. Avant de commencer, vous pouvez proposer aux enfants de réfléchir quelques instants à la façon dont ils se sentent ; ils pourront ainsi mieux percevoir la différence entre avant et après l'exercice.
5. Vous pouvez mettre une musique relaxante : classique, jazz, instrumentale ou fond sonore (en rapport avec le discours, par exemple ici une plage avec des vagues).
6. Invitez les enfants à s'installer confortablement. S'ils le souhaitent, ils peuvent fermer les yeux. D'une voix douce et uniforme, lire lentement le texte ci-après.
- ...
7. Inviter les enfants à rouvrir les yeux, puis leur demander comment ils se sentent. Sont-ils plus détendus ? Certaines parties de l'exercice ont-elles mieux fonctionné que d'autres ? Lesquelles ?

Variante : la visualisation peut être réalisée à partir d'un support visuel. Exposer plusieurs photos représentant différents décors agréables (nature, mer, montagne, jardin, maison, chambre...). Demander aux enfants de choisir – en prenant une photo ou en visualisant une image dans leur tête – le décor qui, pour eux, représente le mieux le bien-être, c'est-à-dire celui où ils se sentiraient le mieux, et à partir duquel ils pourraient construire une bulle de bien-être. Lorsque les enfants ont imaginé leur scène, leur proposer de fermer les yeux et de visualiser celle-ci, en écoutant leur corps et leurs sensations. Les inviter à décrire ces dernières.

Pensez à une plage... Vous êtes seul... C'est l'été, et la température est de 30°C... Il y a un léger vent... La mer est calme, le ciel est bleu... Vous sentez l'odeur du sel dans l'air... Des mouettes volent au-dessus de votre tête... Vous vous sentez à l'aise... Avec vos orteils nus, vous foulez le sable chaud... Vous marchez le long de la mer, vous vous sentez relaxés et n'avez aucune inquiétude... Sentez-vous l'odeur de la crème solaire ? Elle sent la noix de coco... Pouvez-vous sentir le soleil sur votre peau ? Il est chaud mais ne brûle pas... Pouvez-vous sentir le sable entre vos orteils ? Le sable est doux et blanc, il n'y a ni coquillage, ni galet pour vous blesser les pieds... Entendez-vous les mouettes qui volent dans le ciel ? Vous voyez quelques nuages blancs et vaporeux flotter derrière elles... Voyez-vous la mer ? Quelques dauphins bondissent et surgissent de l'eau... Sentez-vous la brise dans vos cheveux ? Vous marchez encore quelques pas, puis vous vous allongez sur le sable et regardez vers le ciel... Vous voyez quelques cerfs-volants au loin, leurs couleurs sont magnifiques... Les cerfs-volants flottent paisiblement... Vous vous sentez heureux et tellement relaxés... vous aimez ressentir cela...

ACTIVITÉ - 6**Une bulle de bien-être pour gérer son stress**

✓ Savoir utiliser la visualisation d'une bulle de bien-être pour gérer son stress (et autres émotions difficiles).

« Matériel » pour l'activité : (méthode uniquement à l'oral)

1. Expliquer aux enfants que certaines méthodes psychocorporelles peuvent les aider à faire face au stress de façon très efficace.
2. Expliquer que la visualisation consiste à imaginer une scène pour se relaxer et se calmer. Quand nous visualisons notre bulle de bien-être, nous faisons appel à notre imagination afin de créer un endroit où nous nous sentons bien, où nous ne sommes plus stressés.
3. Avant de commencer, vous pouvez proposer aux enfants de réfléchir quelques instants à la façon dont ils se sentent ; ils pourront ainsi mieux percevoir la différence entre avant et après l'exercice.
4. Vous pouvez mettre une musique relaxante : classique, jazz, instrumentale ou fond sonore (en rapport avec le discours).
5. Proposer aux enfants d'imaginer, puis de décrire un espace de détente dans lequel ils aimeraient se « visualiser » avec des sensations douces, des odeurs agréables, des sons mélodieux, des objets familiers, des images apaisantes, etc. Il s'agit de créer par visualisation leur propre « bulle de bien-être ».
6. Proposer aux enfants de s'installer confortablement et de fermer les yeux. Invitez-les à visualiser et à entrer dans leur bulle de bien-être :
 - Quels sont les formes, les images, les couleurs, les personnes, les objets ?
 - Quels sont les sons, les mots ?
 - Quelles sont les sensations ?
 - Quelles sont les odeurs ?
 - Quels sont les mouvements ?
 - ... ?

7. Inviter les enfants à rouvrir les yeux, puis leur demander comment ils se sentent. Sont-ils plus détendus ? Certaines parties de l'exercice ont-elles mieux fonctionné que d'autres ? Lesquelles ? Imaginent-ils faire cet exercice par eux-mêmes quand ils se sentent stressés ?

Variante : La visualisation de la bulle de bien-être peut être réalisée à partir d'un support visuel. Exposer plusieurs photos représentant différents décors agréables (nature, mer, montagne, jardin, maison, chambre...). Demander aux enfants de choisir – en prenant une photo ou en visualisant une image dans leur tête – le décor qui, pour eux, représente le mieux le bien-être, c'est-à-dire celui où ils se sentiraient le mieux, et à partir duquel ils pourraient construire une bulle de bien-être. Lorsque les enfants ont imaginé leur scène, leur proposer de fermer les yeux et de visualiser celle-ci, en écoutant leur corps et leurs sensations. Les inviter à décrire ces dernières.

Prolongement : Proposer aux enfants de réaliser leur bulle de bien-être sur une feuille. Chacun sélectionne les éléments de bien-être qui lui correspondent, les colle sur la feuille ou les dessine, puis complète avec d'autres éléments auxquels il pense.

ACTIVITÉ - 7**Cinq temps pour réguler sa colère**

✓ Savoir réguler sa colère grâce à une méthode en cinq étapes.

Matériel pour l'activité : tableau, livret enfant / crayon (pour le prolongement).

Rappeler que la colère sert à nous indiquer que quelque chose ne va pas. Comme toute émotion, la colère est normale et utile. Ce sont les réactions de colère qui peuvent poser problème à soi et/ou aux autres. Il est donc important de reconnaître, d'accepter et de s'occuper de sa colère pour éviter que celle-ci se transforme en actes pouvant causer du tort à soi et aux autres.

Pour ne pas être envahi par la colère, et ainsi éviter qu'elle conduise à des actions problématiques, nous pouvons nous aider d'une méthode en cinq étapes.

Présenter les cinq étapes de la méthode.

Temps 1 : S'arrêter

Ce temps est très important. Lorsque nous sentons que la colère monte (cf. les signes annonciateurs récoltés dans la fiche E1) et que nous risquons de perdre le contrôle, il faut « faire une pause ».

Faire réfléchir les enfants sur les signes annonciateurs de la colère (comment savons-nous que « la colère – moutarde – nous monte au nez » ?). Noter les réponses au tableau.

Exemples : Voix qui s'élève ou qui tremble, rougeur, palpitations, mains qui tremblent, dents qui se serrent, respiration qui s'accélère, sensation de chaleur, envie que tout le monde vous laisse tranquille, difficultés pour se concentrer, etc.

Le temps 4 (se calmer) peut aussi intervenir à ce stade afin de faciliter cette étape.

Temps 2 : Réfléchir aux conséquences problématiques

Que risque-t-il d'arriver si je perds le contrôle et que je « passe à l'acte » ?

Demander aux enfants ce qu'il pourrait arriver, sur le moment et à plus long terme. Quelles pourraient être les conséquences (problématiques) pour soi-même ? Pour les autres ? Noter les réponses au tableau

Exemples :	Pour soi-même	Pour les autres
Sur le moment	- Se sentir mal - Se blesser	- Blesser (physiquement) quelqu'un - Blesser (psychologiquement, par des paroles) quelqu'un
Après	- Se sentir coupable, regretter - Avoir honte - Être rejeté, être seul - Être blessé par l'autre (vengeance)	- Être blessé - Être triste - Être en colère, se venger - Ne plus vouloir se parler

Temps 3 : Réfléchir aux déclencheurs de ma colère

Quelles sont les raisons exactes de ma colère ? Quels sont les déclencheurs (situation externe) ? Quelle est l'origine (interne) de ma colère ?

Il s'agit d'une étape importante car elle évite de « s'en prendre à la mauvaise personne » ; que des personnes qui ne sont pas impliquées dans la situation subissent les conséquences de la colère.

Exemple : Si un enfant est en colère parce qu'un ami s'est moqué de lui devant tout le monde et qu'il est énervé en rentrant à la maison, il risque de se défouler contre sa famille qui n'y est pour rien ! Il est important de réaliser que c'est après son ami qu'il en a, ainsi que de gérer sa colère pour ne pas affecter ses proches.

Cette étape permet aussi de rappeler la distinction entre le déclencheur et l'origine des émotions.

Temps 4 : Se calmer

Demander aux enfants de penser à des méthodes pour s'apaiser et pour atténuer les sensations de colère. Noter les réponses au tableau.

Exemples : Compter jusqu'à dix, parler de sa colère, faire une pause, marcher, faire du sport, chanter, s'isoler pour crier, prendre un bain ou une douche, lire, écrire, écouter de la musique, chanter, faire le ménage, penser à un bon moment partagé avec la personne après qui on est en colère, utiliser les techniques de relaxation comme se mettre dans sa bulle de bien-être, aller parler à quelqu'un, etc.

Parfois la colère est tellement intense que nous ne parvenons pas à nous calmer. Dans ce cas, il est préférable de sortir de la situation et de remettre à plus tard les échanges.

*Exemple : Au cours d'une dispute avec un ami, il est important de pouvoir dire
« Nous sommes trop énervés et ça ne mènera à rien de continuer à se disputer.
Reparlons-en plus tard ».*

Temps 5 : Prendre le temps de ressentir l'effet positif de la régulation de sa colère

Ce temps agréable consiste à s'accorder un petit moment pour ressentir ce que cela procure d'avoir réussi à réguler sa colère et à se faire du bien.

Inviter les enfants à se poser les questions suivantes : Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ? Dans ma tête ? Qu'est-ce que j'ai envie de faire pour me faire du bien ?

Prolongement 1 : Demander aux enfants d'imaginer ces ressentis de bien-être, ces actions de bienveillance vis-à-vis de soi. Inviter les à écrire ou à dessiner leurs réponses.

Prolongement 2 : Proposer aux enfants de travailler cette méthode de gestion de la colère en cinq étapes à partir d'exemples fictifs (voir la liste ci-dessous) ou à partir des situations proposées par les enfants.

À partir de ces exemples, demander aux enfants – par petits groupes – de détailler les cinq étapes de la technique :

- *L'un des camarades d'Adam l'embête beaucoup et il n'aime pas ça.*
- *Tom fait la queue pour avoir un verre d'eau, un garçon lui passe devant.*
- *Le papa de Pauline lui avait dit qu'elle pourrait aller jouer chez sa copine, mais il a changé d'avis et veut désormais qu'elle l'aide à préparer le dîner.*
- *Le petit chiot que Loïc vient d'adopter a mâchouillé ses chaussures préférées.*
- *À peine rentrée de l'école, Alice s'aperçoit que son petit frère s'est amusé avec ses affaires. Il les a éparpillées partout dans la maison.*

Quand les groupes ont terminé, les inviter à présenter leurs propositions à l'oral ou sous la forme de saynètes.

III. Je partage et retiens

PARTAGE COLLECTIF

- ✓ Mettre en mots sa propre expérience vécue durant l'activité et/ou la séance
- ✓ Écouter l'expérience vécue par les autres.
- ✓ Dégager des nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être qui vont pouvoir être utiles dans la vie quotidienne.

Proposer un moment de partage collectif en trois temps :

1. L'expérience vécue durant l'activité

Exemple : Comment avez-vous vécu cette activité ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Plus difficiles ? Etc.

2. La spécificité de l'expérience

Exemple : En quoi cette expérience a-t-elle été différente de ce que vous vivez habituellement ?

3. L'utilité pour moi, dans ma vie quotidienne

Exemple : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?

RAPPEL INDIVIDUEL

- ✓ Favoriser un apprentissage positif des compétences émotionnelles.

Matériel pour l'activité : livret enfant, crayon.

Demander aux enfants d'écrire dans leur livret

1. ce qu'ils ont appris pendant l'activité/atelier.

Exemple : qu'avez-vous appris pendant cette activité/atelier ?

Écrivez ce que vous souhaitez retenir de l'activité/atelier dans votre livret.

2. deux ou trois choses positives en lien avec l'activité/atelier.

Exemple : sans réfléchir, laissez venir à l'esprit deux ou trois choses positives que vous avez vécues durant l'activité/atelier.

Écrivez-les dans votre livret.

R1 – Communiquer de façon positive

En développant cette compétence, l'enfant pourra :

1. Communiquer en évitant les attitudes et mots blessants ;
2. Avoir une attitude positive en communiquant ;
3. Exprimer des choses positives au quotidien ;
4. Écouter de façon empathique ;
5. Formuler des messages-je ;
6. Exprimer et recevoir des critiques de façon positive.



I. Je comprends

C'est QUOI cette CPS ?

La communication positive regroupe un ensemble de comportements verbaux et non verbaux qui favorisent les relations au quotidien, ainsi que lors de situations plus « difficiles ». C'est une compétence essentielle qui représente un préalable à de nombreuses autres compétences psychosociales.

Pour des raisons sociales, culturelles et génétiques, la communication positive n'est pas (encore) très répandue aujourd'hui. Elle nécessite donc, d'une part, de prendre conscience de certaines habitudes qui font obstacles à une bonne communication et, d'autre part, de développer de nouvelles modalités d'interactions plus favorables à l'échange et au développement de relations harmonieuses.

1. La communication positive au quotidien

a. Éviter les attitudes et les mots blessants

Les attitudes à éviter	Les phrases à éviter
- Absence d'attention	- Faire des menaces
- Manque de considération	- Utiliser des mots grossiers ou vulgaires
- Gestes et mouvements agressifs	- Insulter
- Voix forte et agressive	- Se moquer
- Cris	- Juger
- Ton méprisant	- Rabaisser
- ...	- ...

b. Avoir une attitude positive

- **Utiliser des comportements non-verbaux facilitant**
 - Se tenir à la bonne distance (ni trop près, ni trop loin)
 - Tourner son attention vers la personne (notamment en la regardant)

- Adopter un visage et un ton de voix bienveillants
- Avoir un volume de voix adapté (ni trop fort, ni trop doucement)

- **Choisir le bon moment**

- Communiquer au bon moment (quand l'autre est disponible, quand je suis calme...). Il est possible de demander à l'autre : « As-tu le temps de parler avec moi maintenant ? » « Quand puis-je te parler ? »...
- Parler chacun son tour. Il est important de prendre le temps d'écouter l'autre et d'entretenir la conversation en posant des questions.

c. Porter attention et exprimer des choses positives

Il est fréquent d'attendre un comportement « parfait » ou exceptionnel pour féliciter les autres et exprimer des choses positives. Tout ce que l'autre fait de bien est souvent considéré comme « normal », comme « allant de soi ». Or, c'est en soulignant les petites choses positives du quotidien qu'une communication bienveillante peut se construire et que les comportements appréciés sont encouragés. Concrètement ceci implique deux temps.

- **Prendre conscience des choses positives** : dans un premier temps, il s'agit de porter son attention sur les « petits » comportements du quotidien qui donnent satisfaction.

Exemples : Les gestes de gentillesse, les mots agréables, les bons moments partagés, les petites réussites...

- **Mettre en mot les choses positives** : dans un second temps, j'exprime ce que je ressens et le comportement qui me satisfait.

Exemples : J'aime bien quand tu m'attends à la sortie de l'école. Ça me fait plaisir de jouer avec vous. Ça m'aide bien quand tu me donnes des conseils. J'ai été impressionné par ton but...

d. Écouter de façon empathique

Pour communiquer de façon positive, il est nécessaire de prendre le temps d'écouter l'autre ; en particulier de l'écouter avec qualité. L'empathie est une composante essentielle d'une écoute de qualité. Il s'agit de percevoir ce que l'autre est en train de vivre, de comprendre sa vision des choses et d'essayer de ressentir « sa réalité ». L'écoute empathique permet de construire une véritable communication. La personne ainsi écoutée se sent davantage en confiance ; elle est accueillie et reconnue dans ce qu'elle est. Un échange authentique peut se construire.

Pour écouter de façon empathique, il est nécessaire de mobiliser trois techniques.

- **La compréhension empathique** : c'est comprendre ce que l'autre est en train de vivre. Quelles sont ses émotions ? Comment voit-il les choses ? Que cherche-t-il à exprimer ? ...
- **L'écoute silencieuse** : il s'agit de prendre le temps d'écouter l'autre en silence, de soutenir son expression par une attitude attentive et accueillante (regard, hochement de tête, mimique...), ainsi que par des petits mots (hmm hmm, ah oui, je vois...).
- **L'écoute active** : c'est favoriser l'expression de l'autre par des relances (mise en mot simple de ce que nous dit l'autre) et par des questions ouvertes pour préciser.

2. La communication positive en situation « difficile »

a. Le message-je (faire le lien avec la fiche E3-Exprimer ses émotions)

Quand nous sommes en colère ou bouleversé, nous avons tendance à être agressif envers l'autre et/ou à nous replier sur nous-mêmes. Ce qui peut entraîner une escalade d'agressivité et/ou un mal-être intérieur. Il existe plusieurs façons de faire qui permettent d'éviter que les situations de désaccord ne se transforment en conflits et en rapports de force.

À cet effet, le message-je permet d'exprimer ce que nous ressentons sans être dans la réaction, l'attaque ou la fuite. Au lieu de se focaliser sur l'autre et d'être dans l'accusation ou la soumission, il s'agit de se centrer sur ce que nous ressentons et sur ce qui se passe concrètement. Un message-je complet comporte quatre parties.

- **Dire ce que je ressens : je + verbe subjectif**

Exemples : Je me sens..., je me suis senti(e)...

- **Décrire les faits qui me posent problème**

Exemples : Quand tu..., quand il se passe...

- **Expliquer pourquoi je me sens de cette façon (la cause du problème)**

Exemples : Parce que j'ai..., j'avais besoin...

- **Dire ce que nous voulons (formuler son besoin)**

Exemples : J'aimerais..., je voudrais..., j'aurais besoin...

Pour éviter d'être dans la réaction ou dans la soumission face à une situation qui ne nous convient pas, les messages-je peuvent être très utiles (même s'ils paraissent un peu artificiels au début !).

b. Les critiques constructives

Il est important de pouvoir exprimer son désaccord et d'explicitier ce qui ne nous convient pas afin d'améliorer une situation. Cependant, une critique peut être constructive, ou pas, en fonction de son objectif (aider/améliorer ou blesser/dominer) et en fonction de la façon dont elle est formulée.

- **Pour effectuer et recevoir une critique constructive**, il est nécessaire de s'assurer d'avoir **des objectifs constructifs**.

- Prendre conscience de ses propres objectifs : c'est avoir une réelle volonté d'améliorer la situation. Ce qui implique de ne pas faire une critique uniquement pour « vider son sac », abaisser l'autre ou se valoriser.

- Prendre conscience des objectifs de l'autre : il s'agit de s'assurer que l'autre est disponible et disposé à échanger pour améliorer la situation.

- **Pour formuler une critique de façon constructive**, quelques **principes de communication** sont nécessaires :

- Utiliser durant tout l'échange, les techniques de communication positive ;

- Commencer par dire quelque chose de positif ;

- Décrire les faits-problèmes, et en quoi c'est un problème pour moi ;

- Proposer une solution ou de l'aide ;

- Remercier pour l'échange et l'écoute.

- Il est également important de pouvoir **recevoir une critique de façon constructive** sans être blessé. Après avoir vérifié les objectifs « constructifs » de chacun (voir ci-dessus), plusieurs modalités de communication peuvent être favorables :

- Écouter sans interrompre ;

- Poser des questions pour mieux comprendre ;

- Ne pas contredire (même si nous ne sommes pas d'accord, ce n'est pas le moment de faire un débat) ;

- Remercier pour l'intérêt et l'aide apportés.

QUESTION / REFLEXION - 1

⇔ Point 1

Communiquer de façon positive

✓ Connaître les comportements verbaux et non verbaux de la communication positive.

Proposer aux enfants d'échanger sur les relations et la communication.

- Qu'est ce qui favorise une communication de bonne qualité ?
- Quels sont les éléments verbaux (le contenu) qui permettent une bonne communication ?
- Quels sont les éléments non-verbaux (la forme, l'attitude) qui permettent de mieux communiquer ?

Inviter les enfants à donner des exemples favorables et défavorables.

Noter les réponses au tableau et inviter-les à échanger à leur sujet.

À partir des exemples des enfants, présenter les principaux ingrédients de la communication positive (cf. point 1).

QUESTION / REFLEXION - 2

⇔ Point 1.c

Exprimer des choses positives

✓ Prendre conscience des effets et de l'importance des paroles positives.

Demander aux enfants de penser à la dernière fois que quelqu'un (ami, famille, enseignant...) leur a dit une parole positive (remercier, féliciter...) sur eux ou sur ce qu'ils avaient fait.

- Comment se sont-ils sentis dans cette situation ?

Inviter les enfants à écrire cela dans leur livret.

Proposer aux enfants qui le souhaitent de partager en groupe.

Vous pouvez aussi illustrer cette compétence par un exemple ou par votre propre expérience...

Exemple : Le grand frère de Nino l'a aidé à ranger sa chambre. Ensuite, il l'a remercié et lui a proposé de jouer ensemble à son nouveau jeu vidéo.

=> Demander aux enfants de dire ce qu'a pu ressentir le grand frère de Nino. Qu'est ce qui a pu se passer après ?

QUESTION / REFLEXION - 3

⇔ Point 1.c

Faire attention aux choses positives : freins et leviers

- ✓ Prendre conscience de ce qui empêche et aide à porter attention aux choses positives (chez soi et chez les autres).

Rappeler les effets bénéfiques des paroles positives (Q/R-2).

Demander aux enfants si c'est quelque chose qu'ils expérimentent souvent de recevoir et/ou de dire des choses positives.

Proposer de réfléchir à ce qui empêche ou bien aide à voir des choses positives chez les autres, et chez soi :

- Qu'est ce qui empêche/aide à voir les qualités des autres ?
- Qu'est ce qui empêche/aide à voir ses propres qualités ?

QUESTION / REFLEXION - 4

⇔ Point 2.a

Les messages-je

- ✓ Connaître et comprendre l'importance des messages-je.

Lire la situation suivante :

Rayan a prêté un jeu à son copain Eliot pour la soirée. Ce dernier lui a promis de lui redonner le lendemain matin. Mais, en arrivant à l'école le lendemain, Eliot n'a pas ramené le jeu ; il joue dans la cour avec ses copains et ne discute pas avec Rayan. Rayan lui lance : « T'es un voleur ou quoi ? Tu vas me rendre mon jeu. Fais gaffe à toi ! ».

Demander aux enfants ce qu'ils pensent de ce message. L'analyser en posant ces questions :

Pourquoi Rayan a-t-il réagi comme cela ? Que ressent-il ? Quel est son problème ? Est-ce que le problème est réglé ? Qu'est-ce que voudrait Rayan à l'avenir ? Que voulait-il dire à Eliot ? (dire son mécontentement, faire une demande) Est-ce que le message exprime bien ce qu'il veut dire ? Quelles peuvent être les conséquences ?

Lire un autre message possible présenté ci-dessous.

Message-je : *Je suis très déçu et en colère parce que tu ne m'as pas ramené mon jeu comme promis. J'avais prévu d'y jouer cet après-midi. J'aimerais vraiment que tu me le rendes afin que je puisse avoir confiance en toi.*

Inviter les enfants à identifier les différences entre les deux messages, celui de Rayan et le message-je : notamment leurs effets sur la personne à qui ils sont adressés, leurs conséquences à court et à long terme.

Demander aux enfants de réfléchir aux avantages d'utiliser un message-je. Que peut ressentir la personne à qui il est adressé ? En quoi cela peut-il permettre d'éviter les conflits ? (parce que nous ne crions pas sur l'autre, parce que nous ne l'accusons pas, etc.).

QUESTION / REFLEXION - 5

⇔ Point 2.b

Les critiques constructives

- ✓ Connaître les deux formes de critiques
- ✓ Comprendre les avantages de la critique constructive.

Demander aux enfants s'ils peuvent définir ce qu'est selon eux une critique.

Exemple : C'est quand nous disons ce que nous n'apprécions pas chez quelqu'un, quand nous disons à une personne ce que nous n'aimons pas, quand nous disons quelque chose de méchant, etc.

Préciser qu'il existe deux formes de critiques : constructives ou non constructives. Proposer aux enfants de réfléchir à ces deux formes de critiques.

- Qu'est ce qui les distingue ?
- Pouvez-vous donner des exemples pour chaque type de critique ?
- Quels sont les avantages d'une critique constructive ?

POURQUOI cette CPS est-elle importante ?

Les mots blessants, les cris, l'hostilité et l'indifférence, qui sont d'usage fréquent dans notre culture, ont malheureusement des effets négatifs à court et à long terme. Cela crée des relations tendues – « électriques » – au quotidien qui ne sont pas propices au développement des enfants et à leur apprentissage. Même s'ils ne le montrent pas sur l'instant, les enfants sont affectés et mettent en place des modes de protection (pseudo-indifférence, réactions agressives, irritabilité, opposition...). Il est essentiel de se rappeler que les enfants apprennent tout d'abord par l'observation. Ils imitent la manière dont les pairs et les adultes se comportent. Si les cris et l'agressivité font partie des modes courants de communication, les enfants auront alors tendance à en faire de même.

La communication positive permet de créer un climat relationnel positif, favorable au développement de l'enfant et à l'équilibre du groupe. Les enfants se sentent respectés et apaisés. À leur tour, ils peuvent davantage respecter les autres et mieux se considérer eux-mêmes. Des relations de confiance peuvent s'installer favorisant ainsi l'estime de soi, le bien-être et la réussite éducative.

QUESTION / REFLEXION – 6

⇔ Point 1

L'utilité de la communication positive

- ✓ Comprendre l'importance de la communication positive.

Inviter les enfants à donner des exemples de communication positive, ainsi que des exemples de communications défavorables.

Demander :

- Comment nous sentons-nous quand quelqu'un nous parle de cette façon ?
- Est-ce que cela nous donne envie de continuer à parler avec cette personne ?

II. J'expérimente

ACTIVITÉ - 1

⇔ Point 1.c

Briser la glace : portrait positif

- ✓ Identifier des caractéristiques positives chez l'autre (qualités et forces).

Matériel pour l'activité : récipient, papier, crayon.

1. Au préalable, placer dans un sac ou un chapeau des papiers comprenant les prénoms de tous les enfants.
2. Former des groupes. Chaque groupe pioche au hasard le prénom d'un enfant (qui ne fait pas partie de son groupe). Le groupe doit faire le portrait de cet enfant sans le nommer, ni donner de caractéristiques trop évidentes, physiques ou autres. Le portrait englobe ce que l'enfant aime et ce qu'il est. Seuls sont acceptés les qualités et les éléments positifs. (Vous pouvez faire référence à la liste des qualités proposée dans la fiche C1-S'auto-évaluer positivement).
3. Ensuite, le porte-parole de chaque groupe lit le portrait caché positif, en donnant les éléments un par un pour ménager le suspense. Le reste de la classe cherche à deviner de qui il est question. À l'issue de chaque présentation devinée, l'enfant dont le portrait a été réalisé précise s'il est d'accord ou non avec les qualités qui lui ont été attribuées par le groupe.

Pour aller plus loin :

En lien avec l'activité « Mon sac magique » (cf. fiche C1/A-2), les enfants dont le portrait a été fait sont invités à ajouter les qualités mentionnées dans leur propre sac magique.

ACTIVITÉ - 2

⇔ Point 1.b

Inattention

- ✓ Prendre conscience de l'importance de l'attention dans la communication.

« Matériel » pour l'activité : (échanges uniquement à l'oral).

Inviter les enfants, par binômes, à avoir une conversation au cours de laquelle l'un ne regarde pas l'autre, puis le regarde.

Demander à ce dernier d'exprimer ses ressentis dans chaque condition.

ACTIVITÉ - 3

⇔ Point 1.b

Indifférence ou bienveillance ?

✓ Prendre conscience de l'importance de l'attention et d'une attitude bienveillante.

« Matériel » pour l'activité : (échanges uniquement à l'oral).

1. Demander un narrateur volontaire pour raconter une petite histoire (anecdote, journée de la veille, discussion avec un ami, etc.), puis l'accompagner à l'extérieur de la salle afin de lui laisser quelques instants pour préparer son histoire.
2. Pendant ce temps, séparer le groupe en deux.
3. Expliquer l'exercice : l'un des sous-groupes devra montrer son intérêt pour l'histoire en regardant l'enfant qui raconte, en souriant, en hochant la tête... L'autre ne devra manifester aucune forme d'intérêt (regarder ailleurs, visages sans expression...). Des « observateurs » pourront étudier les conséquences sur le comportement du narrateur afin de pouvoir en discuter après l'exercice.
4. Ensuite, le narrateur est invité à rejoindre la classe et à raconter son histoire.
5. Une fois l'histoire terminée, proposer au narrateur de décrire ce qu'il a ressenti avec chacun des deux sous-groupes. S'est-il rendu compte de quelque chose de différent ? Qu'est-ce que cela a provoqué chez lui ?
6. Enfin, expliquer au narrateur les consignes données au reste du groupe.

ACTIVITÉ - 4

⇔ Point 1.b

Jeu de voix

✓ Prendre conscience de l'importance du ton de la voix.

« Matériel » pour l'activité : (échanges uniquement à l'oral).

Proposer aux enfants d'expérimenter tour à tour différents tons de voix.
Puis, demander à ceux qui écoutent d'exprimer leurs ressentis.

ACTIVITÉ - 5

⇔ Point 1.b

Jeu de distances

✓ Prendre conscience de l'importance de la distance relationnelle.

« Matériel » pour l'activité : (échanges uniquement à l'oral).

Proposer aux enfants, par binômes, d'essayer différentes distances pour discuter, puis leur demander s'ils se sentent à l'aise ou mal à l'aise à chaque fois.

ACTIVITÉ - 6

⇔ Point 1.c

Les comportements positifs

✓ Reconnaître et exprimer les comportements positifs des pairs.

Matériel pour l'activité : livret, crayon.

1. Former des binômes à l'intérieur d'un groupe d'enfants qui se connaissent (classe...).
2. Inviter les enfants à identifier, puis à écrire dans leur livret les comportements positifs que leur camarade de binôme a déjà manifestés.
3. Proposer aux enfants de lire chacun leur tour les éléments positifs qu'ils ont écrit sur l'autre enfant.

Vous pouvez illustrer l'exercice par des exemples de comportement positifs tels que proposés ci-dessous :

- *Mohamed m'a laissé passer devant lui à la cantine pour que je puisse manger avec ma copine.*
- *Amel m'a invité à sortir au cinéma avec sa famille ce week-end.*
- *Clara a partagé la moitié de ses bonbons avec moi.*
- *J'ai fait tomber mon bonnet sans le faire exprès. Un élève me l'a ramassé et me l'a rendu.*
- ...

4. Enfin, vous pouvez proposer à quelques-uns de jouer la scène devant le grand groupe.

ACTIVITÉ - 7

⇔ Point 1.d

J'écoute de façon empathique

✓ Écouter un camarade de façon empathique (écoute silencieuse et écoute active).

« Matériel » pour l'activité : (échanges uniquement à l'oral).

1. Inviter les enfants à former des binômes : l'un raconte une histoire pendant environ trois à cinq minutes et l'autre écoute, puis inverser les rôles. Plusieurs sortes d'histoires peuvent être proposées :
 - Histoires « agréables » : une activité agréable réalisée pendant le week-end, une sortie agréable en famille...
 - Histoires « désagréables » : une dispute avec un(e) copain/copine, une dispute avec un parent, une déception...
2. Commencer par un premier exercice d'écoute empathique en silence.
3. Puis continuer par un deuxième exercice d'écoute empathique active.

ACTIVITÉ - 8

⇔ Point 2.a

J'écris des messages-je

✓ Formuler des messages-je.

Matériel pour l'activité : livret, crayon.

Proposer aux enfants de s'entraîner à formuler des messages-je par écrit.

Transformer les phrases suivantes en message-je :

Exemple : Tu manges comme un cochon. →

- a. **Je me sens** honteux
- b. **lorsque tu** fais du bruit en mangeant ;
- c. **car** tout le monde nous regarde.
- d. **J'aimerais** que tu manges plus silencieusement.

1. Tu t'en fous de moi ; tu ne m'as pas attendu. →

- a. **Je me sens** _____ ;
- b. **lorsque tu** _____ ;
- c. **car** _____ ;
- d. **J'aimerais** _____ ;

2. Tu t'es foutu de moi devant tout le monde. →

- a. **Je me sens** _____ ;
- b. **lorsque tu** _____ ;
- c. **car** _____ ;
- d. **J'aimerais** _____ ;

3. Tu as balancé toutes mes affaires par terre. →

- a. **Je me sens** _____ ;
- b. **lorsque tu** _____ ;
- c. **car** _____ ;
- d. **J'aimerais** _____ ;

4. Tu ne penses qu'à toi ; il ne reste plus de gâteau. →

- a. **Je me sens** _____ ;
- b. **lorsque tu** _____ ;
- c. **car** _____ ;
- d. **J'aimerais** _____ ;

5. Tu m'énerves en sautant partout. →

- a. **Je me sens** _____ ;
- b. **lorsque tu** _____ ;
- c. **car** _____ ;
- d. **J'aimerais** _____ ;

6. Tu m'as trahi ; tu as raconté mon secret à tout le monde. →

- a. **Je me sens** _____ ;
- b. **lorsque tu** _____ ;
- c. **car** _____ ;
- d. **J'aimerais** _____ ;

Lorsque les enfants ont terminé l'exercice, proposer à quelques volontaires de lire leurs réponses.

ACTIVITÉ - 9

⇔ Point 2.a

J'exprime des messages-je

✓ Exprimer des messages-je.

Matériel pour l'activité : messages d'accusation écrits.

1. Proposer aux enfants de s'exercer à exprimer des messages-je. Les enfants passent chacun leur tour. Chaque enfant tire au sort un message d'accusation « classique » (voir exemples ci-dessous).
2. Chacun choisit ensuite deux camarades (un « camarade-problème » à qui il parle de façon classique et un « camarade message-je » qui doit reformuler la phrase avec un message-je). Dans le cadre d'une petite saynète à trois, l'enfant qui a tiré le message d'accusation « classique » le dit au « camarade-problème », puis le « camarade message-je » le reprend en proposant un message-je à la place.
3. Proposer aux enfants de s'exprimer sur ce qu'ils ont vécu ; en particulier, comment s'est senti le « camarade-problème » ? Vers qui a-t-il davantage envie de se tourner ?

Exemples :

- Tu ne me prêtes jamais tes affaires.
- Tu m'as menti.
- Tu as bousillé mon jeu.
- Tu ne m'écoutes jamais.
- Tu ne sais pas jouer.
- Tu ne fais jamais rien dans cette maison.
- Tu me saoules avec ta musique.
- Tu ne comprends rien ; tu es vraiment trop nul.
- ...

ACTIVITÉ - 10

⇔ Point 2.b

Les critiques constructives

✓ Exprimer et recevoir des critiques constructives.

« Matériel » pour l'activité : (échanges uniquement à l'oral).

Demander aux enfants de former des binômes, et de jouer à tour de rôle la personne qui fait les critiques, puis celle qui les reçoit, en proposant différentes situations.

Exemples de situations :

- Faire une critique à une amie qui te taquine.
- Critiquer un ami qui n'aide pas à ranger le matériel après un cours de dessin.
- Tu as une amie qui aime enfreindre les règles et avoir des ennuis. Que peux-tu lui dire si tu penses que cette amie va avoir de gros ennuis ?
- L'un de tes amis ennuie d'autres enfants et tu penses que ce n'est pas bien.
- Ta maîtresse ne te donne pas autant la parole qu'aux autres enfants.
- Tu penses que la maîtresse te punit trop souvent.

III. Je partage et retiens

PARTAGE COLLECTIF

- ✓ Mettre en mots sa propre expérience vécue durant l'activité et/ou la séance
- ✓ Écouter l'expérience vécue par les autres.
- ✓ Dégager des nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être qui vont pouvoir être utiles dans la vie quotidienne.

Proposer un moment de partage collectif en trois temps :

1. L'expérience vécue durant l'activité

Exemple : Comment avez-vous vécu cette activité ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Plus difficiles ? Etc.

2. La spécificité de l'expérience

Exemple : En quoi cette expérience a-t-elle été différente de ce que vous vivez habituellement ?

3. L'utilité pour moi, dans ma vie quotidienne

Exemple : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?

RAPPEL INDIVIDUEL

- ✓ Favoriser un apprentissage positif des compétences sociales.

Matériel pour l'activité : livret enfant, crayon.

Demander aux enfants d'écrire dans leur livret

1. ce qu'ils ont appris pendant l'activité/atelier.

Exemple : qu'avez-vous appris pendant cette activité/atelier ?

Écrivez ce que vous souhaitez retenir de l'activité/atelier dans votre livret.

2. deux ou trois choses positives en lien avec l'activité/atelier.

Exemple : sans réfléchir, laissez venir à l'esprit deux ou trois choses positives que vous avez vécues durant l'activité/atelier.

Écrivez-les dans votre livret.

R2 – Savoir développer des relations positives

En développant cette compétence, l'enfant pourra :

1. Savoir entrer en relation ;
2. Connaître les qualités d'un bon ami ;
3. Modifier ses attitudes par rapport aux enfants différents.



I. Je comprends

C'est QUOI cette CPS ?

Savoir développer des relations positives... c'est être capable d'entrer en relation de façon positive, de construire et de développer des interactions positives, notamment avec ses pairs.

Cette compétence nécessite de mobiliser différentes aptitudes telles que savoir :

- Se présenter ;
- Dialoguer ;
- Tenir une conversation dans un groupe ;
- Développer une amitié positive et durable ;
- Reconnaître ses qualités et celles des autres ;
- Accepter les différences ;
- Nouer des relations avec des enfants « différents »...

Contrairement aux idées reçues, ces habiletés ne sont pas innées, elles nécessitent d'être apprises et développées. En effet, de nombreux enfants utilisent des stratégies inadéquates pour attirer l'attention et interagir avec leurs camarades.

QUESTION / REFLEXION - 1**Qu'est-ce qu'un ami ?**

✓ Connaître les caractéristiques d'un « bon ami ».

1. Demander aux enfants de définir l'amitié.

Exemples : C'est quand nous pouvons être nous-mêmes avec quelqu'un, lorsque nous nous sentons en confiance, c'est une relation qui fait du bien...

2. Demander maintenant aux enfants de citer les caractéristiques qui feraient qu'une personne ne serait pas un bon ami.

Lister les réponses au tableau.

Exemples : menteur, méchant, répète les secrets, se moque des autres dans leur dos, tape, violent, pousse à faire des bêtises...

3. Comparer les deux listes et utiliser la seconde pour compléter éventuellement la première « en miroir ».
4. Vous pouvez ensuite faire intervenir chaque enfant en lui demandant de choisir la caractéristique qui, selon lui, est la plus importante dans une amitié.

POURQUOI cette CPS est-elle importante ?

Savoir développer des relations positives avec ses pairs est une compétence déterminante qui est largement impliquée dans la socialisation de l'enfant. En effet, de cette compétence dépendent en grande partie l'acceptation, l'intégration et la reconnaissance par les pairs. En interagissant de façon positive avec ses camarades, l'enfant reçoit des feedback positifs, il est davantage apprécié et bénéficie à son tour d'interactions plus favorables. C'est le cercle vertueux des interactions positives, qui peut se généraliser avec les enseignants, les parents, à l'adolescence et à l'âge adulte. Le bien-être, le développement et la qualité de vie de l'enfant à court et à long terme sont donc largement influencés par cette compétence psychosociale.

Cette compétence est aussi nécessaire pour construire une dynamique relationnelle positive au sein d'un groupe telle qu'une classe, une école... Elle permet de développer des interactions bienveillantes entre les enfants et elle favorise l'intégration de tous au sein du groupe. En effet, face aux enfants « différents », les enfants ont tendance à manifester fréquemment des réactions de réserve, voire d'hostilité. Cette compétence permet d'aller au-delà de ces attitudes et réactions spontanées. En développant cette compétence, l'enfant devient capable d'avoir de nouveaux comportements qui font preuve de respect et de compréhension ; il est ainsi outillé pour créer des relations satisfaisantes avec tout un chacun.

II. J'expérimente

ACTIVITÉ - 1

Briser la glace : le « jeu du reporter »

✓ Savoir entrer en relation.

Matériel pour l'activité : papier, crayon.

1. Former des binômes pour jouer au jeu du reporter. Cet exercice consiste à interroger son partenaire en vue de mieux le connaître. Chaque enfant dispose de cinq minutes pour mener son interview.

Exemples de questions :

- Combien de frères et sœurs as-tu ?
- Quel est ton sport préféré ?
- Que fais-tu pendant les vacances d'été ?
- ...

Insister sur le fait qu'il est important d'utiliser la compétence psychosociale de « communication positive » pour mener à bien l'entretien (cf. fiche S1). Ce n'est pas un interrogatoire de police !

2. Lorsque les binômes se sont mutuellement interviewés, demander si des volontaires souhaitent présenter leur camarade au reste du groupe. Quand un enfant a terminé la présentation de son camarade interviewé, demander à ce dernier ce qu'il pense de la façon dont il a été présenté.

ACTIVITÉ - 2**Briser la glace : top 5 du « bon ami »**

- ✓ Développer des amitiés positives.
- ✓ Connaître les caractéristiques d'un bon ami.

Matériel pour l'activité : liste des qualités d'un bon ami.

Ce jeu par équipe vise à faire émerger les qualités essentielles d'un bon ami. Il engage les enfants dans un processus de discussion/argumentation et dans une stratégie de choix en entonnoir.

1. Distribuer à chaque enfant la liste des qualités (cf. ci-dessous).
2. Laisser deux à trois minutes aux enfants afin qu'ils choisissent de façon individuelle les cinq qualités qu'ils trouvent les plus importantes.
3. Former des équipes de trois à quatre enfants. Leur laisser cinq minutes pour choisir cinq qualités ensemble à partir de celles qu'ils ont identifiées individuellement.

Si besoin, leur suggérer une méthode, par exemple :

- Noter sur la liste le nombre de fois où chaque qualité a été choisie, de façon à sélectionner les qualités qui ont recueilli le plus grand nombre de votes.
- Si une qualité jugée essentielle par un enfant n'a pas été retenue, celui-ci peut expliquer les raisons de son choix initial et tenter de convaincre les autres de la sélectionner.

4. Chaque équipe présente ensuite aux autres les qualités choisies et, selon le même principe que précédemment, la classe entière fait le choix commun des cinq qualités essentielles.

Liste des qualités d'un bon ami :

1. Il/Elle sait m'écouter.
2. Il/Elle me ressemble.
3. J'ai confiance en lui/elle.

4. Il/Elle est joyeux/joyeuse.
5. Il/Elle est gentil/gentille.
6. Il/Elle est calme.
7. Il/Elle est rigolo/rigolote.
8. Il/Elle aime les animaux.
9. Il/Elle m'accepte comme je suis.
10. Il/Elle aime la musique.
11. Il/Elle aime le sport.
12. Il/Elle est courageux/courageuse.
13. Il/Elle est intelligent/intelligente.
14. Il/Elle sait partager.
15. Il/Elle est riche.
16. Il/Elle a des tas d'idées.
17. Il/Elle me fait rire.
18. Il/Elle sait garder les secrets.
19. Il/Elle est différent/différente de moi.
20. Il/Elle a de bonnes notes.
21. Il/Elle aime les mêmes choses que moi.
22. Il/Elle est fidèle.
23. Il/Elle est curieux/curieuse.
24. Il/Elle est beau/belle.
25. Il/Elle me fait découvrir de nouvelles choses.

...

ACTIVITÉ - 3**Être un « bon ami »... pour avoir des amis**

✓ Connaître ses qualités en tant que bon ami.

Matériel pour l'activité : liste des qualités sous forme d'adjectifs qualificatifs, livret enfant, crayon.

1. Demander aux enfants ce que signifie l'expression suivante pour eux :
- « Il est important d'être soi-même un ami pour avoir des amis ».
2. Présenter aux enfants la liste des qualités d'un bon ami (cf. ci-dessous). Proposer-leur de choisir individuellement les adjectifs qui les représentent et qui font d'eux un bon ami, puis d'écrire ces adjectifs dans leur livret.
Insistez sur le fait qu'ils doivent bien prendre en compte toutes leurs qualités en tant qu'ami.
3. Vous pouvez ensuite faire des binômes entre camarades/amis de classe et leur demander de compléter leur liste ensemble. Ils peuvent ainsi rajouter des adjectifs et les écrire dans leur livret.
4. Vous pouvez inviter les enfants à comparer leur liste avec celles qui ont été utilisées lors de l'activité précédente (A-2). Sont-elles proches ou non ? Les enfants ont-ils tendance à rechercher un ami qui leur ressemble ou pas ?

Liste des qualités d'un bon ami (adjectifs qualificatifs) :

- Honnête
- Drôle
- Attentionné
- À l'écoute
- Créatif
- Bavard
- Facile à vivre

- Aidant
- Extraverti
- Fiable
- Sérieux
- Confident
- Digne de confiance
- Sincère
- Sens de l'humour
- Compréhensif
- Discret
- Généreux
- ...
- ...

ACTIVITÉ - 4**Des amis « différents »**

✓ Prendre conscience et modifier ses attitudes vis-à-vis des enfants différents.

Matériel pour l'activité : histoire de Sophie, autres histoires d'enfants différents.

1. Demander aux enfants de réfléchir à ce qu'est une personne différente, et à leurs attitudes vis-à-vis de ce genre de personnes :

- *Qu'est-ce qu'une personne différente ?*
- *Pourquoi est-elle différente ?*
- *Comment se comportent-ils envers une personne différente d'eux ?*
- *Que pensent-ils des personnes différentes ?*
- *Que pensent-ils de leurs attitudes vis-à-vis des personnes différentes ?*

2. Illustrer le thème à l'aide de l'histoire suivante (pour rendre l'histoire plus vivante vous pouvez la mettre en scène avec les enfants sous forme de saynète) :

Sophie est très petite pour ses neuf ans. Plus jeune, elle a dû subir plusieurs opérations d'une jambe. C'est pourquoi, sa jambe droite est restée plus courte que sa jambe gauche ; ce qui lui donne une démarche sautillante.

Sophie est devenue timide et, malgré son désir de participer aux différents jeux à la récréation, elle n'arrive pas à prendre sa place dans le groupe. Les autres élèves ont tendance à la croire incapable de se joindre à eux car elle sautille en courant. Ils craignent de perdre si Sophie fait partie de leur équipe et le lui disent. En classe, ils l'ignorent lors des jeux de groupe.

3. Demander aux enfants de :

- Résumer l'histoire et dire où se situe le problème.
- Exprimer les émotions qu'ils éprouveraient s'ils étaient à la place de Sophie, et expliquer pourquoi ils les éprouveraient.
- Qualifier les comportements et attitudes qu'ont les autres élèves vis-à-vis de Sophie (rejet, mépris, moquerie, indifférence...).

- Identifier les désavantages de cette façon d'agir : pour Sophie, pour les autres élèves et pour eux.

4. Inviter les enfants à réfléchir à d'autres façons d'agir qui prendraient en compte les émotions éprouvées par Sophie. Quels seraient les avantages à agir autrement : pour Sophie ? Pour les autres élèves ? Et pour eux ?

Pour aller plus loin : Proposer aux enfants de jouer diverses saynètes relatives à d'autres formes de différence.

III. Je partage et retiens

PARTAGE COLLECTIF

- ✓ Mettre en mots sa propre expérience vécue durant l'activité et/ou la séance
- ✓ Écouter l'expérience vécue par les autres.
- ✓ Dégager des nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être qui vont pouvoir être utiles dans la vie quotidienne.

Proposer un moment de partage collectif en trois temps :

1. L'expérience vécue durant l'activité

Exemple : Comment avez-vous vécu cette activité ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Plus difficiles ? Etc.

2. La spécificité de l'expérience

Exemple : En quoi cette expérience a-t-elle été différente de ce que vous vivez habituellement ?

3. L'utilité pour moi, dans ma vie quotidienne

Exemple : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?

RAPPEL INDIVIDUEL

- ✓ Favoriser un apprentissage positif des compétences sociales.

Matériel pour l'activité : livret enfant, crayon.

Demander aux enfants d'écrire dans leur livret

1. ce qu'ils ont appris pendant l'activité/atelier.

Exemple : qu'avez-vous appris pendant cette activité/atelier ?

Écrivez ce que vous souhaitez retenir de l'activité/atelier dans votre livret.

2. deux ou trois choses positives en lien avec l'activité/atelier.

Exemple : sans réfléchir, laissez venir à l'esprit deux ou trois choses positives que vous avez vécues durant l'activité/atelier.

Écrivez-les dans votre livret.

R3 – S'affirmer et résister à la pression sociale*

En développant cette compétence, l'enfant pourra :

1. Affirmer ses besoins, ses émotions, ses idées de façon appropriée ;
2. Dire « non » de façon adaptée ;
3. Connaître la différence entre influence sociale et pression sociale.

* Fiches associées : fiche E2, etc.



I. Je comprends

C'est QUOI cette CPS ?

1. S'affirmer... c'est être capable d'exprimer ses besoins, ses émotions, ses droits et ses opinions de façon appropriée, en se respectant soi-même et en respectant l'autre.

Ne pas s'affirmer de façon appropriée peut se manifester sous deux formes (opposées) :

- **La passivité ou le retrait social**

L'enfant n'exprime et ne manifeste pas ses besoins, ses pensées, ses émotions. Il se soumet aux volontés des autres et s'efface socialement.

- **L'agressivité**

L'enfant exprime ses besoins, ses émotions et ses opinions de façon réactive, hostile, voire violente. L'agressivité se manifeste par l'utilisation de la force physique et/ou psychologique, ainsi que par l'opposition à autrui et le non-respect des droits. Elle peut prendre différentes formes, verbales et/ou comportementales : insultes, grossièreté, provocations, humiliations, coups, bagarres...

Pouvoir répondre de façon affirmée et adaptée à un comportement problématique n'est ni simple, ni inné. Il est nécessaire que l'enfant puisse apprendre différentes techniques et qu'il sache les utiliser à bon escient, en fonction de ses préférences et en fonction du contexte.

Exemples de techniques « affirmées » pour refuser (dire non) :

Techniques affirmées pour dire « non »	Illustrations
Dire « non » de façon calme et ferme en y croyant vraiment	- Non, je ne veux pas aller dans la rue.
Donner une raison	- Non, mon père ne veut pas que j'aille jouer dans la rue. Il dit que c'est trop dangereux.
Trouver une excuse	- Non, je n'ai plus envie de jouer dehors.
Partir de la situation pour éviter	- Désolé(e), je dois rentrer maintenant.
Proposer de faire autre chose	- On pourrait aller goûter maintenant ?
En faire une blague	- Tu veux te débarrasser de moi, que je me fasse écraser !

2. L'influence sociale

Nos comportements et notre façon de penser sont influencés, de façon directe ou indirecte, par de nombreuses personnes (parents, amis, pairs, idoles...) : c'est ce que l'on appelle **l'influence sociale**. Cette influence est normale, elle favorise notre socialisation, contribue à notre intégration et permet de développer notre sentiment d'appartenance.

Cette influence sociale, qui est partie intégrante du développement et de la construction sociale de l'individu, peut devenir problématique lorsqu'elle est faite sous contrainte, qu'elle va à l'encontre des besoins et des valeurs de la personne. On parle alors de « pression sociale ».

« **Résister à la pression sociale** » implique pour l'enfant de prendre conscience de l'influence sociale (directe et indirecte) et de choisir volontairement de l'accepter ou de la refuser.

L'influence sociale directe a lieu dans le cadre d'interactions effectives et personnelles avec l'enfant, alors que **l'influence sociale indirecte** ne s'adresse pas directement à l'enfant. Dans les deux cas, l'influence sociale peut se transformer en pression sociale lorsque les changements attendus se font de façon forcée et malveillante, ainsi que lorsqu'ils s'opposent aux intérêts de l'enfant.

Exemples de pressions sociales directes :

Techniques de pressions sociales directes	Illustrations
Taquineries/ Moqueries	- À l'école, les enfants vous taquent car vous ne mangez jamais à la cantine. Cela peut vous donner envie de ne plus rentrer déjeuner chez vous.
Flatterie	- Un camarade de classe vous dit que vous êtes son meilleur ami et qu'il voudrait que vous lui prêtiez un euro. Cela peut vous donner envie de le lui prêter.
Dénigrement	- Certains enfants vous disent que vous n'êtes pas assez bon pour jouer dans leur équipe. Cela peut vous donner envie de ne plus jouer au foot (rugby...).
Menaces	- Vous découvrez que votre frère a cassé un vase, mais votre frère vous menace de vous frapper si vous le dites. Vous pourriez ne pas souhaiter le dire à votre mère.
Chantage	- Un de vos amis veut votre nouveau jeu vidéo. Votre ami vous dit que si vous ne lui donnez pas le jeu vidéo, il répètera le secret que vous lui avez confié.

Exemples de pressions sociales indirectes :

Sources de pressions sociales indirectes	Illustrations
Télévision	- Si vous voyez des gens boire de l'alcool dans votre série préférée, vous pouvez vouloir reproduire ce comportement.
Radio	- Si votre chanteur préféré dit qu'il était un cancre à l'école et qu'il a quand même réussi, vous pouvez avoir envie d'en faire autant.
Publicité	- La publicité a pour objectif de créer l'envie et le besoin. Si vous voyez une jolie famille épanouie consommer des boissons sucrées, vous pouvez avoir envie de copier ce comportement.
Personne « modèle »	- Si votre oncle qui compte beaucoup pour vous se bagarre souvent, vous pouvez copier son comportement.
Personne populaire	- Si la fille la plus populaire de la classe s'habille avec des habits de marque, vous pouvez vouloir en faire de même.
Personne célèbre	- Si une personne célèbre que vous admirez s'habille avec des habits provocants, vous pouvez avoir envie de reproduire le même style vestimentaire.

QUESTION / REFLEXION - 1

⇔ Point 1

Faire face à un comportement problématique

- ✓ Connaître les trois modes de réactions face à un comportement problématique.
- ✓ Comprendre l'avantage du mode « affirmé ».

1. Demander aux enfants quelles sont les réactions possibles lorsque quelqu'un se comporte mal avec nous.

Exemples : Si un ami vous demande de faire quelque chose d'interdit, si quelqu'un vous prend un objet auquel vous tenez sans vous le demander, etc.

2. Noter les réponses au tableau et faire émerger les trois types de réactions : passif, agressif, affirmé.

3. Proposer une définition des trois types de réactions (en se centrant sur les faits et en évitant tout jugement).

Exemple : Quand quelqu'un se comporte mal avec moi...

- Passif : Je ne fais rien, je laisse faire, je n'arrive pas à faire face.

- Agressif : Je réagis très fortement, violemment (cris, insultes, coups...) et je lui fais mal en retour.

- Affirmé : Je garde mon sang-froid (mon calme) et je lui fais face de façon ferme pour qu'il arrête.

4. Proposer d'échanger sur ces trois façons de réagir. Quels sont les avantages et les inconvénients ? Pour soi ? Pour l'autre ?

5. Inviter les enfants à réfléchir à leur propre manière d'agir quand quelqu'un leur demande de faire quelque chose qui ne leur convient pas. Pour que ce soit plus facile, vous pouvez proposer aux enfants de penser à des situations auxquelles ils ont déjà été confrontés et les inviter à écrire leurs réponses dans leur livret.

6. Proposer aux enfants de classer leurs réponses selon les trois modes présentés ci-dessus : passif, agressif ou affirmé.

QUESTION / REFLEXION - 2

⇔ Point 2

Ce qui m'influence

- ✓ Connaître ce qui influence mes décisions et mes comportements.
- ✓ Connaître la différence entre influence directe ou indirecte.
- ✓ Connaître la différence entre influence sociale et pression sociale.

1. Proposer aux enfants de réfléchir aux personnes qui influencent leurs décisions, leurs façons de penser et de se comporter. Vous pouvez leur proposer des exemples : l'avis des amis et de la famille, les médias, etc.

Inviter les enfants à écrire la liste des personnes qui les influencent dans leur livret sous forme de tableau (voir ci-après). Compléter la 1^{ère} colonne du tableau.

2. À partir des personnes listées, réfléchir aux techniques, sources et façons dont ces personnes les influencent. Compléter la 2^{ème} colonne du tableau.

3. Une fois que les enfants ont terminé, les inviter à partager en petits groupes ou avec la classe entière.

4. Après avoir défini la notion d'influence directe ou indirecte, demander aux enfants de classer leurs réponses en deux groupes : a. les personnes qui m'influencent directement ; b. les personnes qui m'influencent indirectement. Compléter la 3^{ème} colonne du tableau.

5. Partager en grand groupe les réponses des enfants afin de faire émerger les principales sources d'influence directe ou indirecte. Lister leurs réponses au tableau.

6. Inviter les enfants à compléter leurs listes d'influence directes ou indirectes en fonction des réponses de la classe.

7. Avec les enfants, faire émerger la notion de « pression sociale » (contrainte malveillante opposée à leurs besoins et à leurs valeurs...).

8. À partir de cette définition, demander aux enfants d'identifier parmi les personnes qui les influencent celles qui ont déjà exercé sur elles une pression sociale. Compléter la 4^{ème} colonne du tableau.

Proposer d'illustrer cette pression sociale par des exemples personnels. Compléter la 5^{ème} colonne du tableau.

9. Inviter les enfants à partager en grand groupe.

Tableau des influences

Les personnes qui m'influencent	Techniques / sources d'influence	Influence Directe ou Indirecte	Pression sociale	Exemples

POURQUOI cette CPS est-elle importante ?

S'affirmer de façon appropriée permet de mieux gérer les difficultés de la vie, de développer de meilleures relations avec les pairs et avec les adultes. Cette compétence contribue ainsi à une meilleure adaptation sociale.

Inversement, ne pas savoir s'affirmer de façon appropriée peut avoir des conséquences problématiques à court et à long terme.

La passivité peut aboutir à un retrait social. Les interactions deviennent source d'anxiété ; l'enfant a tendance à s'isoler et à éviter les relations. La diminution des interactions sociales et la soumission au point de vue d'autrui génèrent un mal-être important pouvant conduire à une souffrance psychique durable.

L'agressivité provoque des comportements de défense et d'hostilité de la part des pairs, ainsi que de celle des adultes. Les enfants agressifs subissent souvent de l'opposition et du rejet. Ils peuvent avoir un sentiment de culpabilité et une estime de soi affectée. Cet isolement et cette vulnérabilité psychologique sont source de mal-être et de souffrance pouvant conduire à encore plus d'agressivité de leur part. C'est le cercle vicieux de l'agressivité qui peut, à terme, provoquer d'importants problèmes éducatifs et comportementaux tels que : échec scolaire, comportements à risque, consommation de substances...

Savoir réagir de façon affirmée et pouvoir **résister à la pression sociale** sont des compétences essentielles qui permettent de faire respecter ce que nous souhaitons et pensons tout en respectant l'autre. Elles permettent de nous protéger de situations qui peuvent être dangereuses et/ou interdites. Ces compétences favorisent l'intégration sociale et la réussite éducative. Elles permettent de faire face aux difficultés de la vie et renforcent le sentiment d'efficacité personnelle contribuant ainsi largement au bien-être de l'enfant.

II. J'expérimente

ACTIVITÉ - 1

⇔ Point 1

Réagir de façon affirmée

- ✓ Connaître les trois modes de réactions lorsque quelqu'un se comporte mal avec soi.
- ✓ Apprendre à réagir de manière affirmée pour faire face à un comportement problématique.

Matériel pour l'activité : exemples de situations problématiques.

1. Former des binômes et distribuer une situation différente à chacun d'eux (cf. le matériel pour l'activité).
Inviter chaque binôme à préparer une saynète où l'un joue le rôle de (X) et l'autre interprète la façon dont il réagirait dans cette situation face à quelqu'un qui se comporterait comme (X).
2. Proposer aux enfants de jouer leur saynète.
Après chaque saynète, inviter les autres enfants à reconnaître le type de réaction présentée : Passif ? Agressif ? Affirmé ?
3. Si le comportement « affirmé » n'a pas été joué par le binôme ; proposer à un enfant du groupe de rejouer la saynète en réagissant de façon « affirmée ».
4. À partir des situations jouées, poursuivre les échanges sur ces trois façons de réagir. Quels sont les avantages et les inconvénients ? Pour soi ? Pour l'autre ? Petit à petit, mettre en avant l'intérêt pour soi et pour autrui de réagir de façon « affirmée ».

Matériel pour l'activité 1

Exemples de situations où un enfant (X) se comporte mal avec moi (d'autres exemples peuvent être proposés en fonction du contexte) :

1. Je pense que (X) a fouillé dans mes affaires sans mon autorisation.
2. Je pense que (X) a parlé de moi dans mon dos.
3. J'ai vu (X) copier sur ma feuille pendant le contrôle.
4. J'ai prêté un jeu à (X), mais il/elle ne me l'a pas rendu.
5. (X) se moque de moi.
6. (X) a dit un mensonge à propos de moi.
7. (X) me demande d'aller jouer dans la rue, alors que mes parents me l'ont interdit.
8. (X) veut aller embêter les plus petits pour rigoler.
9. (X) me demande de ne plus parler à un/une copain/copine que j'apprécie.
10. (X) veut discuter avec moi pendant que l'enseignant présente une leçon importante.
- ...

ACTIVITÉ - 2

⇔ Point 1

Dire non !... de façon affirmée

- ✓ Apprendre à réagir de manière affirmée pour faire face à un comportement problématique.
- ✓ Savoir utiliser différentes techniques pour réagir de façon affirmée.

Matériel pour l'activité : exemples de techniques pour réagir de façon affirmée.

1. Proposer aux enfants une situation imaginaire :
Exemple : « Un ami leur a demandé de copier sur eux pour faire son devoir ».
2. Répartir les enfants en binômes. Indiquer qu'ils vont jouer la situation proposée ci-dessus devant le groupe, ceci en utilisant différents façons de refuser de manière affirmée.
 Distribuer à chaque binôme une carte indiquant une technique pour refuser de façon affirmée (cf. le matériel pour l'activité).
 Préciser que chaque binôme doit utiliser uniquement la technique inscrite sur sa carte pour refuser de façon affirmée.
 Inviter les binômes à préparer leur saynète.
3. Proposer aux binômes de venir présenter leur saynète un par un.
4. **Pour aller plus loin** : Vous pouvez travailler la capacité de refus dans une situation de groupe. Il est plus difficile de refuser de façon « affirmée » lorsque nous sommes face à plusieurs personnes.
 Vous pouvez reprendre le même exemple en faisant intervenir deux ou trois autres enfants qui viennent argumenter en faveur du « copieur ».
5. Échanger sur la difficulté croissante de s'affirmer face à un groupe.

Matériel pour l'activité 2

Cartes : Différentes techniques pour refuser de manière « affirmée »

Dire « Non ! » fermement	Partir de la situation
Donner une raison	Proposer de faire autre chose
Trouver une excuse	En faire une blague
Etc.	

III. Je partage et retiens

PARTAGE COLLECTIF

- ✓ Mettre en mots sa propre expérience vécue durant l'activité et/ou la séance
- ✓ Écouter l'expérience vécue par les autres.
- ✓ Dégager des nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être qui vont pouvoir être utiles dans la vie quotidienne.

Proposer un moment de partage collectif en trois temps :

1. L'expérience vécue durant l'activité

Exemple : Comment avez-vous vécu cette activité ? Qu'est-ce qui s'est passé pour vous ? Qu'avez-vous ressenti ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Plus difficiles ? Etc.

2. La spécificité de l'expérience

Exemple : En quoi cette expérience a-t-elle été différente de ce que vous vivez habituellement ?

3. L'utilité pour moi, dans ma vie quotidienne

Exemple : Qu'est-ce que vous pouvez retenir de cette expérience ? En quoi ce que j'ai vécu peut m'être utile ?

RAPPEL INDIVIDUEL

- ✓ Favoriser un apprentissage positif des compétences sociales.

Matériel pour l'activité : livret enfant, crayon.

Demander aux enfants d'écrire dans leur livret

1. ce qu'ils ont appris pendant l'activité/atelier.

Exemple : qu'avez-vous appris pendant cette activité/atelier ?

Écrivez ce que vous souhaitez retenir de l'activité/atelier dans votre livret.

2. deux ou trois choses positives en lien avec l'activité/atelier.

Exemple : sans réfléchir, laissez venir à l'esprit deux ou trois choses positives que vous avez vécues durant l'activité/atelier.

Écrivez-les dans votre livret.