



KIT HVC 5^e

Orientation, compétences
psychosociales et vie de classe

Des ressources prêtes à l'emploi pour
accompagner les élèves de 5^e

Se connaître
Coopérer
S'épanouir



Little Sparkshley

Small sparks create big dreams

ÉCOUTER

COMPRENDRE

AGIR

Mes idées



Mes projets

DÉCOUVRIR

CHOISIR

AVANCER

SÉANCE 1 – MOI, ÉLÈVE DE 5^e

Faire le point pour mieux avancer



DURÉE

★ 55 minutes



NIVEAU

★ 5^e



PÉRIODE

★ rentrée



OBJECTIFS

1



Valoriser le chemin parcouru depuis la 6^e

2



Identifier ses réussites et ses difficultés

3



Repérer ses besoins pour apprendre

4



Imaginer une classe où chacun peut progresser

5



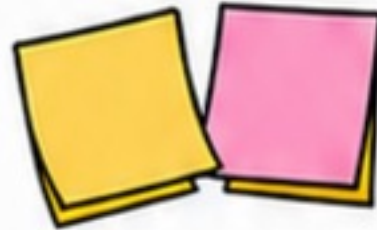
Choisir un premier défi personnel



MATÉRIEL



Fiche élève



Post-it ou petits papiers



Tableau ou grande affiche



Ticket
« Mon premier pas »



DÉROULÉ – 55 MINUTES



5 min

Un mot pour ma rentrée



10 min

Depuis la 6^e, j'ai grandi...



15 min

Mon portrait d'élève



10 min

Notre classe idéale



10 min

Mon défi personnel



5 min

Ticket : mon premier pas



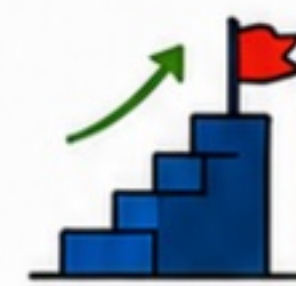
MESSAGES ESSENTIELS



Je ne repars pas de zéro : j'ai déjà appris et progressé.



Une difficulté n'est pas une identité : elle indique un besoin.



Un petit pas précis peut faire avancer un grand projet.



MOI, ÉLÈVE DE 5^e : OÙ EN SUIS-JE ?

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : cette fiche parle de toi.

En un mot, ma rentrée est...



1 DEPUIS LA 6^e, J'AI GRANDI...

Une chose que je sais mieux faire :

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



Une réussite dont je suis fier / fière :

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



Une difficulté que j'ai appris à surmonter :

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



2 MON PORTRAIT D'ÉLÈVE



Pour chaque phrase, colorie la case qui te ressemble le plus.

Presque jamais

Parfois

Souvent

Presque toujours

Je prépare mon matériel.

☐☐☐☐

Je parviens à me concentrer.

☐☐☐☐

Je participe en classe.

☐☐☐☐

Je travaille de façon autonome.

☐☐☐☐

Je demande de l'aide quand j'en ai besoin.

☐☐☐☐

3 MES FORCES

Entoure trois qualités qui te ressemblent.

curieux / curieuse

persévérant / persévérante

créatif / créative

organisé / organisée

attentif / attentive

solidaire

autonome

courageux / courageuse

Une autre qualité :

4 POUR APPRENDRE, J'AI BESOIN DE...

Coche ce qui t'aide vraiment.

☐ calme

☐ consignes claires

☐ exemples

☐ temps

☐ encouragements

☐ bouger

☐ travailler avec quelqu'un

☐ poser des questions

Autre :



NOTRE CLASSE IDÉALE

Une classe où chacun peut apprendre,
participer et se sentir respecté.



Noms du groupe :

★ Échangez vos idées, puis complétez
ensemble les quatre piliers. ★



1. APPRENDRE

Pour bien apprendre,
nous avons besoin de...



2. RESPECTER

Pour que chacun se sente
respecté, nous devons...



3. COOPÉRER

Quand quelqu'un a besoin
d'aide, nous pouvons...



4. OSER

Pour que chacun ose parler
et participer, nous pouvons...



NOS 3 PRIORITÉS



Choisissez les trois idées les plus importantes pour votre groupe.

1

2

3



Notre slogan pour la classe :





MON DÉFI PERSONNEL

Un petit objectif précis peut faire une grande différence.



1. JE CHOISIS MON DOMAINE

Coche le domaine dans lequel tu aimerais progresser.

- | | | | |
|---------------------------------------|---|--|--|
| ☐ organisation | ☐ concentration | ☐ participation | ☐ travail personnel |
| ☐ autonomie | ☐ demande d'aide | ☐ relations avec les autres | ☐ persévérance |

Autre :

2. JE FORMULE MON DÉFI

Cette année, j'aimerais...

.....
.....

★ Un défi utile décrit une action, pas seulement un souhait.



Mon défi précis :

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



Trop vague : *mieux travailler.*



Plus précis : *préparer mon sac chaque soir.*

3. JE PRÉPARE MON PLAN



Ce que je vais faire :

.....
.....



Quand et où :

.....
.....



À quelle fréquence :

.....
.....



Une personne qui peut m'aider :

.....
.....

4. J'ANTICIPE



Ce qui pourrait me freiner :

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



Si cela arrive, alors je pourrai...

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

5. JE SAURAI QUE JE PROGRESSE SI...



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



Je ferai le point le : / /



Signature de l'élève :



MON PREMIER PAS

Un petit pas précis pour commencer.



Mon défi :

Cette semaine, je vais :

Quand ?

Si j'ai besoin d'aide, je peux demander à :

Prénom :

☐

Je m'engage à essayer.



MON PREMIER PAS

Un petit pas précis pour commencer.



Mon défi :

Cette semaine, je vais :

Quand ?

Si j'ai besoin d'aide, je peux demander à :

Prénom :

☐

Je m'engage à essayer.



MON PREMIER PAS

Un petit pas précis pour commencer.



Mon défi :

Cette semaine, je vais :

Quand ?

Si j'ai besoin d'aide, je peux demander à :

Prénom :

☐

Je m'engage à essayer.



MON PREMIER PAS

Un petit pas précis pour commencer.



Mon défi :

Cette semaine, je vais :

Quand ?

Si j'ai besoin d'aide, je peux demander à :

Prénom :

☐

Je m'engage à essayer.



MON PREMIER PAS

Un petit pas précis pour commencer.



Mon défi :

Cette semaine, je vais :

Quand ?

Si j'ai besoin d'aide, je peux demander à :

Prénom :

☐

Je m'engage à essayer.



MON PREMIER PAS

Un petit pas précis pour commencer.



Mon défi :

Cette semaine, je vais :

Quand ?

Si j'ai besoin d'aide, je peux demander à :

Prénom :

☐

Je m'engage à essayer.



SÉANCE 2 – MON CERVEAU APPREND...

Comprendre pourquoi relire ne suffit pas toujours



DURÉE

55 minutes



NIVEAU

5^e



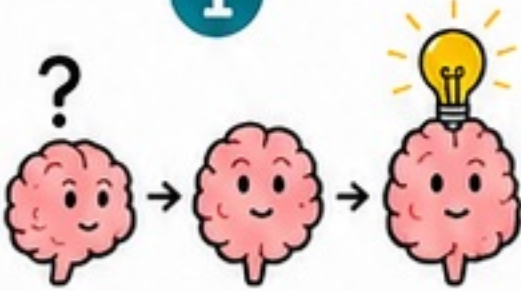
PÉRIODE

début d'année



OBJECTIFS

1



Distinguer comprendre, reconnaître et rappeler

2



Repérer l'illusion de maîtrise

3



Comparer la relecture et le rappel actif

4



Découvrir l'intérêt de l'espacement

5



Construire un mini-plan de révision



MATÉRIEL



Fiche expérience



Texte court ou liste de mots



Chronomètre



Mini-plan de révision



DÉROULÉ – 55 MINUTES



5 min

Comment sais-tu que tu sais ?



15 min

Expérience : relire ou se tester ?



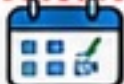
10 min

Comprendre, reconnaître, rappeler



10 min

Les alliés de la mémoire



10 min

Mon mini-plan de révision



5 min

Ticket : la stratégie que je teste



MESSAGES ESSENTIELS



Relire rend une information familière, mais cela ne prouve pas qu'on sait la rappeler.



Essayer de retrouver une réponse renforce la mémoire, même si c'est difficile.



Des révisions courtes et espacées sont plus efficaces qu'une seule longue séance.

★ **CONSEIL :** ne donnez pas la conclusion avant l'expérience ; laissez les élèves comparer leurs résultats.

★ EXPÉRIENCE : RELIRE OU SE TESTER ? ★

★ La méthode qui semble la plus facile est-elle la plus efficace ? ★

AVANT L'EXPÉRIENCE

Je pense que la meilleure stratégie sera :

☐ relire

☐ essayer de rappeler

Pourquoi ?

1. MÉMORISE LA LISTE

Observe ces 12 mots pendant 1 minute.



nuage



guitare



citron



rivière



clé



cheval



lampe



ballon



forêt



chaussure



étoile



fenêtre

PLIE LA FICHE ICI POUR CACHER LA LISTE.

2. SUIS LA CONSIGNE DE TON GROUPE

Mon groupe : ☐ A ☐ B



GROUPE A — RELIRE

Déplie la fiche et relis plusieurs fois la liste pendant 2 minutes.



GROUPE B — SE TESTER

Garde la liste cachée. Essaie de retrouver les mots pendant 2 minutes, puis vérifie.



3. FAIS UNE COURTE PAUSE



Pendant 2 minutes, réalise la petite activité donnée par ton professeur.



4. TEST FINAL — LISTE TOUJOURS CACHÉE

Écris tous les mots dont tu te souviens.

1.
2.
3.
4.
5.
6.

7.
8.
9.
10.
11.
12.

Mon score : / 12



5. COMPARONS NOS RÉSULTATS

Score moyen du groupe A : / 12

Score moyen du groupe B : / 12



La stratégie qui semblait la plus facile :



La stratégie qui a obtenu le meilleur score aujourd'hui :



Ce que je retiens de cette expérience :



Une seule expérience ne prouve pas tout : nous observons, nous comparons et nous discutons.





JE CROIS SAVOIR... MAIS EST-CE VRAI ?



Comprendre, reconnaître et rappeler
ne demandent pas le même effort.



1 LES TROIS ÉTAPES

1 COMPRENDRE

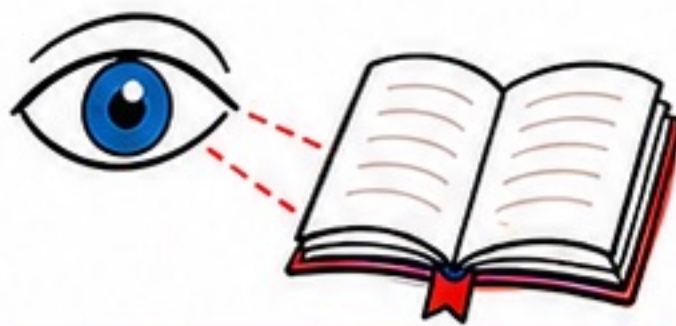
Je peux expliquer l'idée
avec mes propres mots et
donner un exemple.



★ Je peux répondre à :
« Pourquoi ? »

2 RECONNAÎTRE

Quand je revois l'information,
elle me semble familière.



⚠ ATTENTION : familier
ne veut pas dire mémorisé !

3 RAPPELER

Je retrouve l'information
sans regarder mon cours,
puis je vérifie.



★ Je ferme, je cherche,
je vérifie.

2 À TOI DE JOUER !

Pour chaque situation, écris C (comprendre), RN (reconnaître) ou RP (rappeler).

- 1 Je relis ma leçon et tout me paraît familier.
- 2 Je ferme mon cahier et j'écris cinq mots-clés.
- 3 J'explique une notion avec mes propres mots.
- 4 Je choisis une réponse dans un QCM.
- 5 Je réponds à une flashcard avant de la retourner.
- 6 Je trouve un nouvel exemple pour illustrer la leçon.

☐
☐
☐
☐
☐
☐

3 LE TEST QUI NE TRICHE PAS

1 JE CACHE

Je ferme le cahier.



2 JE CHERCHE

J'explique, j'écris
ou je dessine ce
dont je me souviens.



3 JE VÉRIFIE

Je compare avec
le cours et
je corrige.



4 CE QUE JE RETIENS

- ★ Quand je relis, je peux avoir l'impression que...
- ★ Pour savoir si j'ai vraiment mémorisé, je peux...
- ★ Une stratégie que je vais essayer :



Faire un effort pour retrouver une réponse aide la mémoire à se renforcer.



LES 4 ALLIÉS DE MA MÉMOIRE

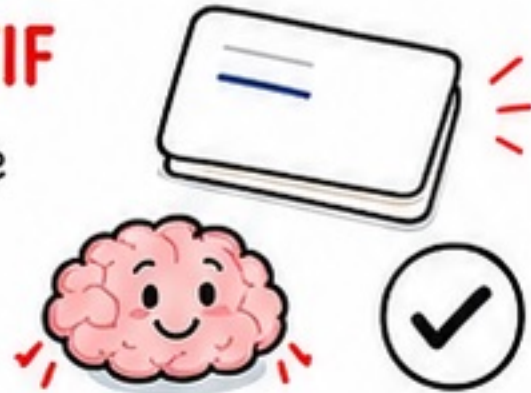
De petits efforts bien répartis valent mieux qu'un grand effort au dernier moment.



1 JE DÉCOUVRE

1. LE RAPPEL ACTIF

Je cache mon cours et j'essaie de retrouver l'information, puis je vérifie.



Fermer • chercher • vérifier

2. L'ESPACEMENT

Je révise plusieurs fois, sur plusieurs jours, plutôt que tout en une seule fois.



Quelques minutes, plusieurs fois

3. LE SOMMEIL

Le sommeil aide à stabiliser ce que j'ai appris. Réviser très tard n'est pas toujours une bonne stratégie.



Dormir fait partie de l'apprentissage

4. LES PAUSES ATTENTIVES

Je travaille sans distraction pendant un temps court, puis je fais une vraie pause.



Se concentrer • souffler • reprendre

2 QUEL ALLIÉ PEUT M'AIDER ?

Relie chaque difficulté à l'allié le plus utile.

- 1 Je connais ma leçon quand elle est ouverte, mais je bloque quand je la ferme.
- 2 J'oublie rapidement ce que j'ai appris.
- 3 Je révise très tard la veille du contrôle.
- 4 Après un long moment, je lis sans vraiment faire attention.

RAPPEL ACTIF

ESPACEMENT

SOMMEIL

PAUSES ATTENTIVES

3 DEUX FAÇONS DE RÉVISER

A PLAN DE LINA

Dimanche soir :
40 minutes de relecture.



B PLAN DE NOAH

Lundi : 10 minutes.
Mercredi : 10 minutes + auto-test.
Vendredi : 10 minutes + vérification.



Quel plan utilise l'espacement ?

Quel plan utilise le rappel actif ?

Quel plan choisirais-tu ? Pourquoi ?

4 MA RECETTE POUR CETTE SEMAINE

Choisis deux alliés que tu aimerais tester.

- ☐ rappel actif ☐ espacement ☐ sommeil ☐ pauses attentives

Je vais les utiliser pour apprendre :



Une stratégie devient utile quand je la mets réellement en pratique.





MON MINI-PLAN DE RÉVISION

Trois rendez-vous courts pour apprendre sans tout faire au dernier moment.



1. JE CHOISIS MON OBJECTIF



Matière :



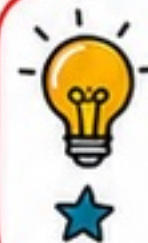
Leçon ou évaluation :



Date prévue : / /



À la fin, je dois être capable de :



Un objectif décrit ce que tu sauras faire, pas seulement ce que tu reliras.

2. JE DÉCOUPE CE QUE J'AI À APPRENDRE

Note les trois parties principales de ton travail.

PARTIE 1



PARTIE 2



PARTIE 3



3. JE PLANIFIE TROIS RENDEZ-VOUS



RENDEZ-VOUS 1

Date : /

Durée : min

Je vais travailler :



RENDEZ-VOUS 2

Date : /

Durée : min

Je vais essayer de rappeler :



RENDEZ-VOUS 3

Date : /

Durée : min

Je vais vérifier et corriger :

4. JE CHOISIS MES STRATÉGIES

Coche au moins deux actions de rappel actif.



expliquer sans regarder



utiliser des flashcards



refaire un exercice



répondre à des questions



écrire les mots-clés de mémoire



dessiner un schéma de mémoire



Relire peut aider à vérifier, mais ce n'est pas le test final.



MA RECETTE POUR CHAQUE RENDEZ-VOUS



1. JE CACHE



2. JE CHERCHE



3. JE VÉRIFIE ET JE CORRIGE



matériel prêt



notifications coupées



chronomètre préparé

Mon premier rendez-vous est prévu le / à h



★ LA STRATÉGIE QUE JE TESTE ★

J'essaie, j'observe, puis j'ajuste.



Je choisis :

- ☐ rappel actif
- ☐ espacement
- ☐ pause attentive
- ☐ autre



Je vais l'utiliser pour apprendre :

Mon premier essai est prévu le : / à h

Pour voir si cela m'aide, je vais observer :

Prénom : ☐ Je m'engage à essayer.



★ LA STRATÉGIE QUE JE TESTE ★

J'essaie, j'observe, puis j'ajuste.



Je choisis :

- ☐ rappel actif
- ☐ espacement
- ☐ pause attentive
- ☐ autre



Je vais l'utiliser pour apprendre :

Mon premier essai est prévu le : / à h

Pour voir si cela m'aide, je vais observer :

Prénom : ☐ Je m'engage à essayer.



★ LA STRATÉGIE QUE JE TESTE ★

J'essaie, j'observe, puis j'ajuste.



Je choisis :

- ☐ rappel actif
- ☐ espacement
- ☐ pause attentive
- ☐ autre



Je vais l'utiliser pour apprendre :

Mon premier essai est prévu le : / à h

Pour voir si cela m'aide, je vais observer :

Prénom : ☐ Je m'engage à essayer.



★ LA STRATÉGIE QUE JE TESTE ★

J'essaie, j'observe, puis j'ajuste.



Je choisis :

- ☐ rappel actif
- ☐ espacement
- ☐ pause attentive
- ☐ autre



Je vais l'utiliser pour apprendre :

Mon premier essai est prévu le : / à h

Pour voir si cela m'aide, je vais observer :

Prénom : ☐ Je m'engage à essayer.



SÉANCE 3 – MON TABLEAU DE BORD INTÉRIEUR

Reconnaître une émotion pour mieux choisir sa réponse



DURÉE

55 minutes



NIVEAU

5^e



PÉRIODE

1^{er} trimestre



OBJECTIFS

1



Identifier et nommer une émotion

2



Évaluer son intensité

3



Repérer les signaux du corps

4



Comprendre ce qu'elle peut signaler

5



Choisir une réponse adaptée



MATÉRIEL



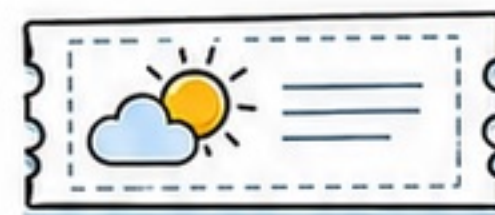
Fiche élève



Cartes-situations



Crayons de couleur



Ticket « Ma météo intérieure »



DÉROULÉ – 55 MINUTES



5 min

Ma météo intérieure



10 min

Une émotion, à quoi ça sert ?



10 min

Les signaux dans mon corps



15 min

Situation, émotion, intensité



10 min

Mon tableau de bord intérieur



5 min

Ticket : une stratégie que je choisis



MESSAGES ESSENTIELS



Toutes les émotions sont utiles : elles nous donnent des informations.



Une émotion varie en intensité et peut se manifester dans le corps.



Je ne choisis pas toujours mon émotion, mais je peux choisir ma réponse.



VIGILANCE : une émotion peut signaler plusieurs besoins ; évitez les correspondances automatiques.

UNE ÉMOTION, À QUOI ÇA SERT ?

Une émotion est un signal :
elle m'informe, mais elle ne décide pas à ma place.



1. COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

UNE SITUATION



Quelque chose se passe.

UNE ÉMOTION



Mon cerveau et mon corps réagissent.

UNE ENVIE D'AGIR



Fuir, parler, me rapprocher, me protéger...

UN CHOIX



Je peux faire une pause et choisir ma réponse.

★ Une émotion est une information, pas une obligation d'agir. ★

2. CE QU'UNE ÉMOTION PEUT SIGNALER

Attention : ce ne sont que des pistes. Une émotion peut avoir plusieurs causes.

PEUR



Elle peut signaler un danger, une incertitude ou un manque de préparation.

COLÈRE



Elle peut signaler un obstacle, une injustice ou une limite dépassée.

TRISTESSE



Elle peut signaler une perte, une déception ou un besoin de soutien.

JOIE



Elle peut signaler qu'une situation me convient ou répond à quelque chose d'important.

SURPRISE



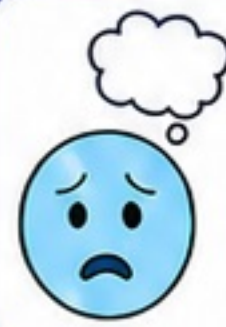
Elle attire mon attention sur un événement inattendu.

3. MÊME SITUATION, ÉMOTIONS DIFFÉRENTES

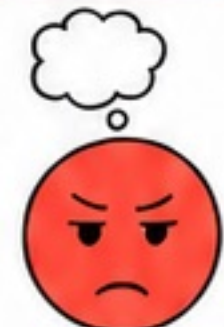
Le professeur annonce une présentation orale en groupe.



ALEX :
« Super, j'adore présenter ! »
— enthousiasme



LOU :
« Et si je me trompe ? »
— inquiétude



SAM :
« Je voulais choisir mon groupe... »
— irritation

★ Pourquoi ces trois élèves ne ressentent-ils pas la même chose ?

★ Est-ce qu'une émotion est plus légitime qu'une autre ? Pourquoi ?

4. J'OBSERVE SANS JUGER

Choisis une situation fictive et complète.

Situation :

Émotion possible : Intensité : 1 2 3 4 5

Un signal possible dans le corps :

Ce que cette émotion pourrait signaler :

Une réponse adaptée que le personnage pourrait choisir :



★ Nommer une émotion, c'est commencer à reprendre le volant. ★



MA MÉTÉO INTÉRIEURE



Ma météo intérieure change au fil de la journée.

Je peux apprendre à l'observer, la nommer et mieux me comprendre.

Prénom :

★ Observe-toi, puis complète la fiche.
★ Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise météo intérieure. ★

1. QU'EST-CE QUE C'EST ? ★

SOLEIL



Je me sens bien,
calme, en confiance
ou joyeux(se).

NUAGES



Je me sens un peu
préoccupé(e), fatigué(e)
ou hésitant(e).

PLUIE



Je me sens triste,
découragé(e) ou
j'ai besoin de réconfort.

ORAGE



Je me sens en colère,
débordé(e) ou
très tendu(e).

BROUILLARD



Je me sens perdu(e),
confus(e) ou je ne sais
pas trop ce que je ressens.

★ Ma météo intérieure donne des indices sur ce que je vis à l'intérieur. ★

★ 2. AUJOURD'HUI, MA MÉTÉO RESSEMBLE À... ★

☐ Soleil

☐ Nuages

☐ Pluie

☐ Orage

☐ Brouillard

Parce que... ..

Ce qui s'est passé aujourd'hui... ..

Le moment où je l'ai ressenti le plus fort... ..

3. CE QUI PEUT FAIRE CHANGER MA MÉTÉO ★



Une situation qui influence ma météo :



Une pensée qui influence ma météo :



Une personne ou un échange qui influence ma météo :



Un besoin derrière cette météo :

4. PRENDRE SOIN DE MA MÉTÉO ★



Quand ma météo est difficile,
ce qui peut m'aider :



Je peux demander de l'aide à :



Un petit geste pour aller un peu mieux :



★ MON PETIT BULLETIN MÉTÉO ★

En ce moment, ma météo intérieure est plutôt :

Un mot pour me décrire :

Mon petit pas pour aujourd'hui :





LES SIGNAUX DANS MON CORPS



Mon corps m'envoie parfois des indices.
Apprendre à les repérer peut m'aider à mieux me comprendre.



Prénom :



Observe-toi, puis complète la fiche.



Il n'y a pas de bon ou de mauvais signal : ton corps m'informe.

1. QU'EST-CE QUE C'EST ?



COEUR



Mon cœur peut
battre plus vite ou
plus fort.

VENTRE



Je peux sentir un nœud,
des papillons ou un
ventre serré.

RESPIRATION



Je peux respirer vite,
moins bien ou avoir
besoin de souffler.

TENSIONS



Ma gorge, mes épaules
ou ma mâchoire
peuvent se tendre.

MOUVEMENTS



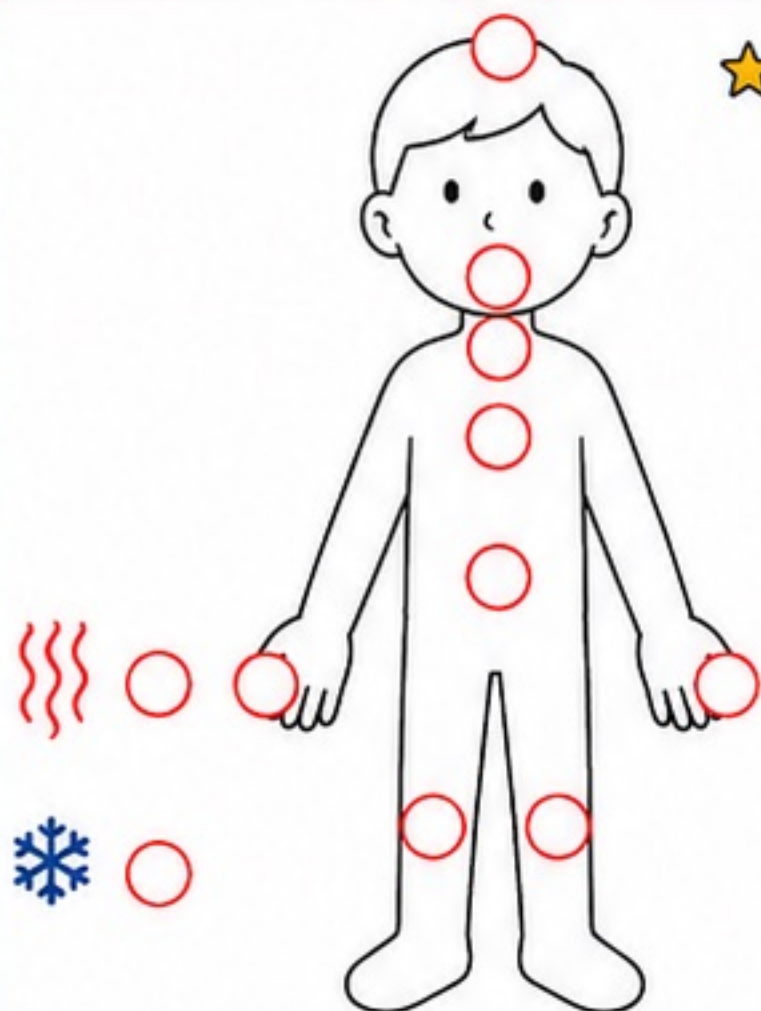
J'ai envie de bouger,
de partir, de parler
ou de pleurer.



Les signaux du corps sont des indices : ils m'aident à repérer ce que je ressens.



2. JE REPÈRE DANS MON CORPS



- ① cœur qui bat vite
- ② ventre serré
- ③ gorge nouée
- ④ épaules tendues
- ⑤ respiration rapide
- ⑥ mains moites ou qui tremblent
- ⑦ envie de pleurer ou de bouger
- ⑧ chaud / froid (tout le corps)

Aujourd'hui, je le sens surtout dans :

.....
.....

Quand cela arrive, mon corps me dit
peut-être que :

.....
.....

3. QUAND MON CORPS M'ENVOIE UN SIGNAL



Une situation où je remarque ce signal :

.....



L'émotion possible derrière ce signal :

.....



Ce dont j'ai besoin à ce moment-là :

.....



Ce que je peux faire tout de suite :

.....

4. CE QUI PEUT M'AIDER



Je peux demander de l'aide à :

.....



Un geste qui peut m'apaiser :

.....



Une phrase que je peux me dire :

.....



Un petit pas pour prendre soin de moi :

.....



MON PETIT REPÈRE DU JOUR



En ce moment, mon corps me signale surtout :

Le besoin derrière ce signal :

Mon petit pas pour aujourd'hui :





L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS



Une émotion peut être **douce**, **moyenne** ou **très forte**.
Apprendre à reconnaître son intensité m'aide à mieux la gérer.

Prénom :



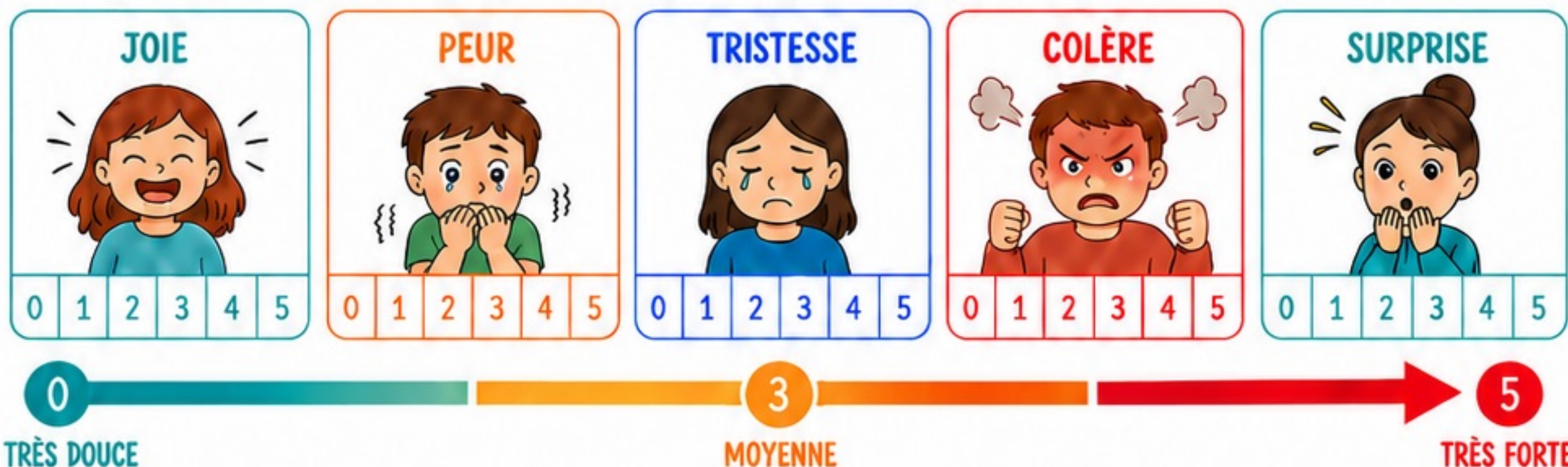
Lis bien les consignes et fais les exercices.
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse !



1. JE REPÈRE L'INTENSITÉ DES ÉMOTIONS



Observe l'échelle ci-dessous. Colorie le niveau qui correspond à chaque émotion.



2. J'ÉVALUE L'INTENSITÉ DANS DIFFÉRENTES SITUATIONS



Lis chaque situation et colorie le niveau d'intensité que tu ressens le plus souvent.

1	Je parle devant la classe.		Émotion ressentie :	0	1	2	3	4	5
2	Je reçois un compliment.		Émotion ressentie :	0	1	2	3	4	5
3	Je rate un contrôle.		Émotion ressentie :	0	1	2	3	4	5
4	Je me dispute avec un(e) ami(e).		Émotion ressentie :	0	1	2	3	4	5
5	Je gagne à un jeu ou un match.		Émotion ressentie :	0	1	2	3	4	5
6	Je ris avec des ami(e)s.		Émotion ressentie :	0	1	2	3	4	5

3. JE TROUVE DES STRATÉGIES QUI M'AIDENT



Quand une émotion est très forte, qu'est-ce qui peut m'aider à la faire redescendre ?
Coche les stratégies que tu connais ou que tu as déjà utilisées.

☐ Respirer profondément	☐ Écouter de la musique	☐ Écrire ce que je ressens	☐ Bouger, faire du sport	☐ Penser à quelque chose de positif	☐ Prendre un temps pour moi

Ma stratégie préférée :



Aujourd'hui, quelle émotion as-tu ressentie le plus fort ? Pourquoi ?





MON TABLEAU DE BORD INTÉRIEUR



Faire le point sur ce que je ressens m'aide
à mieux me comprendre et à choisir ce dont j'ai besoin.

Prénom :

★ Observe-toi et complète ton tableau de bord.
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise émotion. ★

1. MES VOYANTS DU MOMENT

Ma météo intérieure :



soleil

☐

nuages

☐

pluie

☐

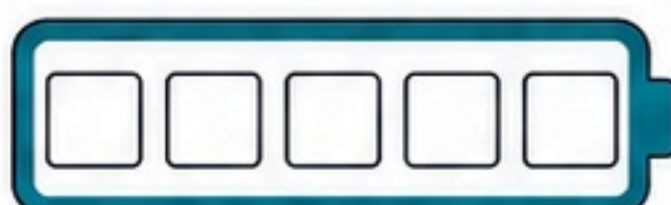
orage

☐

brouillard

☐

Mon niveau d'énergie :



1

2

3

4

5

Mon niveau de tension :



calme

très tendu(e)

Dans ma tête,
c'est plutôt :



☐ clair



☐ agité



☐ plein



☐ confus

2. CE QUI PREND DE LA PLACE EN CE MOMENT



Ce qui s'est passé :

.....

.....



Ce à quoi je pense :

.....

.....



Ce que je ressens surtout :

.....

3. CE DONT J'AI BESOIN MAINTENANT



calme



parler à
quelqu'un



bouger



comprendre



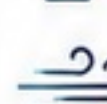
être rassuré(e)



faire une pause



boire de l'eau



respirer



autre :

.....

4. LE BOUTON QUE JE PEUX ACTIONNER



Je respire
doucement



Je demande
de l'aide



Je m'isole
un moment



J'écris /
je dessine



Je bouge
un peu

➡ Le bouton que je choisis aujourd'hui :



5. JE REFAIS LE POINT



Après quelques minutes, ma météo est :

.....



Ce qui a changé :

.....



Mon niveau de tension maintenant :

0

1

2

3

4

5



Mon petit engagement pour moi :

.....



EXIT TICKET



FAIS LE POINT AVANT DE QUITTER LA SÉANCE !



Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.
Tes réponses sont personnelles et importantes !



Prénom :

JE REPARS DE LA SÉANCE PLUTÔT :

☐☐☐

1



AUJOURD'HUI, J'AI COMPRIS QUE...

.....

.....

2



UN SIGNAL QUE MON CORPS PEUT M'ENVOYER :

.....

.....

3



QUAND UNE ÉMOTION DEVIENT FORTE, JE PEUX...

.....

.....

4



UNE CHOSE QUE JE VEUX ESSAYER LA PROCHAINE FOIS :

.....

.....



Merci pour ton implication aujourd'hui !



Chaque petit pas compte !



STRESS, ERREUR & DÉCOURAGEMENT :

MES ALLIÉS, PAS MES ENNEMIS !



OBJECTIF DE LA SÉANCE

Comprendre comment le stress, l'erreur et le découragement fonctionnent dans le cerveau et découvrir des stratégies pour les transformer en forces.



COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

- ★ Mieux comprendre ses émotions.
- ★ Développer une attitude bienveillante envers soi-même.
- ★ Savoir rebondir et persévérer.

1. LE STRESS : UN SIGNAL, PAS UN DANGER



Le stress est une réaction normale de notre corps face à un défi. En petite dose, il peut nous aider à être plus concentrés et efficaces.

TROP PEU DE STRESS	JUSTE CE QU'IL FAUT	TROP DE STRESS
Manque d'énergie, manque de motivation.	Énergisé, concentré, prêt à agir.	Tension, peur, difficultés à penser.



À RETENIR



Le but n'est pas d'éviter le stress, mais de le reconnaître et de le réguler pour qu'il devienne un moteur, pas un frein !

2. L'ERREUR : UNE INFORMATION PRÉCIEUSE

Se tromper, ce n'est pas échouer : c'est apprendre ! Chaque erreur nous dit où on peut progresser.

CHANGEONS DE REGARD :



Exemple : Je me trompe en maths.

✗ Pensée limitante : "Je suis nul(le) en maths."

✓ Pensée utile : "Je n'ai pas encore compris cette notion. Je vais réessayer autrement."



3. LE DÉCOURAGEMENT : COMMENT REBONDIR ?

Tout le monde a des moments de doute. L'important, c'est de ne pas rester bloqué !

MA BOUSSOLE POUR REBONDIR :



J'ACCEPTÉ : Je reconnais ce que je ressens.



JE COMPRENDS : Qu'est-ce qui me bloque ? Qu'est-ce qui peut m'aider ?



J'AGIS : Je fais un petit pas, même minuscule.



JE CÉLÈBRE : Je reconnais mes efforts et mes progrès.



4. STRATÉGIES DE RÉGULATION

Quand je sens le stress, l'erreur ou le découragement monter, j'active mes super-pouvoirs !



RESPIRER lentement

3 grandes respirations pour calmer le corps.



RECADRER mes pensées

Je remplace les pensées négatives par des pensées utiles.



BOUGER mon corps

Je me lève, je m'étire, je marche un peu.



PARLER à quelqu'un

Partager, demander de l'aide, écouter.



FAIRE UN PLAN étape par étape

Je découpe la tâche en petites étapes.



ME RAPPELER mes réussites

Je pense à ce que j'ai déjà accompli.



5. MISE EN PRATIQUE

Complète ton plan perso pour transformer stress, erreur et découragement en forces.



Mon défi du moment :



Les pensées qui me freinent parfois :



Les actions que je peux mettre en place :



Ma phrase ressource :



RETIENS L'ESSENTIEL



Le stress me prépare. L'erreur m'informe. Le découragement me teste. Avec bienveillance envers moi-même, je peux transformer chaque difficulté en opportunité de grandir !





LE STRESS : UN ALLIÉ, PAS UN ENNEMI !



Objectif : Comprendre ce qu'est le stress, d'où il vient et pourquoi il est essentiel.

Prénom :

Le stress n'est pas toujours négatif :
il nous aide à réagir et à nous adapter !

1. C'EST QUOI LE STRESS ?

Le stress est une réaction naturelle de notre corps et de notre cerveau face à une situation perçue comme importante, nouvelle ou difficile. Il nous prépare à réagir.

COMMENT ÇA MARCHE ?

1. DANGER OU DÉFI



Je perçois une situation difficile ou importante.

2. ALERTE



Mon cerveau envoie une alerte à mon corps.

3. RÉACTION



Mon corps se prépare à agir : battre, fuir, réfléchir, etc.

4. RETOUR AU CALME



Une fois le danger passé, mon corps se calme.



D'OÙ VIENT LE STRESS ?

À l'origine, le stress nous aidait à survivre : face à un danger (animal sauvage, ennemi...), notre corps se préparait à fuir ou à se défendre.

Aujourd'hui, les dangers ont changé : contrôle, prise de parole, conflit, devoir... mais notre cerveau réagit toujours pareil !

2. POURQUOI LE STRESS'EST ESSENTIEL ?

Le stress n'est pas là pour nous embêter, il nous aide à :

ÊTRE ATTENTIFS



Il nous aide à repérer les dangers ou les défis.

NOUS MOTIVER



Il nous donne un coup de boost pour réussir.

RÉAGIR VITE



Il nous permet d'agir rapidement si besoin.

PERFORMER



Un peu de stress peut améliorer nos performances.

NOUS PROTÉGER



Il nous prépare à faire face à l'imprévu.

TROP de stress PEUT ÊTRE ÉPUI SANT !

Il est important de trouver le bon équilibre.



3. AVEC OU SANS STRESS ?

Lis les deux textes et réponds aux questions.

SANS STRESS



Léa doit faire un exposé devant la classe. Elle s'en fiche complètement. Le jour J, elle n'a pas préparé. Elle parle très doucement, elle a oublié la moitié de ce qu'elle voulait dire et elle perd ses mots. Elle se sent très mal et ressort découragée.

- Qu'est-ce qui s'est passé pour Léa ?
- Comment s'est-elle sentie ?

VS

AVEC STRESS (juste ce qu'il faut)



Tom doit faire un exposé devant la classe. Il est un peu stressé : son cœur bat plus vite, il a des papillons dans le ventre. Il utilise ce stress pour se concentrer, respirer et se souvenir de son plan. Il parle clairement et se sent fier !

- Qu'est-ce qui s'est passé pour Tom ?
- Comment s'est-il senti ?
- Pourquoi son stress l'a-t-il aidé ?

4. CE QUE J'EN RETIENS

Le stress, c'est

Le stress est utile quand il est

À RETENIR

Le stress est une réaction naturelle. Il nous alerte, nous motive et nous aide à agir. Apprenons à le comprendre et à l'utiliser à notre avantage !



SÉANCE 4



L'ERREUR : UN PAS VERS LA RÉUSSITE !

Objectif : Comprendre pourquoi l'erreur est essentielle pour apprendre et progresser.



Prénom :



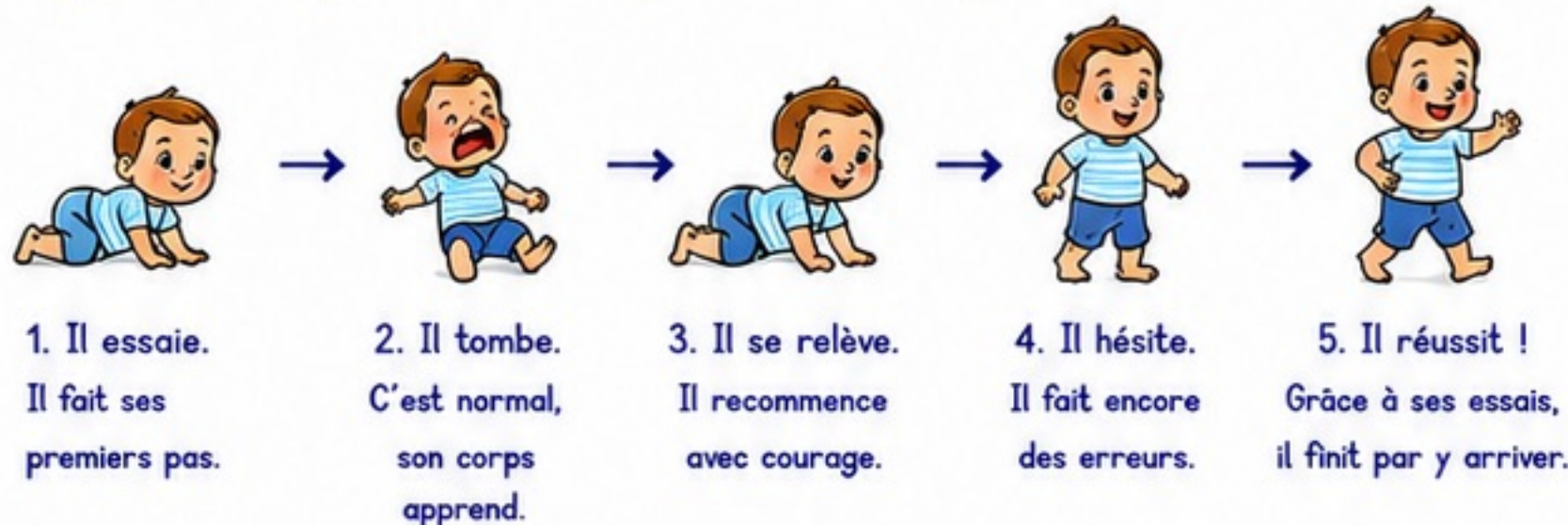
Se tromper, ce n'est pas échouer,
c'est apprendre quelque chose de nouveau !



1. L'ENFANT QUI APPREND À MARCHER



Regarde les étapes. Tomber fait partie du chemin pour réussir !



À chaque chute, son corps et son cerveau apprennent quelque chose qui l'aident à mieux faire la prochaine fois.

À RETENIR



Notre cerveau apprend en faisant des erreurs.



L'erreur nous donne des indices sur ce qu'il faut comprendre.



Elle nous permet de nous améliorer et de progresser.



L'important, c'est de persévérer et de ne pas abandonner.

2. POURQUOI L'ERREUR EST ESSENTIELLE ?



ELLE NOUS INFORME



Elle montre ce que nous n'avons pas encore compris.

ELLE NOUS FAIT RÉFLÉCHIR



Elle nous pousse à chercher d'autres solutions et à mieux comprendre.

ELLE RENFORCE NOTRE MÉMOIRE



Quand on corrige une erreur, on retient mieux la bonne réponse.

ELLE DÉVELOPPE NOTRE CONFIANCE



Chaque erreur dépassée nous rend plus forts et plus confiants.

ELLE NOUS RAPPROCHE DE LA RÉUSSITE



Plus on essaie, plus on a de chances d'y arriver !

3. DES ERREURS QUI ONT CHANGÉ LE MONDE !



LE POST-IT®



Spencer Silver cherchait une colle très forte... Il a trouvé une colle qui ne collait presque pas ! Cette "erreur" est devenue les Post-it®.

LE MICRO-ONDES



Percy Spencer travaillait sur un radar. Il a remarqué par erreur que le chocolat dans sa poche avait fondu ! C'est ainsi qu'est né le micro-ondes.

LA PÉNICILLINE



Alexander Fleming a oublié une boîte de culture. En revenant, il a vu que des moisissures avaient tué les bactéries : naissance de la pénicilline !

LE PLAY-DOH



Une pâte à nettoyer le papier peint qui ne marchait pas... est devenue une pâte à modeler adorée des enfants !

LES CROISSANTS



Un boulanger a oublié la pâte à pain et a fait cuire la pâte feuilletée qu'il avait préparée : voilà comment le croissant est né en France !

4. À TOI DE JOUER !



Pense à une erreur que tu as faite récemment.
Qu'as-tu appris grâce à elle ?

.....

.....

.....

.....

.....



5. MES ENGAGEMENTS



Je m'engage à...

☐ accepter mes erreurs sans me décourager.

☐ me relever et réessayer avec courage.

☐ apprendre de mes erreurs pour m'améliorer.

☐ célébrer mes progrès, même petits.

Ma phrase
ressource :

.....

.....



SÉANCE 4



COMMENT REBONDIR ?

TRANSFORMER LES OBSTACLES EN OPPORTUNITÉS !

Objectif : Comprendre qu'on peut toujours se relever et avancer, même après un échec.



Prénom :



Tomber, c'est humain.

Se relever, c'est ce qui fait grandir !



1. QU'EST-CE QUE REBONDIR ?

Rebondir, c'est ne pas rester bloqué après un échec.
C'est analyser, apprendre et essayer autrement.
C'est croire en soi et continuer à avancer !



À RETENIR



Un échec n'est pas la fin du chemin,
c'est une étape.

Chaque fois que je rebondis,
je deviens plus fort et plus compétent.

2. DES HISTOIRES INSPIRANTES : ILS ONT REBONDI !

Lis les exemples et complète le tableau.



J.K. ROWLING

Avant que Harry Potter ne devienne un succès mondial, elle a reçu 12 refus de la part d'éditeurs. Elle a continué à écrire et à y croire.



COLONEL SANDERS

À 65 ans, il s'est fait refuser plus de 1000 fois quand il proposait sa recette de poulet. Il n'a jamais abandonné : aujourd'hui KFC existe dans le monde entier !



THOMAS EDISON

L'inventeur de l'ampoule a échoué plus de 10 000 fois avant d'y arriver. Pour lui, chaque essai raté était une découverte !



SERENA WILLIAMS

Championne de tennis, elle a perdu de nombreux matchs importants au début de sa carrière. Elle a travaillé dur, appris de chaque défaite et est devenue une légende.

PERSONNE	QUEL ÉCHEC A-T-ELLE RENCONTRÉ ?	COMBIEN DE FOIS ?	COMMENT A-T-ELLE REBONDI ?	QU'A-T-ELLE RÉUSSI ?
.....				
.....				
.....				
.....				

3. LES 5 ÉTAPES POUR REBONDIR

1



JE REGARDE

J'observe ce qui s'est passé sans me juger.

2



J'APPRENDS

Je comprends ce que je peux améliorer ou faire autrement.

3



J'ACCEPTE

J'accepte l'erreur comme une étape normale de l'apprentissage.

4



JE PASSE À L'ACTION

Je réessaie avec une nouvelle idée, un nouvel effort.

5



JE CÉLÈBRE

Je suis fier de mes progrès, même petits !

4. ET TOI ? TON PLAN POUR REBONDIR !

Pense à une situation où tu as trouvé ça difficile.
Complète ton plan d'action.



Ma situation difficile :



Ce que je vais analyser :



Ce que j'ai appris de cette erreur :



Ce que je vais faire la prochaine fois :



Ma petite victoire à venir :

À RETENIR



Ce n'est pas l'échec qui compte,
c'est ce que tu choisis d'en faire !
Chaque pas te rapproche de ta réussite.



5. CE QUE JE RETIENS



Quand je tombe, je peux toujours me relever en
Rebondir, c'est



STRATÉGIES DE RÉGULATION : JE PRENDS LES COMMANDES !

Objectif : Découvrir et s'entraîner à des stratégies pour gérer le stress, les émotions, l'erreur et le découragement.



Prénom :

Je ne peux pas toujours contrôler ce qui m'arrive,
mais je peux contrôler la façon dont je réagis !

1. POURQUOI AVOIR DES STRATÉGIES ?

Quand une situation est stressante, que je me trompe ou que je perds confiance, mon cerveau peut se mettre en mode "alerte".

Avoir des stratégies, c'est comme avoir une boîte à outils :

je choisis l'outil qui m'aide le plus à retrouver mon équilibre et à avancer.

À RETENIR



Mon cerveau peut réagir très vite.



Les stratégies m'aident à reprendre le contrôle.



Plus je les utilise, plus elles deviennent efficaces !

2. MA BOÎTE À OUTILS : DES STRATÉGIES QUI M'AIDENT

Lis les stratégies ci-dessous et entoure celles que tu as déjà utilisées.

RESPIRER



Je respire lentement et profondément pour calmer mon corps et mon esprit.

Ex. : 3 grandes respirations.

FAIRE UNE PAUSE



Je m'accorde une pause pour souffler et prendre du recul.

Ex. : Je m'éloigne un moment, je bois un verre d'eau, je m'étire.

PENSER POSITIF



Je remplace les pensées négatives par des pensées plus réalistes et utiles.

Ex. : "Je peux y arriver si je persévère."

CHERCHER DE L'AIDE



Je parle à quelqu'un en qui j'ai confiance.

Ex. : ami, adulte, professeur, famille...

PLANIFIER



Je m'organise et je fais un plan d'action en petites étapes.

Ex. : Je liste ce que je dois faire et je commence par une petite étape.

BOUGER



Je bouge mon corps pour libérer la tension et me sentir mieux.

Ex. : Marcher, danser, faire du sport...

3. DANS QUELLE SITUATION ?

Associe chaque situation à la (ou aux) stratégie(s) qui peut(-peuvent) t'aider.

SITUATIONS

1 Je sens la panique avant un exposé.

2 Je me sens trompé(e) dans un exercice et je me sens découragé(e).

3 Je suis énervé(e) après une dispute avec un ami.

4 Je n'arrive pas à me concentrer, j'ai trop de choses à faire.

5 Je me sens fatigué(e) et dépassé(e) par la semaine.

MES STRATÉGIES
(écris le numéro de la stratégie)

STRATÉGIES

1 RESPIRER

2 PENSER POSITIF

3 PLANIFIER

4 FAIRE UNE PAUSE

5 BOUGER

6 CHERCHER DE L'AIDE

4. J'EXPÉRIMENTE !

Choisis une stratégie que tu ne connais pas encore ou que tu utilises peu. Essaie-la cette semaine et note ce que tu en penses.



La stratégie que je choisis :



Quand vais-je l'utiliser ?



Ce que j'ai ressenti après l'avoir utilisée :

5. MON PLAN DE RÉGULATION PERSONNEL

Quand je sens que ça devient difficile, je choisis...

1 Ma stratégie n°1 :

Je l'utiliserai quand :

2 Ma stratégie n°2 :

Je l'utiliserai quand :

3 Ma stratégie n°3 :

Je l'utiliserai quand :



À RETENIR

Les stratégies ne suppriment pas les difficultés, mais elles m'aident à les traverser et à grandir.



DÉFI DE LA SEMAINE

J'utilise au moins une stratégie chaque jour et je coche mes réussites !

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

DIM





MON PLAN ANTI-DÉCOURAGEMENT

Je prépare mes outils pour rebondir quand ça devient difficile.



Prénom :

1. JE REPÈRE MON SIGNAL D'ALERTE

Quand je commence à me décourager, je remarque que...



.....



.....



.....

2. CE QUI ME DÉCOURAGE LE PLUS

Je coche ce qui me ressemble.

- ☐ Je me trompe.
- ☐ Je trouve cela trop difficile.
- ☐ Je manque de temps.
- ☐ Je ne comprends pas la consigne.
- ☐ Autre :

3. MA STRATÉGIE POUR REBONDIR

Je choisis les outils qui peuvent vraiment m'aider.

RESPIRER
LENTEMENT


☐

FAIRE UNE
COURTE PAUSE


☐

DEMANDER
DE L'AIDE


☐

DÉCOUPER
LA TÂCHE


☐

ME RAPPELER
UNE RÉUSSITE


☐

ESSAYER
AUTREMENT


☐

4. LA PHRASE QUI M'AIDE

Quand ça devient difficile, je peux me dire :

.....

.....

5. MON PREMIER PETIT PAS

La prochaine fois que je me décourage,
je vais commencer par...

.....

.....

.....



MON DÉFI DE LA SEMAINE

Je teste mon plan dans une situation réelle et j'observe ce qui m'aide.

LUN

☐

MAR

☐

MER

☐

JEU

☐

VEN

☐



FICHE ENSEIGNANT

TROUVER SA PLACE SANS ÉCRASER LES AUTRES



Comprendre l'influence du groupe et apprendre à s'affirmer avec respect.



1. OBJECTIFS

- ★ Comprendre pourquoi l'appartenance au groupe est un besoin puissant.
- ★ Repérer la pression des pairs et les rôles qui enferment.
- ★ Distinguer attitude passive, agressive et affirmée.
- ★ S'entraîner à dire non et à respecter le refus d'un autre.

2. REPÈRE SCIENTIFIQUE

Pendant une grande partie de l'histoire humaine, vivre en groupe augmentait les chances d'être protégé, nourri et aidé. Notre cerveau est donc très sensible à l'acceptation et au rejet. À l'adolescence, le regard des pairs devient particulièrement important : cela peut influencer nos choix, même lorsque nous savons qu'ils ne nous ressemblent pas.

- ★ À rappeler : être influencé n'est pas être faible. Comprendre ce mécanisme aide à reprendre le choix.

3. DÉROULÉ — 55 MIN

1. ACCROCHE — 5 MIN



Question : Ai-je déjà fait ou caché quelque chose pour être accepté(e) ? Réponse individuelle, sans obligation de raconter.

2. COMPRENDRE — 10 MIN



Lire le repère scientifique. Faire reformuler : qu'espère-t-on gagner ? que craint-on de perdre ?

3. ANALYSER DES SITUATIONS — 15 MIN



Identifier : mon envie réelle / la pression du groupe / ma peur / une autre possibilité.

4. SORTIR D'UN RÔLE — 10 MIN



Le clown, le chef, la personne toujours sage, le suiveur... Montrer qu'un rôle répété n'est pas une identité. Chacun a le droit de changer.

5. S'AFFIRMER — 15 MIN



Comparer : passif / agressif / affirmé. Jeux de rôle pour dire non, proposer une alternative et respecter un refus.

4. PHRASE-OUTIL

NON + limite claire + alternative facultative

Exemples :

- Non, je ne veux pas faire ça.
- Non merci. On peut faire autre chose.

Réponse au refus :

- D'accord, je respecte ton choix.



VIGILANCE



- ★ Ne jamais obliger un élève à raconter une situation personnelle.
- ★ Éviter de rejouer une humiliation réelle.
- ★ Autoriser un rôle d'observateur.



MESSAGE ESSENTIEL



Appartenir à un groupe ne signifie pas renoncer à soi. Ma place ne dépend pas de ma capacité à tout accepter.



QUAND LE GROUPE M'ENFERME DANS UN RÔLE

Comprendre comment les attentes des autres peuvent renforcer un rôle... et comment en sortir.

1. UN RÔLE, COMMENT ÇA SE CONSTRUIT ?



Quand les autres rient, applaudissent ou attendent toujours le même comportement, ils peuvent renforcer un rôle.
À force, on peut avoir l'impression qu'on doit continuer pour garder sa place.

À RETENIR

♥ Un rôle est une habitude renforcée par le groupe.

Ce n'est pas mon identité.

2. DES RÔLES QUI PEUVENT COLLER À LA PEAU

LE CLOWN



On attend de moi que je fasse rire.

LE CHEF



On attend de moi que je décide.

LA PERSONNE SAGE



On pense que je dois toujours être parfaite.

LA PERSONNE QUI SUIT



J'accepte pour ne pas être rejeté(e).

Entoure le rôle qui te semble le plus difficile à quitter. Explique pourquoi :

3. J'ANALYSE UNE SITUATION

Depuis plusieurs mois, Yanis fait rire la classe. Aujourd'hui, il voudrait travailler tranquillement. Mais ses camarades lui soufflent des blagues et lui disent : "Allez, fais-nous rire !" Yanis hésite : il a peur qu'on le trouve ennuyeux s'il refuse.

HA HA!

- Quel rôle le groupe donne-t-il à Yanis ?
- Que veut réellement Yanis aujourd'hui ?
- Pourquoi est-il difficile pour lui de changer ?
- Que pourraient faire Yanis ET ses camarades pour l'aider ?

4. J'AI LE DROIT DE CHANGER

POUR SORTIR D'UN RÔLE, JE PEUX...

- ✓ Dire ce que je veux aujourd'hui.
- ✓ Ne pas nourrir l'attente du groupe.
- ✓ Demander l'aide d'un allié ou d'un adulte.



POUR AIDER UN AUTRE À CHANGER, JE PEUX...

- ✓ Ne pas lui réclamer son ancien comportement.
- ✓ Respecter son nouveau choix.
- ✓ L'encourager sans se moquer.



MON RÔLE N'EST PAS MON IDENTITÉ : J'AI LE DROIT DE CHANGER, ET LES AUTRES AUSSI.

SÉANCE 5

JE M'AFFIRME SANS AGRESSER

Trouver ma place sans écraser les autres

1. TROIS FAÇONS DE RÉAGIR

PASSIVE



Je cède ou je me tais
alors que je ne suis
pas d'accord.

AGRESSIVE



J'impose, je menace
ou je rabaisse l'autre.

AFFIRMÉE



J'exprime clairement
ma limite tout en
respectant l'autre.

Entoure l'attitude qui respecte à la fois soi-même et l'autre.

2. QUE POURRAIS-TU DIRE ?



Des camarades veulent
que Lina envoie une photo
gênante dans le groupe
de classe. Elle ne veut pas,
mais ils insistent.

→ Que pourrait-elle dire pour s'affirmer ?

.....

→ Que pourrait-elle faire si les autres continuent ?

.....

3. MA FORMULE POUR DIRE NON

NON

+

une limite
claire

+

une autre proposition
(si je le souhaite)

→

Exemple :

Non, je ne veux pas
participer à ça. On peut
faire autre chose.



À toi :

4. RESPECTER LE REFUS DE L'AUTRE



Coche les réactions respectueuses.

- ☐ J'accepte sa réponse.
- ☐ Je lui demande encore jusqu'à ce qu'il cède.
- ☐ Je ne me moque pas et je ne le culpabilise pas.
- ☐ Je cherche une autre solution.



À RETENIR



S'affirmer, ce n'est ni céder ni écraser :
c'est exprimer sa limite avec respect.
Un NON doit être entendu.



DIRE NON... ET SAVOIR ENTENDRE NON

Poser mes limites et respecter celles des autres.



1. QUAND DIRE NON DEVIENT DIFFICILE

Je peux avoir peur d'être rejeté(e), de décevoir ou de passer pour quelqu'un d'ennuyeux.
Pourtant, je reste libre de mes choix.

Un défi risqué



Une moquerie



Une photo à partager



Un devoir à copier



Un contact ou un jeu non souhaité



Choisis une situation. Qu'est-ce qui peut rendre le refus difficile ?

2. MA TECHNIQUE EN 4 ÉTAPES

1 JE DIS NON



"Non, je ne veux pas."

2 JE RÉPÈTE CALMEMENT



"J'ai dit non.
N'insiste pas."

3 JE M'ÉLOIGNE



Je quitte la situation.

4 JE DEMANDE DE L'AIDE



Je parle à un adulte
de confiance.

À RETENIR



Je n'ai pas besoin
de me justifier
longuement pour
poser une limite.

3. RESPECTE-T-ON LE REFUS ?

Relie chaque réaction à la bonne colonne.

OUI, LE REFUS EST RESPECTÉ

- Accepter sans discuter
- Proposer autre chose
- Insister encore
- Se moquer
- Culpabiliser
- Menacer

NON, C'EST DE LA PRESSION

4. JE M'ENTRAÎNE

Ton groupe veut envoyer la photo gênante d'un camarade.
Tu refuses, mais quelqu'un insiste : "Allez, tout le monde le fait !"

Que peux-tu dire ?

Que peux-tu faire si la personne insiste ?

Comment réagirais-tu si un camarade te disait non ?

DIRE NON PROTÈGE MES LIMITES ; RESPECTER LE NON PROTÈGE CELLES DES AUTRES.



A-T-IL AUTANT D'INFLUENCE SUR MOI ?



Comprendre le besoin d'appartenance et la pression des pairs

Prénom :

1. APPARTENIR : UN BESOIN HUMAIN

Pendant une grande partie de l'histoire humaine, vivre en groupe augmentait les chances d'être protégé, nourri et aidé. Notre cerveau a donc appris à rechercher l'acceptation et à éviter le rejet.



PROTECTION



ENTRAIDE



APPARTENANCE



À RETENIR

Vouloir être accepté(e) est normal. Ce besoin peut parfois influencer nos choix sans que nous nous en rendions compte.

2. À L'ADOLESCENCE, LE REGARD DES AUTRES COMPTE BEAUCOUP

À l'adolescence, le cerveau est particulièrement sensible au regard des autres. Être approuvé(e) peut procurer une sensation agréable ; se sentir rejeté(e) peut être très inconfortable.



ÊTRE ACCEPTÉ(E)



CRAINdre LE REJET



Selon toi, pourquoi est-il parfois difficile d'être différent du groupe ?

.....

.....

.....

3. QUAND LE GROUPE INFLUENCE MON CHOIX

Lina trouve une vidéo humiliante. Ses amis lui demandent de la partager dans le groupe de classe. Elle n'en a pas envie, mais elle craint qu'on se moque d'elle si elle refuse.



Ce que Lina veut vraiment :



Ce qu'elle craint :



Ce que le groupe lui fait ressentir :



Ce qu'elle pourrait faire ou dire :

4. MON BAROMÈTRE D'INFLUENCE

Dans chaque situation, coche la réponse qui te ressemble le plus.

RAREMENT

PARFOIS

SOUVENT

Je donne mon avis même s'il est différent.

☐☐☐

Il m'arrive de suivre les autres pour être accepté(e).

☐☐☐

Je peux demander du temps avant de décider.

☐☐☐

L'ESSENTIEL



Le groupe peut m'influencer, mais il ne décide pas à ma place.
Je peux appartenir sans renoncer à ce qui est juste pour moi.

AMITIÉ, CONFLIT OU HARCÈLEMENT ?

Apprendre à nommer une situation pour mieux agir



1. OBJECTIFS

- ★ Distinguer désaccord, conflit, exclusion ponctuelle et harcèlement.
- ★ Repérer les indices qui permettent de comprendre une situation.
- ★ Comprendre les rôles que chacun peut tenir.
- ★ Savoir quand et à qui demander de l'aide.

2. REPÈRES POUR L'ENSEIGNANT



Désaccord : des personnes ne pensent pas la même chose.



Conflit : opposition entre personnes dans un rapport de force relativement équilibré.



Exclusion ponctuelle : mise à l'écart isolée, douloureuse mais pas forcément répétée.



Harcèlement : violences, humiliations ou mises à l'écart répétées, avec déséquilibre des forces et difficulté de la cible à se défendre.



Une situation unique peut déjà être grave : elle doit être signalée si elle met quelqu'un en danger ou provoque une forte souffrance.

3. DÉROULÉ — 55 MIN



5 min



Accroche
"À partir de quand une dispute devient-elle autre chose ?"

10 min



Apport
Construire ensemble les quatre définitions.

15 min



Classement
Analyser des situations et justifier avec des indices.

10 min



Rôles
Identifier : cible, auteur, suiveur/public, témoin, défenseur, adulte ressource.

10 min



Mise en commun
"Qu'est-ce qui peut faire évoluer la situation ?"

5 min



Trace finale / exit ticket
Rédiger ce que j'ai compris et une action concrète.

4. QUESTIONS À FAIRE ÉMERGER



Est-ce répété ?



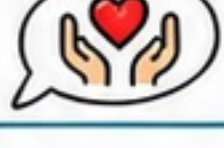
Les forces sont-elles équilibrées ?



La personne peut-elle se défendre ?



Qui alimente ?



Qui peut protéger ?

5. VIGILANCES PÉDAGOGIQUES

- ★ Ne pas demander de témoignage personnel public.
- ★ Parler de places occupées dans une situation, pas d'identités fixes.
- ★ Accueillir toute révélation à part et suivre le protocole de l'établissement.
- ★ Ne pas organiser de confrontation directe en cas de suspicion de harcèlement.



MESSAGE ESSENTIEL :

Bien nommer une situation aide à choisir la bonne réponse et à demander de l'aide.



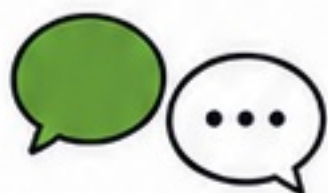
AMITIÉ, CONFLIT OU HARCÈLEMENT ?

J'apprends à observer les indices avant de nommer une situation.

Prénom :

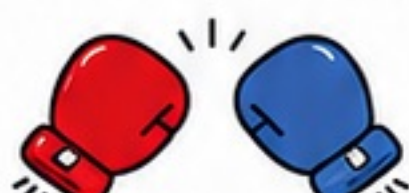
1. JE REPÈRE LES DIFFÉRENCES

DÉSACCORD



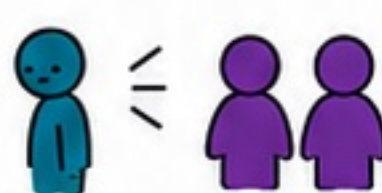
On ne pense pas la même chose. On peut discuter et chercher un compromis.

CONFLIT



Deux personnes ou groupes s'opposent. Le rapport de force reste plutôt équilibré.

EXCLUSION



Une personne est mise à l'écart. Cela peut être ponctuel ou se répéter.

HARCÈLEMENT



Des violences, humiliations ou mises à l'écart se répètent. La cible a du mal à se défendre.



LES INDICES À OBSERVER

Répétition • souffrance • isolement • déséquilibre des forces

2. J'ANALYSE LES SITUATIONS

Pour chaque situation, coche la catégorie qui te semble la plus juste, puis souligne l'indice qui t'a aidé(e).

1	Lina veut jouer au Bingo, mais Inès préfère jouer au Tabou. Elles discutent et cherchent une solution.	☐ Désaccord	☐ Conflit	☐ Exclusion	☐ Harcèlement
2	Aujourd'hui, Zoé n'a pas été choisie dans une équipe. Elle est très triste et dit que ce n'est pas la première fois.	☐ Désaccord	☐ Conflit	☐ Exclusion	☐ Harcèlement
3	Depuis plusieurs semaines, un groupe se moque de Noé chaque jour et cache régulièrement ses affaires. Il n'ose plus venir seul en classe.	☐ Désaccord	☐ Conflit	☐ Exclusion	☐ Harcèlement
4	Après une dispute, Adam et Jules s'insultent. Chacun répond à l'autre et leurs amis essaient de les calmer.	☐ Désaccord	☐ Conflit	☐ Exclusion	☐ Harcèlement

? Quel indice manque pour être certain(e) de la catégorie ?

💡 Que faudrait-il faire maintenant ?

3. ATTENTION AUX RACCOURCIS !



Une situation unique n'est pas forcément du harcèlement, mais elle peut déjà être grave. Si quelqu'un souffre, a peur ou se sent en danger, on demande l'aide d'un adulte sans attendre.

À RETENIR

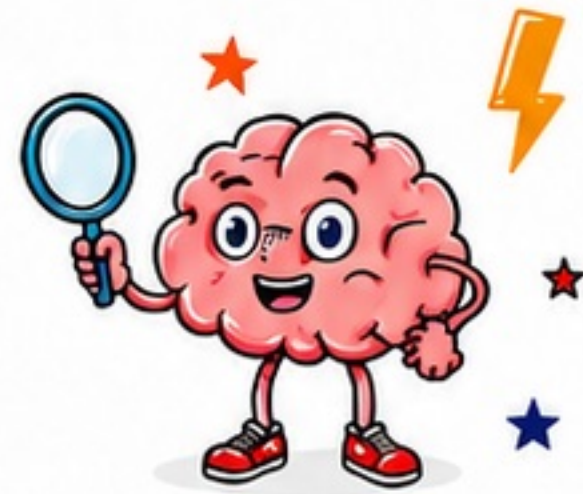


Je ne colle pas une étiquette trop vite : j'observe les faits, la répétition, la souffrance et le rapport de force.



LES RÔLES DANS UNE SITUATION

Chacun peut la faire évoluer.



1. UNE MÊME SCÈNE, PLUSIEURS PLACES

Consigne : Relie chaque personnage au rôle qu'il occupe dans cette situation.

Situation :

Depuis plusieurs jours, Hugo imite la façon de parler de Noa devant les autres. Aujourd'hui, il recommence dans la cour. Deux élèves rient et l'encouragent. Maya regarde sans rien dire. Sam dit : "Ça suffit", rejoint Noa et propose d'aller chercher un adulte.



Hugo



Deux élèves



Maya



Sam



Noa

LA CIBLE



La personne qui subit la situation.

L'AUTEUR



La personne qui commence ou répète les actes.

LE SUIVEUR



Il rit, encourage, relaie ou participe.

LE TÉMOIN



Il voit ou sait, mais n'agit pas encore.

LE DÉFENSEUR



Il soutient, protège ou cherche de l'aide.

2. QUEL EFFET PRODUIT CHAQUE RÉACTION ?

	ALIMENTE	LAISSE CONTINUER	AIDE À ARRÊTER
Dire "Ce n'est pas drôle" si je peux le faire sans danger	☐	☐	☐
Rire ou encourager	☐	☐	☐
Prévenir un adulte	☐	☐	☐
Ne rien dire et rester dans le public	☐	☐	☐
Rejoindre la cible	☐	☐	☐

3. ET SI J'ÉTAIS TÉMOIN ?

Je peux éviter de...

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

Je peux aider en...

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

L'adulte à qui je pourrais parler est...

.....
.....



MESSAGE ESSENTIEL : Une place n'est pas une identité.
Un témoin peut choisir de devenir défenseur.





SÉANCE 6B



QUEL POUVOIR AI-JE LORSQUE JE SUIS TÉMOIN ?

Comprendre • choisir • agir sans se mettre en danger

1 OBJECTIFS



- Comprendre que les réactions du public peuvent alimenter ou freiner une situation.
- Identifier plusieurs façons d'agir sans se mettre en danger.
- Savoir soutenir la cible et demander l'aide d'un adulte.
- Distinguer « balancer » et alerter pour protéger.

MESSAGES ESSENTIELS



Ne pas rire, liker, commenter ou partager, c'est déjà agir.



Je n'ai pas à intervenir seul si je me sens en danger.



Demander de l'aide, ce n'est pas trahir : c'est protéger.

2 DÉROULÉ — 55 MINUTES

	1. Accroche — 5 min	Quand je regarde sans agir, suis-je vraiment neutre ?
	2. Situation déclenchante — 10 min	Analyser une scène : quelles réactions alimentent, laissent continuer ou aident à arrêter ?
	3. Agir en sécurité — 15 min	Construire une boîte à outils : ne pas encourager, rejoindre la cible, dire une phrase brève, entraîner un camarade, prévenir un adulte.
	4. Alerter pour protéger — 15 min	Distinguer « faire punir » et « protéger » ; s'entraîner à formuler une alerte précise.
	5. Trace finale — 10 min	Compléter : « Comme témoin, je peux... » puis partager une action réaliste.

3 LA BOÎTE À OUTILS DU TÉMOIN

1. Je n'alimente pas



Je ne ris pas, ne commente pas, ne partage pas.

2. Je soutiens



Je rejoins la cible, je lui parle, je ne la laisse pas seule.

3. J'interviens si c'est sûr



« Ce n'est pas drôle. »
• « Ça suffit. »

4. Je mobilise



J'entraîne un camarade ou je quitte le public avec lui.

5. J'alerte



Je cherche rapidement un adulte de confiance.

4 FORMULER UNE ALERTE PRÉCISE



Je viens te parler parce que je suis inquiet / inquiète pour...
J'ai vu ou entendu...
Cela s'est produit... et semble se répéter.
Nous avons besoin d'aide.

5 VIGILANCES PÉDAGOGIQUES

- Ne pas culpabiliser les témoins : montrer leur marge d'action.
- Ne jamais demander une confrontation directe en cas de danger.
- Parler de places occupées dans une situation, pas d'identités figées.
- Rappeler qu'un fait unique grave doit aussi être signalé.



★ **UN TÉMOIN N'EST PAS IMPUISSANT : UN PETIT GESTE PEUT DÉJÀ CHANGER LA SITUATION.** ★



QUEL POUVOIR AI-JE LORSQUE JE SUIS TÉMOIN ?



Je ne suis pas responsable de ce que les autres commencent, mais je peux choisir de ne pas l'alimenter.

1. MA RÉACTION A-T-ELLE UN EFFET ?

Pour chaque réaction, coche : ALIMENTE / LAISSE CONTINUER / AIDE À ARRÊTER.

	ALIMENTE	LAISSE CONTINUER	AIDE À ARRÊTER
Rire avec le groupe.	☐	☐	☐
Aller parler à la personne visée après la scène.	☐	☐	☐
Regarder sans rien faire ni prévenir.	☐	☐	☐
Dire calmement : « Ce n'est pas drôle. »	☐	☐	☐
Chercher un adulte.	☐	☐	☐

2. JE CHOISIS UNE ACTION SÛRE



Ne pas rire, encourager ni transmettre.



Se rapprocher de la personne visée.



Dire stop si je me sens en sécurité.



Prévenir un adulte.



Je ne me mets jamais en danger. Chercher de l'aide, c'est déjà agir.

3. BALANCER OU ALERTE POUR PROTÉGER ?

A. Tom dénonce Hugo pour qu'il soit puni après une petite dispute.

B. Sarah explique à un adulte que Maya est humiliée chaque jour et qu'elle semble isolée.

Dans quelle situation cherche-t-on à protéger ? Pourquoi ?

Demander de l'aide, est-ce trahir ? Explique.

4. JE FORMULE UNE ALERTE PRÉCISE



Je viens te parler parce que je suis inquiet / inquiète pour _____.
 J'ai vu ou entendu _____.
 Cela s'est produit _____.
 Je pense que nous avons besoin d'aide parce que _____.



TÉMOIN ≠ SPECTATEUR : ma réaction peut changer la suite.

EN LIGNE : UN CLIC PEUT ALIMENTER OU ARRÊTER LA SITUATION

1 LIS LE GROUPE DE DISCUSSION.

Que remarques-tu ? Que penses-tu des réactions du groupe ?

- NOA** 😊 Vous avez vu la photo que Jules a postée de Lucas ? 19:12
- LÉA** 😞 Ouais... c'est pas cool pour lui 😞 19:12
- TOM** 😄 Mdr, trop drôle 😄😄 19:13
- MAYA** 😟 On devrait peut-être lui dire d'enlever... 19:13
- YANIS** 😊 Allez, like ! C'est juste une blague. 19:14

2 RELIE CHAQUE RÉACTION À SON IMPACT.

Attention : il y a des bons et des mauvais impacts !

TOM :
« Mdr, trop drôle »

● Montre que quelqu'un se soucie de l'autre et peut aider à stopper la situation.

LÉA :
« C'est pas cool pour lui »

● Peut encourager l'auteur et faire amplifier la diffusion.

YANIS :
« Allez, like ! »

● Peut sembler neutre, mais peut lancer la diffusion.

MAYA :
« On devrait peut-être lui dire d'enlever... »

● Invite à agir pour aider et protéger la victime.

NOA :
« Vous avez vu la photo ? »

● Peut renforcer l'humiliation et faire propager le contenu.

3 QUELS SONT LES 5 RÉFLEXES À AVOIR EN LIGNE ?

Complète les cases à l'aide des mots suivants :

RESPECTER – PARLER – SIGNALER – RÉFLÉCHIR – PROTÉGER

1



Avant de publier ou de partager, prends le temps de penser aux conséquences.

2



Protège ta vie privée et celle des autres : ne partage pas tout, partout.

3



Si tu es témoin ou victime, parle à une personne de confiance.

4



Signale les contenus ou comportements inappropriés.

5



Sois bienveillant en ligne : ne blesse pas, ne juge pas, n'humilie pas.

4 ALERTE : QUE FAIRE ?

Complète les phrases avec les mots suivants :

ALERTE – BLOQUER – PREUVES – CONFIANCE – SIGNALER

- Si tu es victime ou témoin d'une situation en ligne, parle à une personne de
- Fais des captures d'écran pour garder des
- Tu peux le compte qui te harcèle ou t'insulte.
- Utilise les outils de l'application ou du réseau pour le contenu.
- N'aie pas peur d'..... un adulte si tu te sens en danger.

5 TON MESSAGE CONTRE LE « BALANCER »

Écris une phrase forte pour dire NON au fait de « balancer » une photo, une vidéo ou une information sur quelqu'un.



EN LIGNE : UN CLIC PEUT ALIMENTER OU ARRÊTER LA SITUATION



Sur un écran aussi, chaque réaction a un effet.

1. QUE SE PASSE-T-IL DANS CE GROUPE?



Observe la conversation. Repère les différents comportements, puis identifie les rôles de chacun : qui alimente la situation, qui la laisse continuer et qui aide à l'arrêter ?

2. CHAQUE CLIC A UN EFFET

Relie chaque action à son effet.



Faire une capture pour montrer à un adulte



Ajouter un emoji qui rit



Écrire à la personne en privé



Transférer la photo



Signaler le contenu

ALIMENTE

LAISSE CONTINUER

AIDE À ARRÊTER

3. MES 5 RÉFLEXES EN LIGNE

1. Je ne like pas, je ne commente pas, je ne partage pas.
2. Je conserve les preuves sans les diffuser.
3. Je soutiens la personne ciblée.
4. Je bloque et je signale le compte ou le contenu.
5. J'alerte rapidement un adulte de confiance.



Je ne réponds pas seul si cela peut me mettre en danger.

4. JE FORMULE UNE ALERTE PRÉCISE

Je viens te parler parce que je suis inquiet / inquiète pour _____.

Sur _____, j'ai vu _____.

Depuis _____, cela se répète / la situation est grave.

J'ai conservé _____.

Nous avons besoin d'aide.



EN LIGNE COMME AILLEURS, ALERTER POUR PROTÉGER N'EST PAS « BALANCER ».

Un clic peut agrandir le public... ou aider à arrêter la situation.





COMMENT FAIRE FONCTIONNER UN GROUPE ?



Coopérer, c'est écouter, participer et avancer ensemble.



OBJECTIFS

- Identifier ce qui aide ou empêche la coopération.
- Écouter sans interrompre et faire participer chacun.
- Répartir les responsabilités grâce à des rôles précis.
- Observer et améliorer le fonctionnement du groupe.



MATÉRIEL

- Fiche élève « Ce qui fait fonctionner un groupe »
- Cartes des rôles coopératifs
- Fiche d'observation « Notre groupe fonctionne-t-il vraiment ? »
- Une petite tâche collective au choix.



DÉROULÉ • 55 MIN

1

LANCEMENT — 5 MIN

Question : « À quoi reconnaît-on un groupe qui fonctionne bien ? » Recueillir les idées sans encore les valider.

2

CE QUI AIDE / CE QUI BLOQUE — 10 MIN

À partir de situations courtes, les élèves classent les comportements puis justifient leurs choix.

3

LES RÔLES COOPÉRATIFS — 10 MIN

Présenter et distribuer : animateur, gardien du temps, secrétaire, porte-parole et gardien de la coopération. Préciser que les rôles tournent.

4

DÉFI DE GROUPE ET OBSERVATION — 20 MIN

Les groupes réalisent une tâche brève. Un observateur utilise la fiche « Notre groupe fonctionne-t-il vraiment ? ». À mi-parcours, permettre un ajustement.

5

BILAN COLLECTIF — 10 MIN

Quels comportements ont aidé ? Qu'est-ce qui a freiné le groupe ? Quel changement tester la prochaine fois ?

RÔLES COOPÉRATIFS



ANIMATEUR — fait circuler la parole



GARDIEN DU TEMPS — aide à respecter les étapes



SECRÉTAIRE — garde une trace des idées



PORTE-PAROLE — présente le travail du groupe



GARDIEN DE LA COOPÉRATION — veille à l'écoute et à la participation



VIGILANCES

- Un rôle n'est jamais une étiquette ni une position de pouvoir.
- Valoriser les comportements observables, pas la personnalité.
- Intervenir si un élève monopolise, s'efface ou est exclu.
- La réussite du résultat ne suffit pas : le fonctionnement compte aussi.

★ UN GROUPE COOPÈRE VRAIMENT LORSQUE CHACUN PEUT CONTRIBUER ET ÊTRE ÉCOUTÉ. ★



CE QUI FAIT FONCTIONNER – OU DYSFONCTIONNER – UN GROUPE



Coopérer, ce n'est pas seulement se partager le travail :
c'est écouter, contribuer et aider le groupe à avancer.

1. AIDE LE GROUPE OU LE FREINE ?

Pour chaque comportement, coche la bonne colonne.

COMPORTEMENT	AIDE LE GROUPE	FREINE LE GROUPE
Couper la parole.	☐	☐
Imposer son idée sans écouter.	☐	☐
Encourager une personne qui hésite.	☐	☐
Ne rien faire et laisser les autres travailler.	☐	☐
Demander l'avis de chacun.	☐	☐
Répartir les tâches clairement.	☐	☐
Se moquer d'une proposition.	☐	☐
Reformuler pour vérifier que l'on a compris.	☐	☐

2. QUE SE PASSE-T-IL DANS CE GROUPE ?

Pour préparer une affiche, Adam décide de tout. Léa essaie de proposer une idée, mais il l'interrompt.
Yanis dessine seul dans son coin. Inès remarque le problème et demande à chacun ce qu'il pourrait faire.

a. Quels comportements freinent le groupe ?

.....

b. Quel comportement aide le groupe à avancer ?

.....

c. Que pourrait faire le groupe maintenant ?

.....

3. NOS 4 CLÉS POUR COOPÉRER

Complète avec tes mots.

1. Nous écoutons... ..

2. Nous faisons participer... ..

3. Nous répartissons... ..

4. En cas de désaccord, nous... ..



À RETENIR

Un groupe fonctionne quand chacun peut parler, écouter, contribuer et aider les autres à avancer.

NOS RÔLES COOPÉRATIFS

Un rôle pour aider chacun à participer et le groupe à avancer

1 L'ANIMATEUR

Mission :

Il lance les échanges et veille à ce que chacun puisse parler.



Phrases utiles :

- "Qui souhaite proposer une idée ?"
- "Nous n'avons pas encore entendu tout le monde."

2 LE GARDIEN DU TEMPS

Mission :

Il rappelle le temps disponible et aide le groupe à avancer.



Phrases utiles :

- "Il nous reste ... minutes."
- "Passons à l'étape suivante."

3 LE SECRÉTAIRE

Mission :

Il note fidèlement les idées et les décisions du groupe.



Phrases utiles :

- "Je note cette proposition."
- "Sommes-nous d'accord sur cette formulation ?"

4 LE PORTE-PAROLE

Mission :

Il présente clairement le travail collectif, sans parler seulement en son nom.



Phrases utiles :

- "Notre groupe a choisi..."
- "Nous avons retenu cette idée parce que..."

5 LE GARDIEN DE LA COOPÉRATION

Mission :

Il observe l'écoute, le respect et la participation de chacun.



Phrases utiles :

- "Laissons-le terminer."
- "Comment pouvons-nous mieux nous entraider ?"

★ **LES RÔLES TOURNENT** : chacun doit pouvoir essayer plusieurs responsabilités. ★





NOTRE GROUPE FONCTIONNE-T-IL VRAIMENT ?



On observe des faits précis : on ne juge pas les personnes.

1. AVANT DE COMMENCER

Notre tâche :

Mon rôle :



2. J'OBSERVE LE FONCTIONNEMENT DU GROUPE

COMPORTEMENT OBSERVABLE	SOUVENT	PARFOIS	PAS ENCORE	EXEMPLE
Chacun peut proposer une idée.	☐	☐	☐	
Nous écoutons sans interrompre.	☐	☐	☐	
Les rôles et les tâches sont clairs.	☐	☐	☐	
Nous demandons l'avis des plus discrets.	☐	☐	☐	
Nous exprimons nos désaccords avec respect.	☐	☐	☐	
Nous nous aidons quand quelqu'un bloque.	☐	☐	☐	
Nous avançons dans le temps prévu.	☐	☐	☐	



3. NOTRE BILAN COLLECTIF

Une force de notre groupe :

Un comportement précis à améliorer :

La prochaine fois, nous essaierons de... ..



À RETENIR

Un groupe fonctionne quand chacun peut parler, écouter, contribuer et aider les autres à avancer.



SÉANCE 7B

Exprimer un désaccord utilement et donner un retour constructif



Durée : 55 minutes



OBJECTIFS



- Exprimer un désaccord sans attaquer la personne.
- Donner un retour précis, respectueux et utile.
- Recevoir une remarque sans se braquer.
- Évaluer sa propre contribution au groupe.

MATÉRIEL

Fiche élève « Désaccord et retour constructif »

- Roue de la coopération
- Ticket de sortie



DÉROULÉ

1

1. DÉCLENCHEUR — 5 min

Comparer : « Ton idée est nulle. » / « Je ne suis pas d'accord avec cette idée parce que... »

Faire verbaliser l'effet produit par chaque formulation.



Je ne suis pas d'accord avec cette idée parce que...

2

2. TRANSFORMER UN DÉSACCORD — 10 min

Par deux, reformuler des phrases qui attaquent en messages centrés sur l'idée.

Structure : Je comprends... / Je ne suis pas d'accord parce que... / Je propose...



3

3. DONNER UN RETOUR CONSTRUCTIF — 15 min

À partir de productions fictives, distinguer jugement vague et retour utile.

Structure : J'ai apprécié... / Tu pourrais améliorer... / Une piste serait...

- ♥ J'ai apprécié...
- ➔ Tu pourrais améliorer...
- 💡 Une piste serait...

4

4. MISE EN SITUATION COOPÉRATIVE — 15 min

En groupes, résoudre un mini-défi. Chaque élève formule un désaccord utile ou un retour constructif.

Observer : précision, respect, écoute et proposition d'une solution.



5

5. AUTOÉVALUATION — 7 min

Compléter la roue de la coopération individuellement, sans la transformer en note.



6

6. TICKET DE SORTIE — 3 min

Écrire une phrase que l'élève pourra réutiliser lors d'un prochain travail de groupe.



POINTS DE VIGILANCE

- Critiquer une idée ou un travail, jamais la personne.
- Un retour constructif est précis et propose une piste réaliste.
- On peut remercier, demander une précision ou prendre un temps avant de répondre.
- Ne pas forcer un élève à exposer un conflit personnel.

À RETENIR

Un désaccord peut faire avancer le groupe lorsqu'il est exprimé avec respect et accompagné d'une proposition.



SÉANCE 7B

EXPRIMER UN DÉSACCORD UTILEMENT ET DONNER UN RETOUR CONSTRUCTIF

On peut ne pas être d'accord sans attaquer la personne.



1. DÉSACCORD UTILE OU ATTAQUE ?

Lis chaque phrase. Coche la bonne colonne.

PHRASE	DÉSACCORD UTILE	ATTAQUE
Je ne suis pas d'accord, car cette solution prend trop de temps.	☐	☐
Ton idée est nulle.	☐	☐
Je comprends ton idée, mais je propose une autre possibilité.	☐	☐
Tu ne comprends jamais rien.	☐	☐
Je vois les choses autrement : si nous essayions plutôt ceci ?	☐	☐
C'est toujours toi qui gâches tout.	☐	☐

2. TRANSFORME POUR FAIRE AVANCER LE GROUPE

Réécrit chaque attaque en désaccord utile : parle de l'idée, explique et propose.

- a. C'est ridicule ! →
- b. Ton travail est mauvais. →
- c. Tu veux toujours commander. →

Je comprends...,
mais...
Je pense que..., car...
Et si nous... ?

3. DONNE UN RETOUR CONSTRUCTIF

Lina présente une affiche claire, mais le titre est trop petit pour être lu de loin.



JE REMARQUE...



CE QUI FONCTIONNE...



TU POURRAIS...

À RETENIR

Un retour constructif est précis, respectueux et propose une piste pour progresser.





MISE EN SITUATION COOPÉRATIVE

Le défi de la tour en papier



VOTRE MISSION

En équipe, construisez la tour en papier la plus haute possible. Elle doit tenir debout seule pendant au moins 10 secondes.

Matériel : 6 feuilles A4 • 50 cm de ruban adhésif • 1 paire de ciseaux



LES RÈGLES DU DÉFI

1. Vous avez 15 minutes.
2. Chacun doit avoir un rôle et contribuer.
3. La tour ne doit être fixée ni à la table ni au mur.
4. Avant de construire, vous devez vous mettre d'accord sur un plan.



NOTRE ÉQUIPE

Animateur·rice :

Gardien·ne du temps :

Secrétaire :

Porte-parole :

Gardien·ne de la coopération :

Si vous êtes moins de cinq, une personne peut assurer deux rôles.



NOTRE PLAN

Dessinez rapidement votre idée avant de commencer.



PENDANT LE DÉFI, PENSEZ À...



écouter sans interrompre



demander l'avis de chacun



exprimer un désaccord sans attaquer



aider le groupe à avancer



À la fin : mesurez votre tour, présentez votre stratégie en 30 secondes, puis complétez la fiche « Notre groupe fonctionne-t-il vraiment ? ».

MON TICKET DE SORTIE



La coopération



Prénom : _____



Date : _____



Aujourd'hui, dans mon groupe...

Oui

Un peu

Pas encore

→ J'ai écouté sans interrompre.

☐☐☐

→ J'ai participé et proposé des idées.

☐☐☐

→ J'ai respecté mon rôle et aidé le groupe à avancer.

☐☐☐

Ma contribution dont je suis fier / fière :

.....
.....



La prochaine fois, je m'engage à...

.....
.....



Coopérer, ce n'est pas tout faire :
c'est faire sa part et aider le groupe à réussir.





SÉANCE 8 • FICHE ENSEIGNANT

DERRIÈRE L'ÉCRAN : MES CHOIX ONT UN IMPACT



➡ En ligne aussi, chaque choix peut protéger... ou blesser. ⬅



OBJECTIFS

- Comprendre qu'un message, une capture ou un partage peut avoir des conséquences.
- Identifier rumeur, exclusion et désinhibition en ligne.
- Choisir une réaction sûre comme victime ou témoin.
- Repérer une personne de confiance et savoir signaler.



MATÉRIEL

- Fiches élèves et fausses conversations
- Fiche « Avant d'envoyer, je fais une pause »
- Stylos ou surligneurs



DÉROULÉ • 55 MIN

1

ACCROCHE — 5 MIN

Question : « Pourquoi écrit-on parfois en ligne ce qu'on ne dirait pas en face ? »

2

CONVERSATION À CHOIX — 12 MIN

Observer une fausse conversation. Distinguer fait, rumeur, capture et droit à l'image. Anticiper les conséquences.

3

RUMEUR ET EXCLUSION — 10 MIN

Suivre la diffusion d'un message et analyser l'exclusion d'un groupe.

4

VICTIME OU TÉMOIN : QUE FAIRE ? — 12 MIN

Choisir une réaction sûre : ne pas relayer, conserver une preuve, soutenir, bloquer, signaler, demander de l'aide.

5

AVANT D'ENVOYER : PAUSE — 8 MIN

Tester quatre questions avant de publier ou transférer.

6

BILAN ET PERSONNE DE CONFIANCE — 8 MIN

Nommer un adulte possible et compléter le ticket de sortie.



REPÈRES ESSENTIELS

- Une capture peut être partagée sans contrôle.
- Le droit à l'image exige l'accord de la personne.
- Une rumeur reste une rumeur même si "tout le monde en parle".
- Signaler, ce n'est pas dénoncer : c'est chercher de l'aide.



VIGILANCES

- Ne jamais demander aux élèves de raconter publiquement une situation vécue.
- Utiliser uniquement des conversations fictives.
- Ne pas promettre le secret si un élève révèle un danger.
- Suivre le protocole de l'établissement.



➡ AVANT DE CLIQUER, JE PENSE À L'IMPACT. ⬅

FAUSSE CONVERSATION • UNE CAPTURE, ET APRÈS ?



Observe, réfléchis, puis choisis sans te fier à l'ordre des propositions.

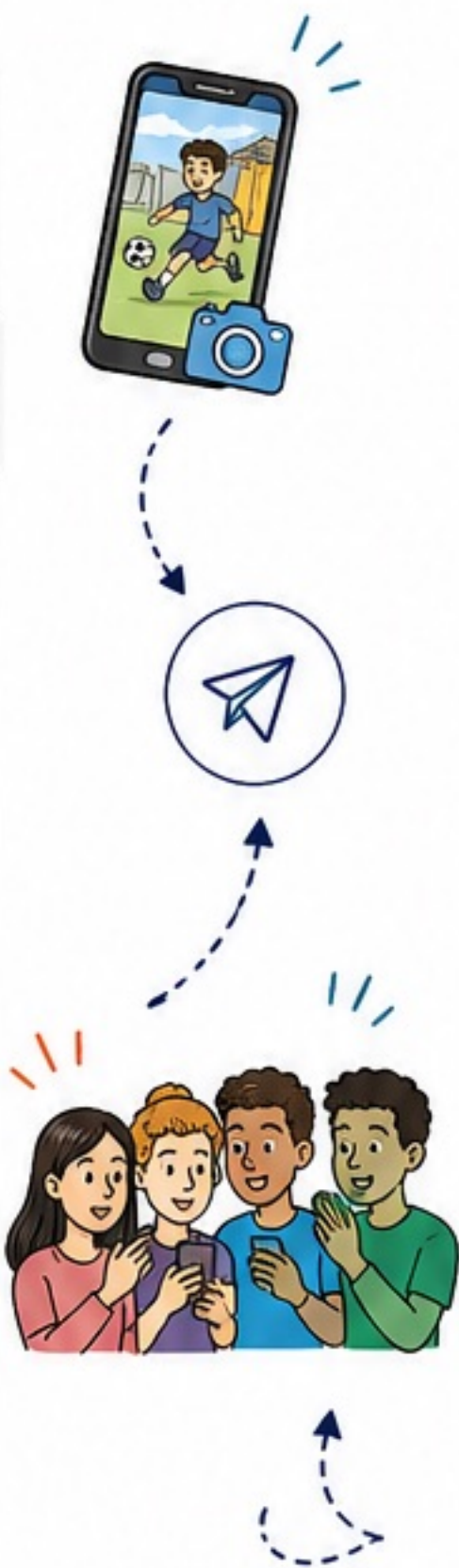
EXERCICE 1 — OBSERVE ET ANALYSE

Pour chaque personne, décris ce qu'elle fait et l'effet possible de son choix.

Personne	Ce qu'elle fait	Effet possible
 Lina		
 Milo		
 Inès		
 Yanis		

Relie ensuite chaque personne au rôle qui correspond le mieux.

- AGIT
- LAISSE FAIRE
- PROTÈGE
- ALIMENTE



EXERCICE 2 — QUE PEUT-IL SE PASSER ?

Relie chaque action à une conséquence possible. Attention : les conséquences sont mélangées.


A. Envoyer la photo.


B. Demander l'accord avant.


C. Faire une capture puis la transférer.


D. Supprimer et rappeler la règle.


1. La diffusion peut continuer hors du groupe.


2. La personne garde le choix sur son image.


3. Le groupe peut réparer et protéger.


4. La personne peut se sentir exposée ou humiliée.



EXERCICE 3 — JE DÉCIDE

Entoure le choix le plus sûr, puis justifie.


Répondre avec un emoji


Ne pas transférer, demander la suppression et soutenir Noa


Publier ailleurs pour prévenir


Transférer pour demander l'avis d'autres élèves



Mon choix :
Parce que :



À RETENIR :
Une capture d'écran ne donne pas le droit de partager.
Le droit à l'image suppose l'accord de la personne.





UNE RUMEUR, ÇA VOYAGE VITE



À chaque partage, je choisis de poursuivre... ou de stopper.

EXERCICE 1 — LA CHAÎNE DE DIFFUSION

8:05

À 8:05, Zoé écrit à Amir :

« Il paraît que Sam va changer de collègue. »



ZOÉ



AMIR



LÉA

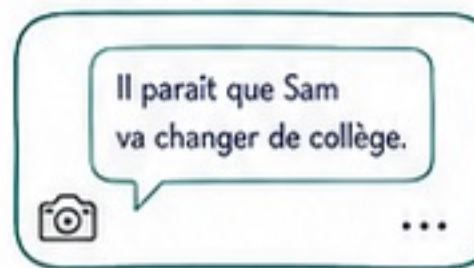


MATHIS

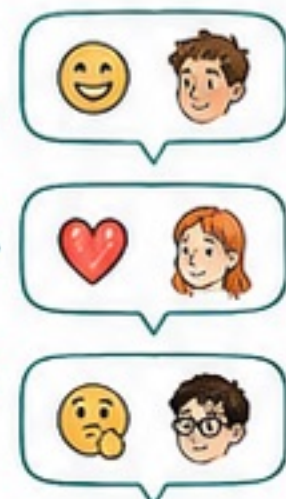
Léa publie le message dans un groupe de 12 personnes.



Mathis envoie une capture d'écran ailleurs.



Trois personnes réagissent.



Il est envoyé à d'autres personnes en dehors du groupe.



- 1 Au départ, combien de personnes reçoivent le message ?

- 2 À la fin, peut-on encore savoir qui l'a vu ? Pourquoi ?

- 3 Le message est-il devenu vrai parce qu'il a été beaucoup partagé ?

EXERCICE 2 — CHOIX ET CONSÉQUENCES

Relie. Les conséquences sont volontairement mélangées.

- (A) Vérifier auprès d'un adulte concerné. •
- (B) Transférer « juste au cas où ». •
- (C) Écrire à Sam pour le soutenir. •
- (D) Ajouter un détail inventé. •
- (E) Ne pas relayer et supprimer. •

- ① La rumeur s'arrête à mon niveau.
- ② La personne peut se sentir moins seule.
- ③ Une information fiable peut remplacer l'incertitude.
- ④ La diffusion augmente.
- ⑤ Le récit devient encore moins fiable.

EXERCICE 3 — EXCLU DU GROUPE

Maya a été retirée du groupe.



Tom : « On recrée un groupe sans elle ? »



Sofia : « Pourquoi l'exclure sans lui parler ? »



Nils : « Comme ça elle ne verra rien. »

Quels impacts possibles pour Maya ? Coche deux réponses et justifie.

- ☐ Se sentir isolée
- ☐ Mieux comprendre la situation
- ☐ Manquer des informations
- ☐ Résoudre automatiquement le conflit



1. _____
2. _____



Partager n'est pas vérifier. Exclure en silence peut blesser et aggraver un conflit.



DERRIÈRE L'ÉCRAN, EST-CE QUE JE CHANGE?

Comprendre l'effet de désinhibition en ligne.

DÉFINITION

En ligne, la distance, l'écran et l'impression d'être moins visible peuvent nous faire écrire plus vite, plus fort ou plus durement. C'est l'effet de désinhibition.



EXERCICE 1 — EN FACE / EN LIGNE

Pour chaque duo, souligne la formulation que la personne n'oserait peut-être pas dire en face, puis explique ce qui change.

- | | | | | | |
|---|---|---|--|---|-------|
| 1 | Je ne suis pas d'accord avec ton idée. | / | Ton idée est nulle, tais-toi. | → | |
| 2 | Laisse tomber, t'es vraiment ridicule 😂 | / | Ce message me gêne.
On peut en parler ? | → | |
| 3 | Mais tu comprends
jamais rien !!! | / | Je préfère une autre solution. | → | |

Derrière l'écran, on peut oublier que... ..

EXERCICE 2 — LES SIGNAUX D'ALERTE

Coche les quatre signaux qui doivent me faire ralentir.
Les propositions sont mélangées.

- ☐ J'écris en majuscules pour crier.
- ☐ Je relis calmement.
- ☐ Je réponds sous le coup de la colère.
- ☐ Je vérifie le destinataire.
- ☐ Je me moque avec d'autres.
- ☐ Je demande un avis à un adulte.
- ☐ Je veux humilier ou me venger.

EXERCICE 3 — JE TRANSFORME

Reformule ces phrases pour les rendre plus respectueuses.

- 1 "Tout le monde te déteste."
.....
.....
- 2 "T'as encore tout raté."
.....
.....
- 3 "Dégage du groupe."
.....
.....

Derrière chaque écran, il y a une vraie personne.
Je ralentis avant d'écrire. ~~~~~

VICTIME OU TÉMOIN : JE PEUX AGIR

Me protéger, soutenir, conserver une preuve et demander de l'aide.



SITUATION FICTIVE

Groupe : Projet Histoire 3^e



Nora : "Arrêtez de partager cette capture, s'il vous plaît."



Eliott : "C'est juste pour rire."



Jade : "Je la supprime. Tu veux qu'on prévienne un adulte ?"



Max : "Je vais signaler le message et prévenir Mme Robert."

EXERCICE 1 — QUI FAIT QUOI ?

Associe chaque personnage à son action.
Les actions sont mélangées.

Nora

Cherche l'aide d'un adulte

Eliott

Demande que cela s'arrête

Jade

Minimise l'impact

Max

Soutient et ne relaie pas

SENTIMENTS DE LA VICTIME

À ton avis, que peut ressentir la personne photographiée ? Entoure 2 ou 3 mots, puis explique.

soulagée

humiliée

en colère

inquiète

isolée

Explique : _____

EXERCICE 2 — LES RÉACTIONS LES PLUS SÛRES

Dans chaque situation, entoure une réaction sûre puis explique.

A.



Je reçois un message humiliant.

Le transférer à mes amis

Conserver une preuve, bloquer et en parler à un adulte

Insulter en retour

Explique : _____

B.



Je vois une capture partagée sans accord.

Demander l'arrêt, ne pas relayer et soutenir la personne

Mettre un emoji

Faire une autre capture pour la garder

Explique : _____

C.



Je suis exclu d'un groupe important pour le travail.

Créer un faux compte

Ne rien dire même si cela continue

Demander calmement des explications et solliciter un adulte si nécessaire

Explique : _____

EXERCICE 3 — MON PLAN EN 4 ÉTAPES

Construis un ordre adapté à la situation et explique :
plusieurs ordres peuvent être pertinents.

1

2

3

4

Explique ton choix d'ordre : _____

Choisis et réorganise ces étapes :

demander de l'aide

conserver une preuve

ne pas répondre à chaud

bloquer ou signaler



En cas de danger immédiat ou de menace,
je contacte tout de suite un adulte.



AVANT D'ENVOYER, JE FAIS UNE PAUSE

Quatre questions pour reprendre le contrôle.

MES 4 QUESTIONS

1 EST-CE VRAI ?

Est-ce un fait vérifié,
une opinion ou
une rumeur ?



2 EST-CE NÉCESSAIRE ?

Ce message aide-t-il
vraiment la situation ?



3 EST-CE RESPECTUEUX ?

Mes mots protègent-ils
la dignité de la personne ?



4 ACCEPTERAIS-JE QUE CE MESSAGE SOIT MONTRÉ À UN ADULTE ?

Si la réponse me gêne,
je ralentis et je demande conseil.



JE RELIS



JE MODIFIE OU
JE N'ENVOIE PAS



SI J'HÉSITE,
JE DEMANDE À
UN ADULTE

EXERCICE — LE TEST DE LA PAUSE

Lis les quatre messages fictifs. Pour chacun, coche la question qui doit surtout alerter, puis propose un choix.

A	Il paraît qu'elle a triché. Transfère !	☐ Vrai	☐ Nécessaire	☐ Respectueux	☐ Montrable à un adulte	Mon choix : _____
B	Voici la photo de Léo, ne lui dites pas.	☐ Vrai	☐ Nécessaire	☐ Respectueux	☐ Montrable à un adulte	Mon choix : _____
C	Ton exposé est nul.	☐ Vrai	☐ Nécessaire	☐ Respectueux	☐ Montrable à un adulte	Mon choix : _____
D	La salle change à 14 h : prévenez le groupe.	☐ Vrai	☐ Nécessaire	☐ Respectueux	☐ Montrable à un adulte	Mon choix : _____



ENGAGEMENT PERSONNEL :

Quand je suis énervé(e), avant d'envoyer, je peux : _____

UNE PAUSE DE DIX SECONDES PEUT ÉVITER UNE LONGUE BLESSURE.





JE NE RESTE PAS SEUL(E)

Personne de confiance et signalement.



EXERCICE 1 QUI PEUT M'AIDER ?

Complète avec des personnes précises.
Tu peux écrire une fonction sans donner de nom.



EXERCICE 2 À QUI PARLER ?

Pour chaque situation fictive, choisis une première personne ou un service adapté et explique.

- | | | |
|-----------|---|---|
| A. | Une photo gênante circule dans le groupe de classe. | Je peux contacter : _____ / Parce que : _____ |
| B. | Un inconnu menace de publier des informations personnelles. | Je peux contacter : _____ / Parce que : _____ |
| C. | Je vois qu'un camarade est exclu et insulté depuis plusieurs jours. | Je peux contacter : _____ / Parce que : _____ |
| D. | J'ai envoyé un message blessant et je veux réparer. | Je peux contacter : _____ / Parce que : _____ |

REPÈRES POUR SIGNALER



Conserver une preuve utile sans la diffuser.



Bloquer le compte si nécessaire.



Utiliser l'outil de signalement de la plateforme.



Prévenir rapidement un adulte de confiance.



Je ne mène pas l'enquête seul(e) et je ne confronte pas une personne dangereuse.

AIDE EN FRANCE



3018 : numéro national pour les jeunes victimes de violences numériques — gratuit et confidentiel.



En cas de danger immédiat :
17 ou **112**.



La personne à qui je parlerais d'abord : _____



Si elle n'est pas disponible ou ne m'aide pas, je peux ensuite contacter : _____

DEMANDER DE L'AIDE, C'EST SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES.

SÉANCE 8 • TICKET DE SORTIE

DERRIÈRE L'ÉCRAN : MON CHOIX

1. Avant d'envoyer ou de transférer, la question que je veux retenir :



☐ Est-ce respectueux ?

☐ Est-ce vrai ?

☐ Accepterais-je qu'un adulte le voie ?

☐ Est-ce nécessaire ?

2. Si je suis victime ou témoin, une action sûre que je peux faire :



3. Une personne de confiance que je peux contacter :



Mon engagement : cette semaine, en ligne, je vais...



Je ralentis • Je protège • Je demande de l'aide

SÉANCE 8 • TICKET DE SORTIE

DERRIÈRE L'ÉCRAN : MON CHOIX

1. Avant d'envoyer ou de transférer, la question que je veux retenir :



☐ Est-ce respectueux ?

☐ Est-ce vrai ?

☐ Accepterais-je qu'un adulte le voie ?

☐ Est-ce nécessaire ?

2. Si je suis victime ou témoin, une action sûre que je peux faire :



3. Une personne de confiance que je peux contacter :



Mon engagement : cette semaine, en ligne, je vais...



Je ralentis • Je protège • Je demande de l'aide

SÉANCE 8 • TICKET DE SORTIE

DERRIÈRE L'ÉCRAN : MON CHOIX

1. Avant d'envoyer ou de transférer, la question que je veux retenir :



☐ Est-ce respectueux ?

☐ Est-ce vrai ?

☐ Accepterais-je qu'un adulte le voie ?

☐ Est-ce nécessaire ?

2. Si je suis victime ou témoin, une action sûre que je peux faire :



3. Une personne de confiance que je peux contacter :



Mon engagement : cette semaine, en ligne, je vais...



Je ralentis • Je protège • Je demande de l'aide

SÉANCE 8 • TICKET DE SORTIE

DERRIÈRE L'ÉCRAN : MON CHOIX

1. Avant d'envoyer ou de transférer, la question que je veux retenir :



☐ Est-ce respectueux ?

☐ Est-ce vrai ?

☐ Accepterais-je qu'un adulte le voie ?

☐ Est-ce nécessaire ?

2. Si je suis victime ou témoin, une action sûre que je peux faire :



3. Une personne de confiance que je peux contacter :



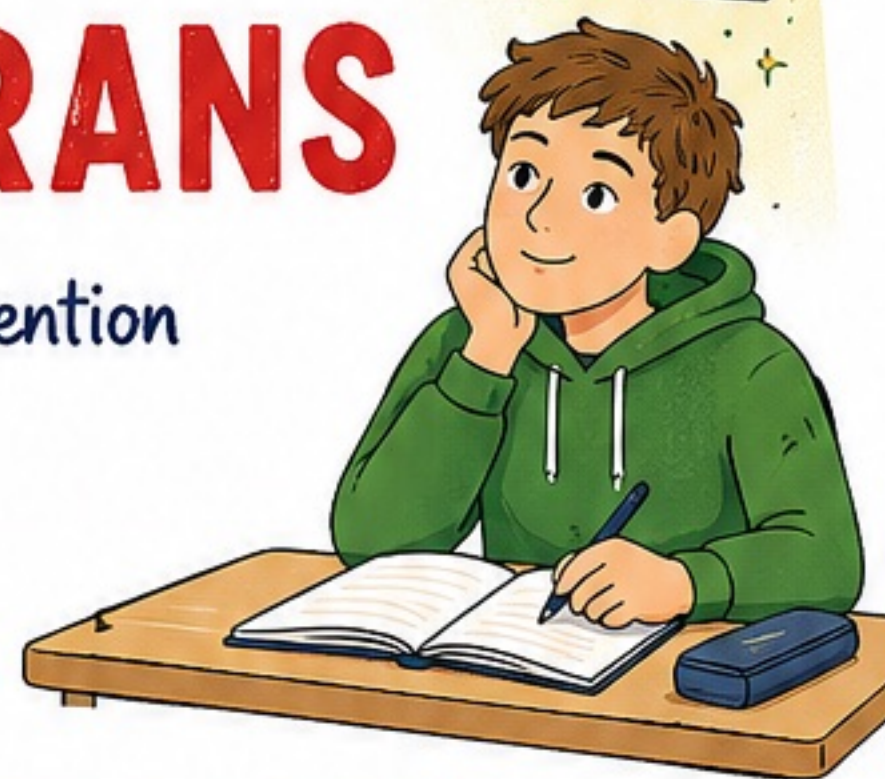
Mon engagement : cette semaine, en ligne, je vais...



Je ralentis • Je protège • Je demande de l'aide

SÉANCE 9 – MON ATTENTION FACE AUX ÉCRANS

Comprendre ce qui capte notre attention
pour mieux la protéger



OBJECTIFS

- Distinguer attention choisie et attention captée.
- Comprendre la bascule rapide entre deux tâches.
- Relier attention fragmentée et mémorisation.
- Construire une stratégie réaliste, sans culpabilisation.



MATÉRIEL

Chronomètre • fiches élèves •
stylo • tableau

DÉROULÉ – 55 MIN

- | | |
|--------------------------------------|----------|
| 1. Accroche : qui décide ? | — 5 min |
| 2. Notifications et attention captée | — 8 min |
| 3. Expérience de bascule rapide | — 10 min |
| 4. Attention et mémorisation | — 7 min |
| 5. Petit audit des distractions | — 8 min |
| 6. Routine attention | — 8 min |
| 7. Outil + défi 5 jours | — 6 min |
| 8. Exit ticket | — 3 min |



POINTS DE VIGILANCE

- Ne pas présenter les écrans comme « mauvais ».
- Ne demander aucune donnée personnelle ni temps d'écran.
- Faire comparer les stratégies, pas les élèves.
- Rappeler qu'une difficulté d'attention n'est pas un manque de volonté.

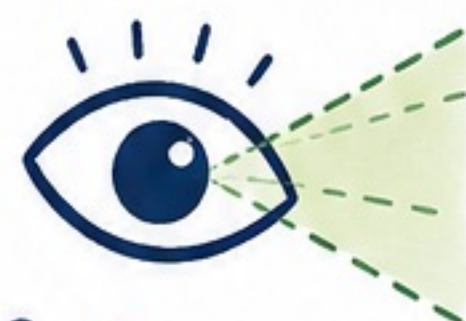


MESSAGE CLÉ — Comprendre ce qui attire mon attention
m'aide à reprendre davantage le contrôle.





QUI DÉCIDE OÙ VA MON ATTENTION ?



Je choisis de regarder... ou mon attention a été captée ?

1. Pour chaque situation, coche une seule réponse : CHOISIE ou CAPTÉE.

A. J'ouvre mon manuel pour relire la leçon.	☐ CHOISIE	☐ CAPTÉE
B. Une pastille rouge apparaît pendant que j'écris.	☐ CHOISIE	☐ CAPTÉE
C. Je lance une vidéo précise pour vérifier une information.	☐ CHOISIE	☐ CAPTÉE
D. Mon téléphone vibre au milieu d'un exercice.	☐ CHOISIE	☐ CAPTÉE
E. Un mouvement dans une vidéo attire soudain mon regard.	☐ CHOISIE	☐ CAPTÉE
F. Je décide de consulter mon agenda numérique.	☐ CHOISIE	☐ CAPTÉE

2. Entoure les signaux qui peuvent orienter automatiquement l'attention.

une vibration

un cahier fermé

une pastille rouge

un son

un mouvement à l'écran

un message

une règle

un écran qui s'allume



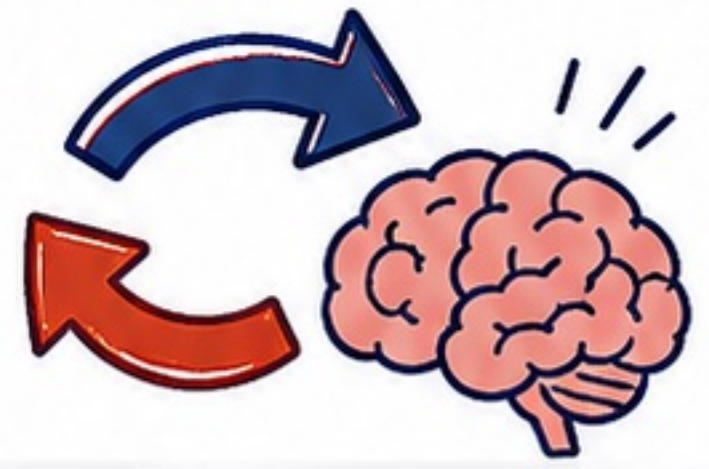
3. Complète : Mon attention peut être captée avant même que j'aie décidé de regarder, parce que...



Les écrans ne sont pas « mauvais ».

Certains signaux sont simplement très efficaces pour attirer notre attention.

MULTITÂCHE... OU BASCULE RAPIDE ?



Deux tâches qui demandent de l'attention peuvent entrer en concurrence.

1. JE TESTE — CHRONOMÈTRE

Étape A — Écris les nombres de 1 à 10 : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temps : _____ s Erreurs : _____



Étape B — Écris les lettres de A à J : A B C D E F G H I J

Temps : _____ s Erreurs : _____

Étape C — Alterne nombre et lettre : 1-A, 2-B, 3-C... jusqu'à 10-J.

Temps : _____ s Erreurs : _____

Qu' observes-tu ? ☐ C'est plus facile ☐ C'est pareil ☐ Cela demande plus d'effort

2. JE COMPRENDS

Quand je passe de _____ à _____, mon cerveau doit se réorienter.



Ce n'est pas toujours du vrai multitâche :
le cerveau effectue souvent des bascules rapides.



3. ET POUR MÉMORISER ?



Pour mémoriser, l'information doit d'abord être suffisamment traitée par l'attention.

MON PETIT AUDIT **DES DISTRACTIONS**



Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.
Le but est simplement d'observer ce qui attire ton attention.



→ Quand je travaille, cela détourne mon attention...

DISTRACTEUR	JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT
 Pensées	☐	☐	☐
 Notifications	☐	☐	☐
 Fatigue	☐	☐	☐
 Onglets ouverts	☐	☐	☐
 Conversation autour de moi	☐	☐	☐
 Vidéos	☐	☐	☐
 Envie de faire autre chose	☐	☐	☐
 Téléphone visible	☐	☐	☐
 Musique avec paroles	☐	☐	☐
 Messages	☐	☐	☐
 Télévision	☐	☐	☐
 Jeux	☐	☐	☐
 Autre : _____	☐	☐	☐

Mes 2 distracteurs principaux lorsque je travaille sont :

1. _____

2. _____

Celui sur lequel je peux agir le plus facilement est : _____

Pourquoi ? _____





MA ROUTINE ATTENTION

“ Je ne cherche pas une routine parfaite.
Je cherche une routine que je peux
réellement tenir. ”



1. JE CHOISIS 3 OU 4 STRATÉGIES À TESTER

☐ Préparer mon matériel

☐ Poser le téléphone
hors de portée

☐ Commencer par
une petite tâche

☐ Fermer les onglets
inutiles

☐ Prévoir une pause 

☐ Écrire une pensée pour
y revenir plus tard

☐ Couper certaines
notifications 

☐ Utiliser un minuteur 

☐ Prévenir mon
entourage

☐ Garder seulement
l'outil numérique utile 

☐ Travailler un temps court
mais concentré

☐ Autre :

2. JE CONSTRUIS MA ROUTINE

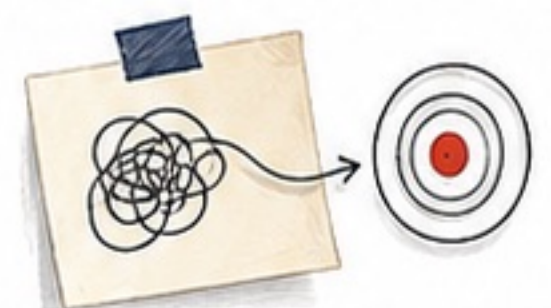
AVANT DE COMMENCER — Je...



PENDANT MON TRAVAIL — Je...



SI JE SUIS DISTRAIT(E) — Je...



Cette routine me semble tenable parce que : _____



JE PROTÈGE MON ATTENTION

Mon petit plan pour travailler avec plus de calme



1.



MON OBJECTIF

Aujourd'hui, je dois : _____

2.



JE PRÉPARE MON ENVIRONNEMENT

Je garde seulement : _____

Je mets de côté : _____

3.



MES PRINCIPAUX DISTRACTEURS

Je risque surtout d'être attiré(e) par : _____

4.



MON PLAN

Si _____ me distrait, alors je _____.

5.

MON TEMPS DE CONCENTRATION

Je travaille pendant environ _____ minutes.

Je fais une vraie pause de _____ minutes.



6.

À LA FIN

Ai-je réussi à protéger mon attention ?

☐ Plutôt oui ☐ En partie ☐ Pas vraiment aujourd'hui



Un petit changement pour la prochaine fois : _____



MON DÉFI ATTENTION – 5 JOURS



Je teste une seule stratégie réaliste.



Cette semaine, je vais tester : _____

JOUR 1



J'ai testé ma stratégie : ☐

Ça m'a aidé : ☆ / ☆☆☆ / ☆☆☆☆

Une remarque : _____

JOUR 2



J'ai testé ma stratégie : ☐

Ça m'a aidé : ☆ / ☆☆☆ / ☆☆☆☆

Une remarque : _____

JOUR 3



J'ai testé ma stratégie : ☐

Ça m'a aidé : ☆ / ☆☆☆ / ☆☆☆☆

Une remarque : _____

JOUR 4



J'ai testé ma stratégie : ☐

Ça m'a aidé : ☆ / ☆☆☆ / ☆☆☆☆

Une remarque : _____

JOUR 5



J'ai testé ma stratégie : ☐

Ça m'a aidé : ☆ / ☆☆☆ / ☆☆☆☆

Une remarque : _____



Un jour difficile ne fait pas rater le défi.
Je reprends simplement le lendemain.



MON BILAN

Ce que j'ai découvert sur mon attention :



La stratégie que je souhaite garder :



LES MÉTIERS SONT PARTOUT

FICHE ENSEIGNANT · Première découverte du monde professionnel



OBJECTIFS

- comprendre que des chaînes de métiers se cachent derrière le quotidien ;
- distinguer métier, secteur, formation ;
- repérer des compétences ;
- questionner les stéréotypes ;
- faire émerger des préférences sans orienter prématurément.



COMPÉTENCES

-  observer
-  classer
-  argumenter
-  coopérer
-  se connaître



MATÉRIEL

- fiches élèves
- vidéoprojecteur facultatif
- crayons



DURÉE



55 minutes

DÉROULÉ (55 minutes au total)

1 Accroche métiers cachés  Objets, services, lieux du quotidien : quels métiers se cachent derrière ? Exemples rapides et vidéos courtes si disponibles. **8 min**

2 Secteurs professionnels  Découverte et classement de grands secteurs. À quoi servent-ils ? Exemples d'activités et de métiers. **10 min**

3 Métier / secteur / formation  Distinguer les trois notions avec des cartes et des exemples concrets. Mise en commun. **8 min**

4 Compétences  Identifier des compétences utiles dans plusieurs métiers. Transférables ou spécifiques ? **8 min**

5 Premières pistes  Ce qui m'intéresse, ce que j'aime faire, ce dont le monde a besoin. Travail individuel puis échanges. **10 min**

6 Métiers sans genre  Déconstruire les idées reçues. Exemples de métiers peu mixtes : qui les pratique déjà ? **6 min**

7 Synthèse + exit ticket  Ce que j'ai découvert aujourd'hui. Une chose que je retiens, une question que je garde. **5 min**

TOTAL : 55 MINUTES



CORRECTION-REPÈRES

- **smartphone** : développeur, designer, technicien réseau, logisticien
- **concert** : artiste, ingénieur du son, régisseur, scénographe
- **bâtiment** : maçon, architecte, électricien, domoticien
- **exemples** :
 - CAP boulanger = formation
 - infirmière = métier
 - santé = secteur



ANIMATION

- accepter plusieurs réponses justifiées ;
- faire verbaliser la chaîne de métiers (de l'idée au service rendu) ;
- dire "piste" et non "profil".



VIGILANCE

- ne pas associer métier et genre ;
- éviter toute hiérarchie entre voies et secteurs ;
- rappeler que les goûts et intérêts sont évolutifs.



MESSAGE ESSENTIEL

Découvrir ouvre des possibilités : personne n'a à choisir aujourd'hui. ✨

LES MÉTIERS CACHÉS

Quels métiers se cachent derrière ?



Pour chaque situation, note au moins deux métiers.
Cherche au-delà du métier le plus visible !

UNE BAGUETTE DE PAIN



UN SMARTPHONE



UN CONCERT



UN ROBINET QUI FUIT



UN PARC D'ATTRACTIONS



UN REPAS AU RESTAURANT



Indices optionnels

paysagiste • régisseur • logisticien •
développeur • plombier • cuisinier •
ingénieur du son • technicien de
maintenance • boulanger •
designer graphique



Derrière ce que nous
utilisons chaque jour,
il y a souvent toute
une chaîne de métiers.

UN SECTEUR, PLEIN DE MÉTIERS



Un secteur professionnel est un grand domaine d'activité qui regroupe de nombreux métiers.

1 Relie chaque métier à son secteur.

Les secteurs peuvent être utilisés plusieurs fois.

1. développeuse web

2. infirmier

3. paysagiste

4. cuisinière

5. technicien réseau

6. éducatrice sportive

7. maçonne

8. chauffeur de bus

9. ingénieur du son

CULTURE

BÂTIMENT

SANTÉ

TRANSPORT

NUMÉRIQUE

SPORT

ENVIRONNEMENT

HÔTELLERIE-RESTAURATION

2 Choisis un secteur et imagine trois autres métiers qu'il pourrait regrouper.

Secteur choisi : _____

1. _____

2. _____

3. _____



Un secteur n'est pas un seul métier : c'est une grande famille de métiers très différents.





MÉTIER, SECTEUR OU FORMATION ?



MÉTIER

Le travail exercé par une personne.



SECTEUR

Le grand domaine professionnel qui regroupe différents métiers.



FORMATION

Le parcours qui permet d'apprendre et de se préparer à exercer certains métiers.

Exemple exact : Boulanger → **métier** • Alimentation / artisanat → **secteur** • CAP boulanger → **formation**

→ Pour chaque élément, coche : **MÉTIER**, **SECTEUR** ou **FORMATION**.

	MÉTIER	SECTEUR	FORMATION
Bac professionnel métiers du commerce	☐	☐	☐
plombière	☐	☐	☐
ergothérapeute	☐	☐	☐
numérique	☐	☐	☐
CAP cuisine	☐	☐	☐
bâtiment	☐	☐	☐
technicien de maintenance	☐	☐	☐
études d'infirmier	☐	☐	☐
illustratrice	☐	☐	☐
transport	☐	☐	☐



Réflexion : Pourquoi une formation et un métier ne sont-ils pas la même chose ?



Un métier s'exerce, un secteur regroupe, une formation prépare.



QUELLES COMPÉTENCES DERRIÈRE LES MÉTIERS ?

Un métier mobilise souvent plusieurs compétences.

1 Pour chaque métier, choisis 2 ou 3 compétences utiles et explique un choix.

communiquer

observer

écouter

aider

créer

fabriquer

réparer

organiser

calculer

coopérer

imaginer

expliquer

résoudre des problèmes

travailler avec précision

utiliser des outils

prendre soin

se déplacer

s'adapter

• plombière

Compétences choisies :

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Mon choix :

• développeur de jeux vidéo

Compétences choisies :

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Mon choix :

• infirmier

Compétences choisies :

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Mon choix :

• ingénieure du son

Compétences choisies :

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Mon choix :

• paysagiste

Compétences choisies :

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Mon choix :

2 Une même compétence peut-elle servir dans des métiers très différents ?
Donne un exemple.

≡ **UNE COMPÉTENCE ≠ UN MÉTIER** ≡

Savoir écouter, créer, organiser ou réparer peut être utile
dans de nombreux métiers différents.



MES PREMIÈRES PISTES



Ce questionnaire ne va pas te dire quel métier tu dois faire.
Il va simplement t'aider à observer ce que tu sembles aimer aujourd'hui.
Tes goûts peuvent évoluer.



Entoure, coche ou complète. Plusieurs réponses sont parfois possibles.



- 1 J'aime plutôt... ☐ fabriquer ☐ expliquer ☐ aider ☐ créer ☐ organiser 
- 2 Où ? ☐ à l'intérieur ☐ à l'extérieur ☐ un peu des deux 
- 3 Je préfère... ☐ rester dans un même lieu ☐ me déplacer ☐ cela dépend 
- 4 Avec qui ? ☐ seul(e) ☐ avec d'autres ☐ un peu des deux 
- 5 Ce qui m'attire... ☐ manipuler ☐ réfléchir ☐ communiquer ☐ créer 
- 6 Travailler avec... ☐ des personnes ☐ des objets ☐ des idées ☐ des animaux ☐ la nature 
- 7 J'aime utiliser... ☐ mes mains ☐ un ordinateur ☐ ma voix ☐ différents outils 
- 8 Mon rythme idéal... ☐ plutôt calme ☐ souvent en mouvement ☐ alterner les deux 
- 9 Ce que j'aimerais faire davantage... ☐ résoudre des problèmes ☐ imaginer ☐ aider ☐ organiser ☐ construire 



TROIS CHOSES QUE JE SEMBLE APPRÉCIER :

1. _____ 2. _____ 3. _____



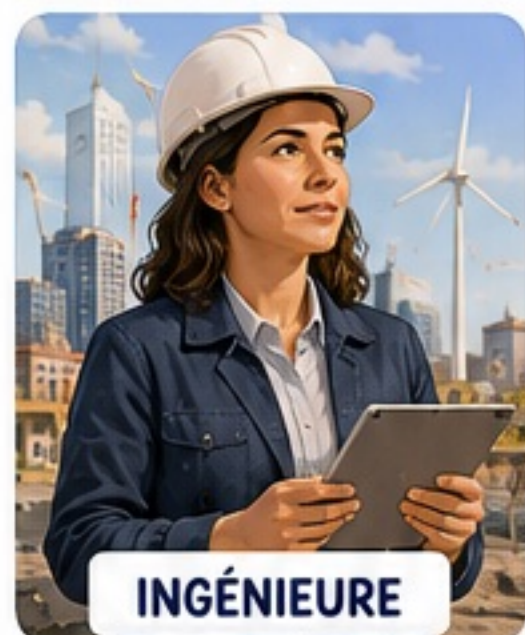
UNE CHOSE QUE J'AIMERAIS DÉCOUVRIR DAVANTAGE : _____

Tes réponses donnent seulement des pistes à explorer.

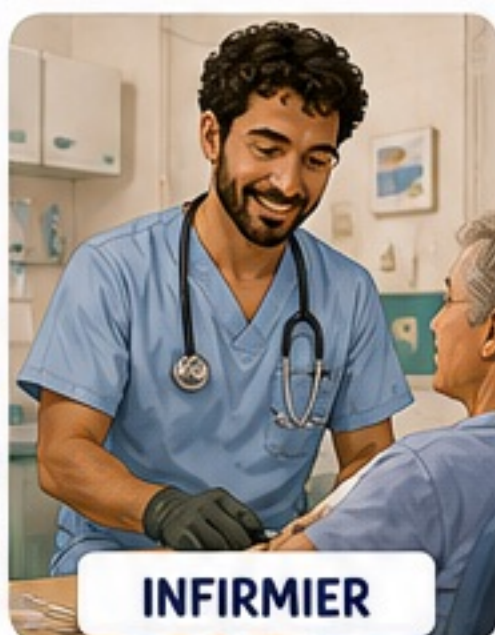


LES MÉTIERS N'ONT PAS DE GENRE

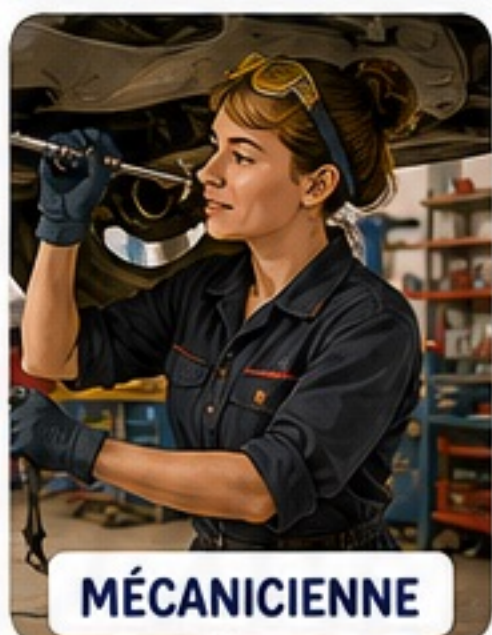
Qu'est-ce qui compte vraiment pour exercer un métier ?



INGÉNIEURE



INFIRMIER



MÉCANICIENNE



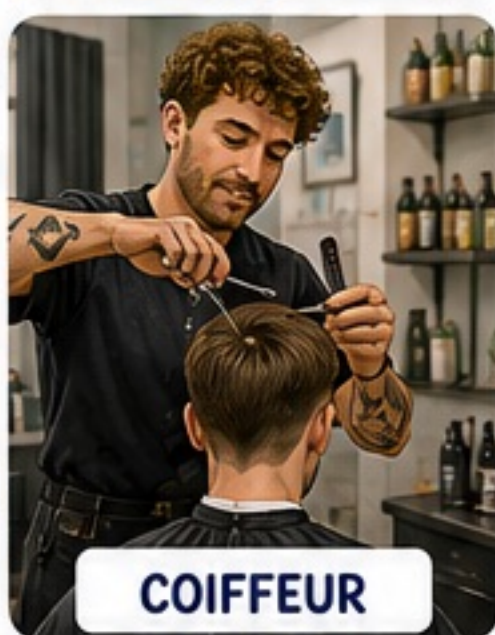
PILOTE



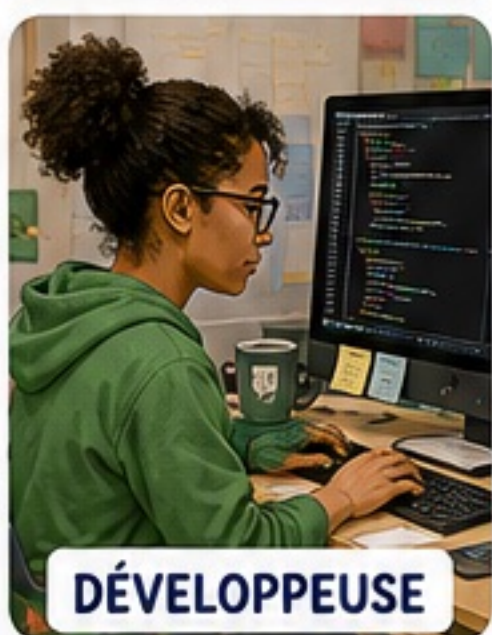
CUISINIER



MAÇONNE



COIFFEUR



DÉVELOPPEUSE



ÉDUCATEUR



SAGE-FEMME

1 Observe les personnes. Qu'est-ce qui peut vraiment compter pour exercer leur métier ?

L'EXPÉRIENCE



LES GOÛTS



LA FORMATION



LE GENRE



LES COMPÉTENCES



Coche les éléments pertinents puis justifie. Attention : une proposition est un stéréotype.

2 Choisis un métier représenté. Quelles qualités, compétences ou formations pourraient aider à l'exercer ?



Pourquoi certaines idées reçues persistent-elles ?



Aucun métier n'est réservé aux filles ou aux garçons.
Ce sont les intérêts, les compétences, les formations
et les choix de chacun qui comptent.



MON PREMIER REGARD SUR LE MONDE DES MÉTIERS

Ma synthèse personnelle



je découvre



je questionne



j'explore



Un métier que j'ai découvert aujourd'hui :

.....

.....

.....



Un métier que je connaissais mais que je vois autrement :

.....

.....

.....



Un secteur que j'aimerais découvrir davantage :

.....

.....



Une compétence que je pense déjà utiliser :

.....

.....



Une question que je me pose sur les métiers :

.....

.....



À RETENIR

Je n'ai pas besoin de savoir aujourd'hui quel métier je ferai plus tard. Je commence simplement à découvrir ce qui existe et ce qui pourrait m'intéresser.



AVANT DE PARTIR...



Aujourd'hui, j'ai découvert que...



Un métier qui m'a surpris(e) :



Une chose que j'aimerais
découvrir ensuite :

AVANT DE PARTIR...



Aujourd'hui, j'ai découvert que...



Un métier qui m'a surpris(e) :



Une chose que j'aimerais
découvrir ensuite :

AVANT DE PARTIR...



Aujourd'hui, j'ai découvert que...



Un métier qui m'a surpris(e) :



Une chose que j'aimerais
découvrir ensuite :

AVANT DE PARTIR...



Aujourd'hui, j'ai découvert que...



Un métier qui m'a surpris(e) :



Une chose que j'aimerais
découvrir ensuite :

APRÈS LA 5^e, QUELS CHEMINS SONT POSSIBLES ?

FICHE ENSEIGNANT

Pour guider
les choix de demain !

- ✓ S'informer
- ✓ Se questionner
- ✓ Explorer
- ✓ Construire son avenir



OBJECTIFS

- Comprendre le parcours courant 5^e → 4^e → 3^e.
- Découvrir les 4^e/3^e de l'enseignement agricole.
- Distinguer métier, formation, établissement.
- Identifier les personnes ressources.

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

- ✓ S'informer
- ✓ Questionner
- ✓ Comparer
- ✓ Exprimer ses premières pistes



MATÉRIEL

- Fiches élèves (1 par élève)
- Vidéoprojecteur
- Ressources Onisep (onisep.fr, guides, vidéos)



ORGANISATION

Classe entière, travail en binômes et échanges collectifs.



DURÉE TOTALE

55 minutes

SÉQUENCE	DURÉE	OBJECTIF	DÉROULEMENT ET CONSIGNES	MATÉRIEL	RÔLE DE L'ENSEIGNANT
1 Représentations	5 min	Recueillir les idées initiales.	Question flash : « Que peut-on faire après la 5 ^e ? » Mots/phrases au tableau (sans commentaire).	Fiche élève	Valoriser toutes les idées, sans jugement.
2 Les chemins possibles	8 min	Comprendre le parcours 5 ^e → 4 ^e → 3 ^e .	Présentation des voies : générale, technologique, professionnelle, agricole. Schéma ou diapo récapitulative.	Vidéo-projecteur	Expliquer clairement, répondre aux questions.
3 Des façons d'apprendre	7 min	Identifier différents cadres d'apprentissage.	Comparer collège, lycée général et techno, lycée pro, lycée agricole (cours, stages, projets).	Fiche élève	Mettre en évidence les points communs et les spécificités.
4 Les domaines de l'enseignement agricole	8 min	Découvrir la diversité des domaines.	Présentation des grands domaines : productions, aménagement/paysage, alimentation/transformation, services aux personnes et aux territoires. Exemples de formations.	Vidéoprojecteur + ressources Onisep	Montrer la richesse et la modernité des métiers.
5 Vrai / Faux	8 min	Démêler le vrai du faux.	Lire 9 affirmations, élèves lèvent V ou F. Correction collective.	Fiche élève	Animer les échanges et expliquer.
6 Métier, formation, établissement	7 min	Distinguer les notions clés.	Activité de classement en binômes (exemples à trier). Mise en commun et correction.	Fiche élève	Clarifier les différences et donner des exemples.
7 Les personnes ressources	7 min	Identifier les interlocuteurs utiles.	Lister et commenter : famille, professeurs, CPE, Psy-EN, documentaliste, référent orientation, professionnels, anciens élèves, forums/salons, sites (Onisep)...	Fiche élève	Encourager à solliciter les bonnes personnes.
8 Bilan / Exit ticket	5 min	Réaliser un premier bilan personnel.	Chaque élève écrit 1 chose apprise et 1 question qu'il se pose encore.	Fiche élève	Lire quelques réponses volontaires et conclure.

CORRECTIONS

5. VRAI / FAUX

Réponses attendues (dans l'ordre) :

F - V - V - F - V - V - F - V - F

6. MÉTIER / FORMATION / ÉTABLISSEMENT - EXEMPLES DE CLASSEMENT

MÉTIER	FORMATION	ÉTABLISSEMENT
• Agriculteur • Infirmier • Paysagiste • Chef cuisinier	• Seconde professionnelle • Bac STAV • CAP Cuisine • Licence en biologie	• Collège Paul-Éluard • Lycée agricole de Valréas • Lycée polyvalent Victor Hugo • CFA / MFR de Saint-Pons

MESSAGE CLÉ À TRANSMETTRE

Il n'y a pas un seul chemin, mais des possibilités multiples.
L'important est de s'informer, d'explorer et de construire son projet à son rythme.

VIGILANCE

- Première sensibilisation : aucun choix définitif à ce stade.
- Ne pas hiérarchiser les voies : toutes mènent à des réussites et à des métiers qui comptent.
- La 4^e de l'enseignement agricole existe après la 5^e, selon les établissements et les procédures d'affectation.
- Les formations, procédures et calendriers peuvent varier : vérifier l'offre locale avec Onisep et directement auprès des établissements.
- Encourager la curiosité et l'écoute : les questions sont une étape normale.
- Valoriser chaque élève et ses idées, sans stéréotype.



Séance 11

L'ENSEIGNEMENT AGRICOLE : BIEN PLUS QUE L'AGRICULTURE

AGRICULTURE
ET PRODUCTIONS


☐

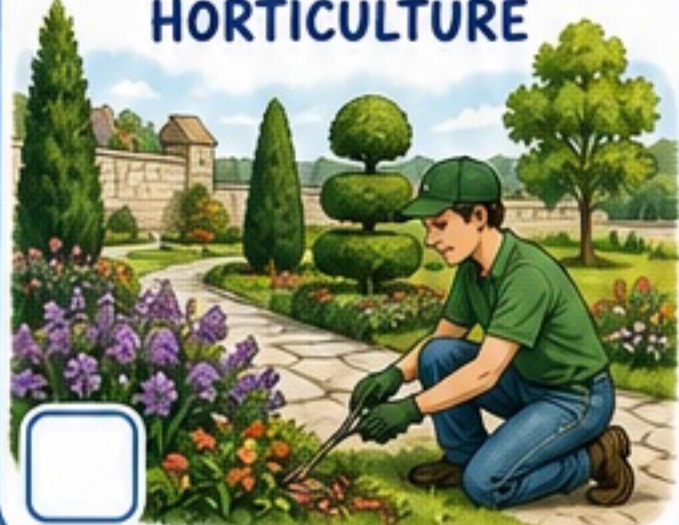
ANIMAUX


☐

NATURE ET
ENVIRONNEMENT


☐

PAYSAGE ET
HORTICULTURE


☐

LES
MÉTIERS
DU VIVANT
ET DES
TERRITOIRES

FORÊT ET BOIS


☐

ALIMENTATION ET
AGROALIMENTAIRE


☐

SERVICES AUX PERSONNES
ET AUX TERRITOIRES


☐

COMMERCE ET CONSEIL


☐

ÉQUIPEMENTS ET
TECHNIQUES


☐

✓ Coche les 3 domaines que tu aimerais simplement découvrir. ✂

1

2

3

≡ SURPRISE ! ≡

Étudier dans
l'enseignement agricole
ne signifie pas forcément
vouloir devenir
agriculteur ou
agricultrice.



APPRENDRE AUTREMENT, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

On peut apprendre de plusieurs façons. Elles peuvent se compléter.



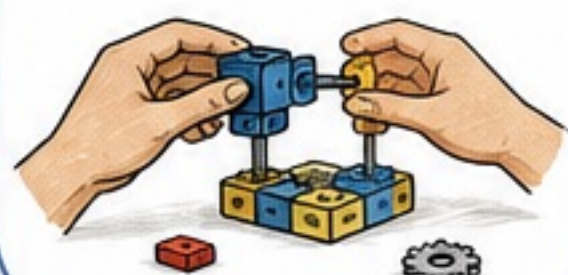
QU'EST-CE QUI POURRAIT M'AIDER À APPRENDRE ?

Entoure 4 propositions qui t'aident, puis ajoute ton idée.

écouter
une explication



manipuler



faire des
recherches



rencontrer un
professionnel



prendre
des notes



expérimenter



travailler
en groupe



observer



réaliser quelque
chose de concret



visiter un lieu
professionnel



travailler sur
un projet



Cela dépend aussi de...

.....

.....



Autre :

.....



Une manière d'apprendre n'est pas meilleure qu'une autre.
Certaines peuvent simplement mieux convenir selon le moment,
le sujet ou la personne.





VRAI ou FAUX ?

Ce que je crois savoir sur l'enseignement agricole



Coche VRAI ou FAUX. Puis corrige les affirmations fausses.

- 1 On y apprend uniquement à devenir agriculteur. VRAI ☐ FAUX ☐

- 2 On peut y découvrir des domaines liés aux animaux. VRAI ☐ FAUX ☐
- 3 Les matières générales restent présentes. VRAI ☐ FAUX ☐
- 4 C'est une voie plus facile pour les élèves en difficulté. VRAI ☐ FAUX ☐

- 5 Il existe des formations liées à l'environnement et au paysage. VRAI ☐ FAUX ☐
- 6 On peut en parler avant d'avoir choisi un métier précis. VRAI ☐ FAUX ☐
- 7 Il faut avoir grandi dans une ferme pour y entrer. VRAI ☐ FAUX ☐

- 8 Certains apprentissages peuvent s'appuyer sur des projets, des activités pratiques ou des stages. VRAI ☐ FAUX ☐
- 9 Tous les établissements agricoles proposent exactement les mêmes domaines. VRAI ☐ FAUX ☐



VRAI ou FAUX ?

Ce que je crois savoir sur l'enseignement agricole



Coche VRAI ou FAUX. Puis corrige les affirmations fausses.

CORRIGÉ

- 1** On y apprend uniquement à devenir agriculteur. VRAI ☐ FAUX ☒

On y découvre de nombreux métiers : animaux, environnement, paysage, alimentation, services...
- 2** On peut y découvrir des domaines liés aux animaux. VRAI ☒ FAUX ☐
- 3** Les matières générales restent présentes. VRAI ☒ FAUX ☐
- 4** C'est une voie plus facile pour les élèves en difficulté. VRAI ☐ FAUX ☒

C'est une autre manière d'apprendre, qui demande du travail et de l'implication.
- 5** Il existe des formations liées à l'environnement et au paysage. VRAI ☒ FAUX ☐
- 6** On peut en parler avant d'avoir choisi un métier précis. VRAI ☒ FAUX ☐
- 7** Il faut avoir grandi dans une ferme pour y entrer. VRAI ☐ FAUX ☒

Avoir grandi dans une ferme n'est pas nécessaire pour y entrer.
- 8** Certains apprentissages peuvent s'appuyer sur des projets, des activités pratiques ou des stages. VRAI ☒ FAUX ☐
- 9** Tous les établissements agricoles proposent exactement les mêmes domaines. VRAI ☐ FAUX ☒

Les domaines proposés varient selon les établissements.

APRÈS LA 5^e : TOUS LE MÊME CHEMIN ?



5^e



4^e



3^e

La très grande majorité des élèves poursuit au collège.

⇒ MAIS IL EXISTE AUSSI... ⇐



Après la 5^e, certains élèves peuvent entrer en 4^e de **l'enseignement agricole**, dans des établissements qui la proposent, notamment des lycées agricoles ou des MFR.



projets pratiques



découverte de domaines professionnels



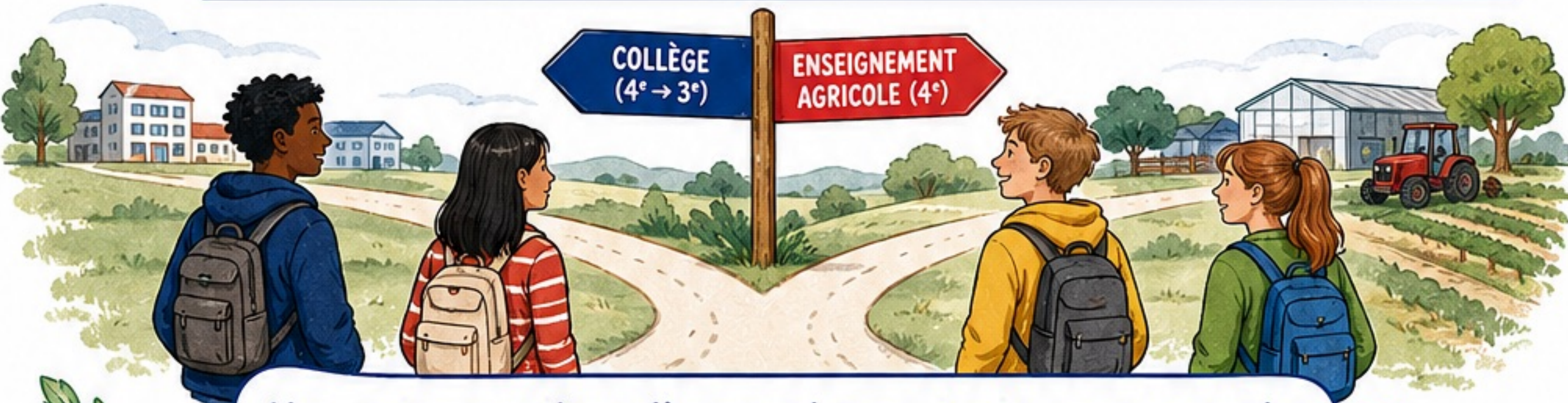
activités concrètes et stages selon l'établissement



Ce que je comprends : _____



Une question que je me pose : _____



Une autre manière d'apprendre peut mieux correspondre à certains projets ou à certaines façons d'apprendre.

NE PAS CONFONDRE

MÉTIER • FORMATION • ÉTABLISSEMENT

UN MÉTIER —

Le travail qu'une personne exerce.

Exemple :
paysagiste.



UNE FORMATION —

Un parcours pour apprendre des connaissances et des compétences.

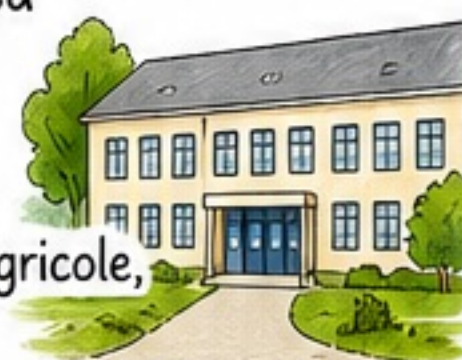
Exemple :
une formation dans le domaine du paysage.



UN ÉTABLISSEMENT —

Le lieu où l'on suit sa scolarité ou sa formation.

Exemples :
collège, lycée agricole, MFR.



À TOI DE CLASSER !

Écris M (métier), F (formation) ou E (établissement).

1 CAP agricole jardinier-paysagiste

☐

2 collège

☐

3 vétérinaire

☐

4 technicien forestier

☐

5 bac professionnel agricole

☐

6 lycée agricole

☐

7 formation en services aux personnes

☐

8 horticulteur

☐

9 maison familiale rurale (MFR)

☐

Explique la différence avec tes mots :



Séance 11



UN ÉTABLISSEMENT N'EST PAS UN MÉTIER



Je veux aller
dans un lycée agricole
parce que je veux travailler
avec les animaux.



CE QUE JE SAIS DÉJÀ

Les animaux m'intéressent peut-être.



CE QU'IL ME RESTE À DÉCOUVRIR

- quels métiers existent ?
- quelles formations peuvent y conduire ?
- quels établissements les proposent ?



CE QUI M'INTÉRESSE

Un exemple :



LES MÉTIERS À DÉCOUVRIR

Un exemple :



LES FORMATIONS POSSIBLES

Un exemple :



LES ÉTABLISSEMENTS QUI LES PROPOSENT

Un exemple :



Une idée de domaine est un point de départ :
je cherche ensuite les métiers, les formations et les établissements.



AVANT DE PARTIR...

Séance 11



Une chose que j'ai découverte :



Une idée reçue qui a changé :



Une question que j'ai encore :

AVANT DE PARTIR...

Séance 11



Une chose que j'ai découverte :



Une idée reçue qui a changé :



Une question que j'ai encore :

AVANT DE PARTIR...

Séance 11



Une chose que j'ai découverte :



Une idée reçue qui a changé :



Une question que j'ai encore :

AVANT DE PARTIR...

Séance 11



Une chose que j'ai découverte :



Une idée reçue qui a changé :



Une question que j'ai encore :

JE COMMENCE À EXPLORER



Aujourd'hui, je pense que...

- ☐ je n'ai encore aucune idée et c'est normal
- ☐ j'ai quelques domaines qui m'intriguent
- ☐ j'ai déjà une ou plusieurs idées de métiers
- ☐ je voudrais surtout découvrir différentes façons d'apprendre
- ☐ autre : _____



Un domaine que j'aimerais découvrir :



Une question que je pourrais poser à un adulte :



Une personne à qui je pourrais en parler :



Une chose que je veux retenir :



En 5^e, mon objectif n'est pas de choisir définitivement.

Mon objectif est de découvrir.



À QUI PUIS-JE PARLER DE MON PROJET ?

JE N'AI PAS À CHERCHER TOUT SEUL



parents ou responsables



professeur principal



autres enseignants



Psy-EN / CIO



professeur documentaliste / CDI



professionnels rencontrés



établissements lors des portes ouvertes



Onisep et ressources d'orientation



QUI POURRAIT M'AIDER ?

Pour chaque question, note une ou plusieurs personnes ou ressources. Plusieurs réponses sont possibles.

1

Je ne sais pas du tout ce qui pourrait m'intéresser.

2

Je voudrais savoir quelles formations existent.

3

Je voudrais visiter un établissement.

4

Je veux comprendre le travail d'un vétérinaire.

5

J'hésite entre plusieurs idées.



Parler de son projet avec plusieurs personnes permet d'avoir plusieurs points de vue.

MON PREMIER MINI-PORTFOLIO D'AVENIR

FICHE ENSEIGNANT



OBJECTIFS :

identifier centres d'intérêt, activités appréciées, qualités, environnements préférés, secteurs à explorer, question d'avenir et personne ressource.

COMPÉTENCES :

- se connaître
- exprimer des préférences
- réfléchir sans se projeter définitivement
- identifier des ressources

DURÉE :

55 min.

MATÉRIEL :

fiches du portfolio, stylos, éventuellement crayons de couleur.

CONSEILS "JE NE SAIS PAS" :

- autoriser "je ne sais pas encore";
- proposer les banques de mots;
- inviter à choisir provisoirement;
- rappeler que les réponses peuvent changer.

POINTS DE VIGILANCE :

- ne pas interpréter les réponses comme un diagnostic;
- ne jamais relier automatiquement une qualité à un métier;
- ne pas imposer de projet précis.

PARTAGE :

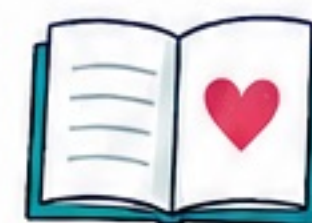
réponses personnelles; aucun partage devant la classe obligatoire; échanges seulement volontaires ou individuels.

DÉROULÉ :

1 Accroche et cadre rassurant — 5 min.



2 Couverture et centres d'intérêt — 10 min.



3 Activités, forces et environnements — 15 min.



4 Secteurs, question et personne ressource — 15 min.



5 Synthèse et bilan — 10 min.



Ce que l'élève écrit aujourd'hui n'est pas définitif.



MON PREMIER MINI-PORTFOLIO D'AVENIR

*Ce que je sais de **moi** aujourd'hui...
et ce que j'ai encore envie de **découvrir**.*



Prénom : _____

Classe : _____

Date : _____

✧ Ce portfolio ne sert pas à décider maintenant de ton futur métier.
Il t'aide simplement à garder une trace de ce que tu connais déjà de **toi**.

*Ce que j'écris aujourd'hui n'est pas définitif.
Mes goûts, mes idées et mes projets peuvent changer.*



CE QUI M'INTÉRESSE



Entoure ou coche ce qui t'intéresse aujourd'hui.
Tu peux ajouter tes propres idées.



sport



animaux



jeux vidéo



nature



musique



dessin



mode



lecture



cuisine



sciences



technologie



bricolage



voyages



langues



création numérique



cinéma



photographie



voitures / mécanique



aider les autres



organiser



fabriquer



comprendre comment
fonctionnent les choses



découvrir de nouveaux endroits

Autre : _____

MES 3 CENTRES D'INTÉRÊT PRINCIPAUX AUJOURD'HUI

1. _____
2. _____
3. _____



Un centre d'intérêt n'a pas besoin
de devenir un métier pour être important.



J'AIME...

Repère les types d'activités que tu apprécies.
Il n'y a pas de bonne réponse.


☐ créer

☐ fabriquer

☐ réparer

☐ aider

☐ expliquer

☐ discuter

☐ écouter

☐ bouger

☐ dessiner

☐ imaginer

☐ résoudre des problèmes

☐ organiser

☐ prendre soin

☐ observer

☐ utiliser un ordinateur

☐ manipuler

☐ cuisiner

☐ construire

☐ chercher des informations

☐ travailler avec d'autres

☐ travailler tranquillement seul

☐ découvrir de nouveaux lieux


Quand j'ai du temps, j'aime particulièrement...

.....

.....



À l'école, j'aime plutôt les activités où je peux...

.....

.....



Une activité que j'aimerais essayer davantage...

.....

.....





★ *Mon premier mini-portfolio d'avenir*

MES FORCES AUJOURD'HUI



Tu peux t'aider de cette banque.

Entoure les mots qui te ressemblent aujourd'hui.

curieux / curieuse ★ patient / patiente ★ créatif / créative

persévérant / persévérante ★ organisé / organisée ★ attentif / attentive

drôle ★ calme ★ dynamique ★ serviable ★ autonome

à l'écoute ★ précis / précise ★ imaginatif / imaginative

courageux / courageuse ★ coopératif / coopérative

soigneux / soigneuse ★ adaptable

Une autre qualité : _____



★ Trois qualités que je reconnais chez moi

1. _____

2. _____

3. _____



Une qualité qu'une autre personne
pourrait peut-être voir chez moi : _____

☐ Je ne sais pas encore



OÙ EST-CE QUE JE ME SENS BIEN ?

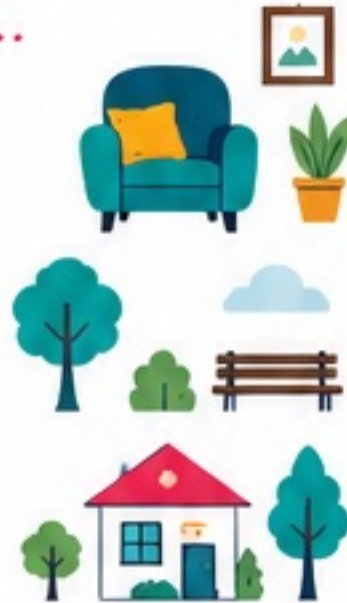
Coche ce qui te correspond le mieux aujourd'hui.
Tu peux choisir plusieurs réponses.



1

Je préfère plutôt...

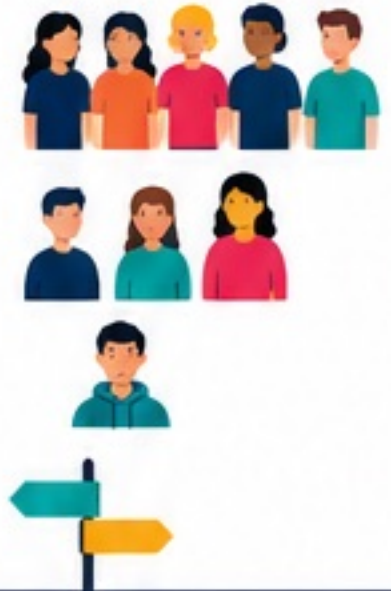
- ☐ à l'intérieur
- ☐ à l'extérieur
- ☐ un mélange des deux



2

Avec...

- ☐ beaucoup de personnes
- ☐ un petit groupe
- ☐ seul(e)
- ☐ cela dépend



3

Dans un endroit...

- ☐ calme
- ☐ animé
- ☐ qui change souvent
- ☐ plutôt stable



4

J'aime...

- ☐ rester au même endroit
- ☐ me déplacer
- ☐ découvrir de nouveaux lieux
- ☐ un peu de tout



5

Je préfère...

- ☐ manipuler
- ☐ communiquer



- ☐ réfléchir
- ☐ créer



- ☐ bouger
- ☐ alterner plusieurs activités



L'environnement dans lequel je pense être le plus à l'aise aujourd'hui ressemble à...



Mes préférences peuvent changer selon l'activité et avec le temps.





MES 3 PISTES À EXPLORER



Choisis trois secteurs que tu aimerais mieux découvrir.

santé

numérique

environnement

animaux

bâtiment

alimentation

sport

culture

commerce

éducation

transport

sécurité

artisanat

communication

hôtellerie-restauration

agriculture

paysage

services aux personnes

1.

Secteur : _____

Pourquoi cela m'intrigue : _____



2.

Secteur : _____

Pourquoi cela m'intrigue : _____



3.

Secteur : _____

Pourquoi cela m'intrigue : _____



Choisir trois secteurs à explorer **ne signifie pas** que je devrai travailler dans l'un d'eux plus tard.





JE N'AI PAS À TOUT TROUVER *TOUT SEUL*



Une personne ressource peut m'aider
à chercher, réfléchir ou trouver des informations.
Elle ne choisit pas à ma place.

 Je peux m'appuyer sur différentes personnes ou ressources :

☐  Parent ou responsable

☐  Professeur principal

☐  Enseignant

☐  Psy-EN

☐  Professeur documentaliste

☐  Professionnel

☐  Membre de mon entourage

☐  CIO

☐  Établissement lors d'une
journée portes ouvertes



Une personne avec qui je pourrais parler de mes idées ou de mes questions :

.....

.....



Pourquoi cette personne pourrait m'aider :

.....

.....



Une question que je pourrais lui poser :

.....

.....

CE QUE JE ME DEMANDE ENCORE...



Construire un projet commence souvent par une question.

Quels métiers
pourraient me plaire ?

Comment savoir
ce qui me correspond ?

Existe-t-il un métier
autour de... ?

Quelles études
faut-il faire pour... ?

À quoi ressemble vraiment
le quotidien de... ?

Peut-on changer
de métier plus tard ?

Comment découvrir
un métier avant
de choisir ?

Quelles formations
existent dans le
domaine de... ?

Est-ce que mes goûts
actuels peuvent
changer ?

★ MA QUESTION SUR MON AVENIR ★

.....

.....

.....

.....

.....



Je peux aussi écrire : *Je ne sais pas encore quelle question me poser.*

★ Cette question ne doit pas obligatoirement recevoir une réponse immédiatement. ★





MOI, AUJOURD'HUI

⇒ Mon portfolio en un coup d'œil ⇐



♥ MES CENTRES D'INTÉRÊT

.....

.....

.....

★ MES QUALITÉS

.....

.....

.....

✋ CE QUE J'AIME FAIRE

.....

.....

.....

🌿 L'ENVIRONNEMENT OÙ JE ME SENS BIEN

.....

.....

.....

🔍 MES 3 SECTEURS À EXPLORER

1.

2.

3.

? MA QUESTION SUR L'AVENIR

.....

.....

.....

👤 MA PERSONNE RESSOURCE

.....

.....

⇒ EN COMMENÇANT CE PORTFOLIO... ⇐



Une chose que j'ai comprise sur moi :

.....

Une chose que j'ai envie de découvrir :

.....

Mon prochain petit pas pourrait être :

.....



*Je n'ai pas encore besoin d'avoir toutes les réponses.
J'ai déjà commencé à explorer.*





MON PREMIER MINI-PORTFOLIO D'AVENIR



FICHE ENSEIGNANT



OBJECTIFS

- identifier centres d'intérêt
- activités appréciées
- qualités
- environnements préférés
- secteurs à explorer
- question d'avenir
- personne ressource



COMPÉTENCES

- se connaître
- exprimer des préférences
- réfléchir sans se projeter définitivement
- identifier des ressources



DURÉE

55 min



MATÉRIEL

- fiches
- stylos
- crayons

DÉROULÉ

- 1 Accroche et cadre rassurant 5 min
- 2 Couverture et centres d'intérêt 10 min
- 3 Activités, forces et environnements 15 min
- 4 Secteurs, question et personne ressource 15 min
- 5 Synthèse et bilan 10 min



CONSEILS "JE NE SAIS PAS"

- autoriser "je ne sais pas encore"
- proposer les banques
- choix provisoire
- réponses évolutives



VIGILANCE

- aucun diagnostic
- aucun lien automatique qualité-métier
- aucun projet imposé



PARTAGE

réponses personnelles, partage seulement volontaire ou individuel.



Ce que l'élève écrit aujourd'hui n'est pas définitif.

