

V  
I  
V  
R  
E  
  
E  
N  
S  
E  
M  
B  
L  
E

COMPRENDRE

# Activités

COMMUNIQUER

A  
G  
I  
R



Université de Paix asb  
De la prévention à la gestion positive des conflit

# SOMMAIRE

## VIVRE ENSEMBLE

Filet – pêcheurs – sardines	4
Les dominos	5
Le Blason	6
L'igloo	8
J'appelle les personnes qui...	9
« Je m'assieds dans l'herbe »	10
Le crocodile	11
Citron Citron	12
Qui suis-je ?	13
Mon passeport	14

## COMPRENDRE

La cafétéria	16
Quand je suis en conflit, je suis comme...	19
Cartes animales	20
Laissez-moi entrer	22
Le nic nac	24
Le Petit Poilu : « Chasse au trésor des émotions »	25
Recette du conflit	26
Vous avez dit conflit ?	28

## COMMUNIQUER

Et si tu me suivais ?	30
L'abécédaire des sentiments	31
Ce que tu penses, ce que je pense	32
Les Chaudoudoux	34
Laissons le corps parler	37
Le bûcheron	38
Transmission de pensées	39
Le miroir...	40
La météo du jour	41
Le prénom parlé, murmuré, chanté...	42
Pas tous en même temps !	43
Qui se ressemble s'assemble	44
Saut de l'ange	45

## AGIR

À quoi ça sert ?	46
Et si...	47
Fresque créative	48
Silence la violence !	49

# Filet – pêcheurs – sardines



## DÉROULEMENT

L'animateur met de la musique et les participants circulent librement

Lorsque l'animateur arrête la musique, les participants exécutent rapidement les figures alternativement énoncées par l'animateur :

**Filet** : les participants forment un cercle, le plus grand possible, en se donnant la main (c'est le filet qui retient les poissons prisonniers).

**Pêcheurs** : les participants se regroupent rapidement par deux. L'un met un genou à terre et plie une jambe de façon à ce que l'autre puisse s'y asseoir et faire mine de pêcher. Il convient de changer de partenaire chaque fois que cette figure est demandée.

**Sardines** : les participants se resserrent prestement les uns contre les autres et tâchent d'occuper le moins de place possible.

Une fois la figure exécutée par tous, l'animateur remet la musique et les participants circulent à nouveau, jusqu'au nouvel arrêt et à la nouvelle figure annoncée.

L'animateur peut accélérer le tempo afin d'éprouver la rapidité d'exécution et la cohésion du groupe.

## NOTE À L'ANIMATEUR

L'animateur peut faire part de ses observations : il y a eu des bousculades, un participant est resté seul, certains participants ne se sont pas donné la main...

## OBJECTIFS

- Apprendre à s'organiser collectivement
- Expérimenter la coopération

## MATÉRIEL

- Support musical (ex: Samuel Weirich)

## DISPOSITION

- Les participants circulent librement dans un espace délimité

## PISTES DE RÉFLEXION...

L'animateur suscite le débat autour de questions telles que :

- Comment ont-ils vécu l'activité ?
- Se sont-ils sentis à l'aise dans l'exercice ? Pourquoi ?
- Quelles stratégies ont-ils mis en place pour répondre aux consignes ?

# Les dominos

## DÉROULEMENT

Les participants sont tous assis en cercle. L'animateur explique qu'ils ne sont pas placés par hasard, mais comme des dominos. Ils ont donc un point commun avec leurs voisins.

Dans un premier temps, cela peut être un élément visible (par exemple, des vêtements de la même couleur), dans un second temps, un élément invisible (par exemple, un goût, un loisir commun). L'animateur laisse quelques minutes pour que chacun trouve un point commun avec son voisin de gauche et un autre avec son voisin de droite.

Quand tout le monde a fini, un volontaire commence le tour de cercle en disant : «Avec (le prénom de son voisin de gauche), nous avons comme point commun...».

Ensuite, tous les participants changent de place et recommencent l'exercice.

## NOTE À L'ANIMATEUR

Variante possible - Le Domino humain (ou la Chaîne humaine)

Il s'agit de réaliser un domino avec les participants comme pièces de jeu. Un participant se place au centre du cercle. Il est ensuite demandé aux autres participants de donner la main au participant seul (ou de se placer à côté de lui) en précisant sa ressemblance avec lui. Et, ainsi de suite jusqu'à ce que tous soient placés en domino et se donnent la main.



## OBJECTIFS

- Faire connaissance.
- Trouver des points communs avec les autres participants.
- Ouvrir la voie à la gestion du conflit «gagnant-gagnant» où tout le monde peut être gagnant grâce à la négociation d'une solution qui convient à tout le monde.

## MATÉRIEL

-

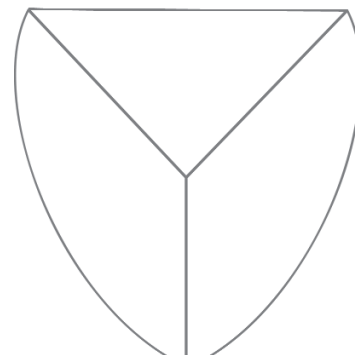
## DISPOSITION

Les participants sont tous assis en cercle.

## PISTES DE RÉFLEXION...

Nous tenons à préciser que cette activité –dont l'inventeur est Joan Simpson- se trouve dans le concept «Je m'exprime» du livre **Jeux coopératifs pour bâtir la paix**

# Le Blason



## DÉROULEMENT

Avec les jeunes, il nous paraît intéressant que l'animateur explique aux participants ce qu'est un blason : sa présentation, son utilité, son histoire, etc.

Chaque participant reçoit une feuille (avec le contour du blason adapté à l'âge des participants). Ce blason sera divisé en plusieurs parties de façon à accueillir différents thèmes de présentation : mon hobby, un rêve que je souhaite réaliser, mon héros, ma famille, ce qui me rend heureux, quelqu'un d'important pour moi, mon plus beau souvenir, mes dernières vacances, etc.

Chaque participant illustre les parties de son blason selon une technique qui lui convient : crayon, peinture, collages, écriture, etc.

Quand il a fini, chaque participant présente son blason au groupe puis l'affiche.

6

## NOTE À L'ANIMATEUR

Plusieurs variantes sont possible :

Pour les enfants de 3 à 6 ans, nous conseillons :

- \* d'aborder un seul thème par blason ;
- \* d'inviter chaque enfant à présenter son blason.

Les participants plus âgés, deux par deux, se racontent leur blason respectif. Ils présentent ensuite le blason de l'autre au groupe.

Pour les adultes, nous suggérons que les participants inscrivent dans le ruban du blason la devise qui guide chacune de leurs actions.

Dans un groupe qui se connaît déjà et qui se fait confiance, le blason d'un participant peut être complété par les autres membres du groupe.

A tout moment, l'auteur du blason aura l'occasion de donner son avis sur ce qui est précisé, ajouté et pourra s'en expliquer.

## OBJECTIFS

- Découvrir le prénom de chacun.
- Se présenter autrement.
- Découvrir en quoi chacun est unique et quels sont ses points communs avec d'autres.
- Apprendre à écouter et à reformuler.

## MATÉRIEL

- Feuilles de papier
- Crayons, marqueurs, peintures
- Magazines
- Paires de ciseaux
- Colle

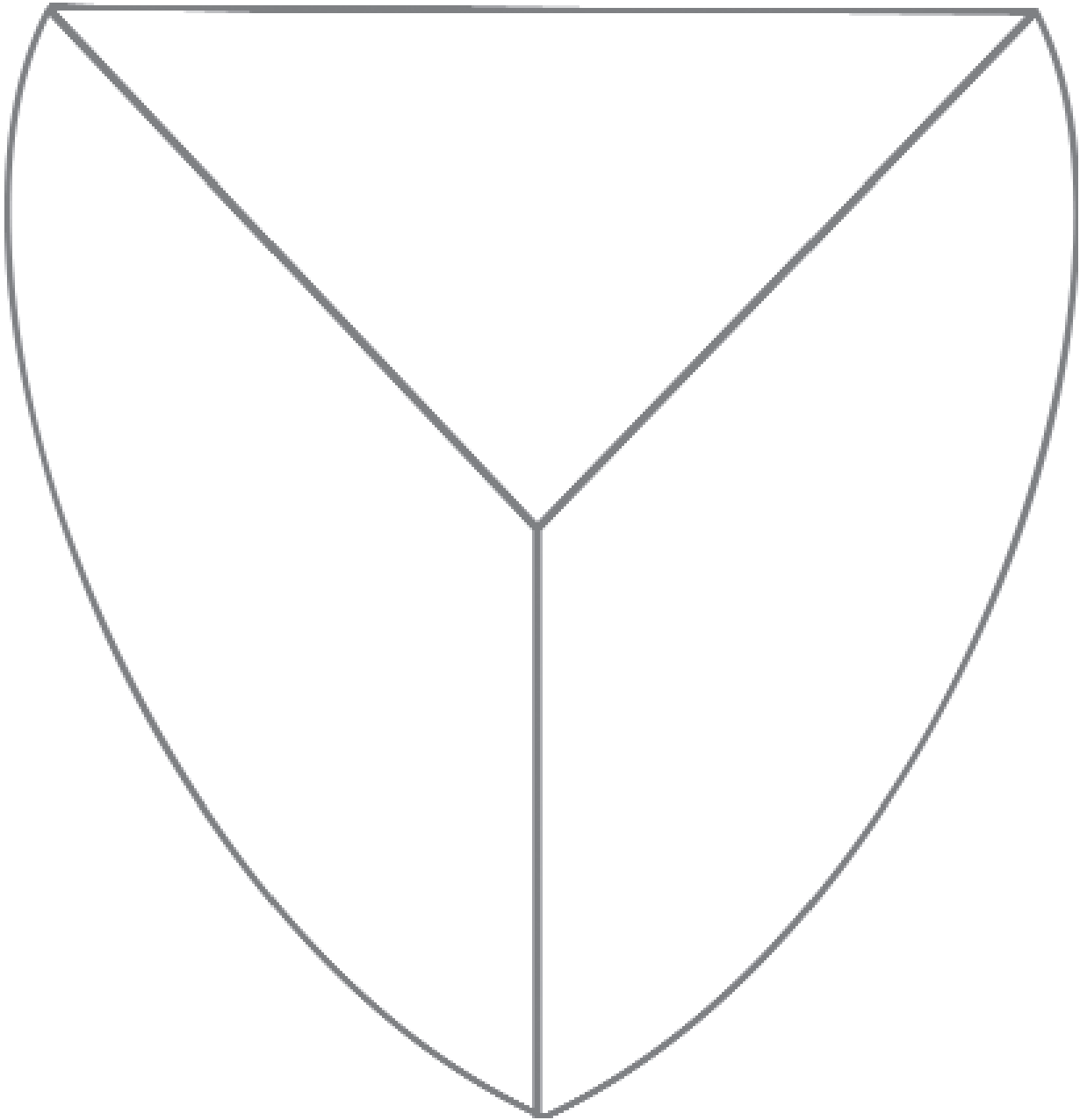
## DISPOSITION

-

## PISTES DE RÉFLEXION...

-

# Mon Blason



# L'igloo



## DÉROULEMENT

Tous les participants lèvent la toile de parachute, au-dessus de leur tête. Au signal de l'animateur, ils passent la bordure du parachute derrière eux et s'asseyent par terre.

Puis, ils avancent vers le centre en tenant la toile sous les fesses, pour la faire gonfler et former ainsi un igloo.

À l'intérieur de cette « bulle », ils se retrouvent amusés, étonnés, ... c'est l'occasion de raconter une courte histoire, de pratiquer un exercice d'auto-massage du milieu du dos, d'entamer un chant, ... ou de discuter de la séance d'animation.

## NOTE À L'ANIMATEUR

• Il est vivement déconseillé aux participants de marcher sur la toile de parachute avec des chaussures et de laisser les enfants passer la tête par le trou central.

• Avant de jouer, il est également vivement conseillé de donner des explications précises aux participants. Pour bien réussir à expliquer chaque jeu, l'animateur demande aux participants d'étendre le parachute par terre et de s'agenouiller autour.

## OBJECTIFS

- Améliorer l'apprentissage d'habiletés perceptuelles, sociales et physiques :
  - corporel : la motricité globale (équilibre, coordination générale, rythme, enchaînement de gestes),
  - spatial : la latéralisation, l'orientation,...
  - social : la coopération, le respect d'autrui, la solidarité,...
  - créatif : par exemple, rechercher de nouvelles variantes aux activités proposées.
- Favoriser les interactions entre les participants.
- Apprendre la collaboration.
- S'amuser.

## MATÉRIEL

- Une toile (de parachute) résistante de forme circulaire, constituée de fuseaux de couleurs différentes (bleu, jaune, rouge, vert), avec ou sans ouverture centrale et poignées.

## DISPOSITION

- 

## PISTES DE RÉFLEXION...

-

# J'appelle les personnes qui...



## DÉROULEMENT

Le participant qui est au centre (l'animateur pour commencer) dit « J'appelle les personnes qui... » et poursuit la phrase en donnant un indice visible : « ont les cheveux bruns, portent un pantalon, portent du rouge... »

Tous ceux qui correspondent à la description donnée se lèvent et changent de place. Celui qui est au milieu en profite pour tenter de s'asseoir.

Le dernier qui reste au centre relance le jeu.

Après un temps, des indices non visibles de description peuvent être donnés : « J'appelle les personnes qui ont peur des araignées, aiment nager, ont pris l'avion, adorent les films d'horreur... »

## NOTE À L'ANIMATEUR

Il arrive, chez les jeunes participants, que certains éprouvent un vif plaisir à rester au centre du cercle et s'arrangent, à plusieurs reprises, pour ne pas gagner une place assise alors qu'ils en ont l'occasion. Les autres participants ne manqueront pas de le faire remarquer. C'est l'occasion d'interroger le participant concerné sur ses motivations et d'amener les participants à prendre conscience des effets des comportements de chacun sur le groupe.

On peut, si cela se produit trop fréquemment, ajouter une règle: lorsqu'on se retrouve pour la deuxième fois au milieu, on désigne un remplaçant qui n'y est pas encore allé.

## OBJECTIFS

- Découvrir les points communs et les différences entre moi et les autres.
- Prendre (conscience de) sa place dans le groupe.
- Vivre une activité dynamique en groupe.

## MATÉRIEL

-

## DISPOSITION

- Des chaises en cercle. Une chaise en moins que le nombre de participants.

## PISTES DE RÉFLEXION...

- L'animateur demande aux participants de se souvenir du critère qui a concerné le plus grand nombre, du critère qui a concerné le plus petit nombre. Il les interroge sur ce qui les a surpris.

# « Je m'assieds dans l'herbe »



© Pixabay

## DÉROULEMENT

Le participant qui s'aperçoit le premier qu'il y a une chaise vide à sa gauche ou à sa droite tape sur celle-ci, s'y assied en disant : « Je m'assieds... ». Il libère donc sa chaise.

Son voisin suit le mouvement en s'asseyant sur la chaise nouvellement libérée et dit : « ...dans l'herbe ... »

Le suivant fait de même en s'asseyant sur la nouvelle chaise libérée et dit : « ...et j'appelle... ». Il appelle alors un participant du groupe.

Le participant appelé quitte sa chaise pour aller s'asseoir sur la chaise libre.

Une autre chaise est donc libérée. De nouveau, le participant qui s'aperçoit le premier de la place vide s'y assied en disant « Je m'assieds... ». Et ainsi de suite.

## NOTE À L'ANIMATEUR

Si deux enfants tapent sur une chaise libre à coté d'eux et disent « je m'assieds... » en même temps, il est possible de construire avec le groupe de nouvelles règles pour les départager. Exemple : jouer à « pierre, papier, ciseaux ».

L'animateur sera attentif à ce que chaque enfant soit appelé au moins une fois. Pour aider, les participants déjà appelés peuvent faire un signe (pouce en l'air, par exemple).

Cette activité est fort appréciée et souvent demandée. C'est l'occasion d'en complexifier les règles, en tenant compte des retours précédents. Cette révision est en général proposée spontanément par les participants. En voici quelques exemples :

- Je respecte le rythme amorcé au début du jeu.
- J'essaie d'appeler quelqu'un en face de moi, sans chercher mon copain ou ma copine.
- Les filles appellent les garçons et les garçons appellent les filles.

## OBJECTIFS

- Reconnaître l'autre en l'appelant par son prénom.
- Être attentif à la place de chacun.

## MATÉRIEL

-

## DISPOSITION

- Des chaises en cercle (Il y a une chaise en plus que le nombre de participants).
- L'animateur et les participants sont assis sur les chaises.

## PISTES DE RÉFLEXION...

L'animateur suscite le débat autour de questions telles que :

- Certains participants ont peut-être été appelés plus souvent que d'autres ? Pourquoi ? Comment se sentent-ils ?
- Comment se sentent les participants qui n'ont pas été appelés ?
- Pourquoi a-t-on tendance à plutôt appeler ses amis ?

# Le crocodile

## DÉROULEMENT

Tout le monde est assis, jambes tendues sous le parachute, et tient les bords du parachute à hauteur de la taille en le faisant onduler.

Un participant –un crocodile affamé- se glisse sous la toile de parachute et se place au centre. Il «mord» les jambes de ses victimes et les tire dans la rivière, c'est-à-dire au centre du parachute. Les victimes lancent des cris de terreur, puis se transforment en crocodiles et attaquent de la même façon les autres participants du cercle. Cela continue jusqu'à ce qu'il n'y ait plus personne pour tenir le parachute : à ce moment-là, ils sont tous dans la rivière !

## NOTE À L'ANIMATEUR

Il est vivement déconseillé aux participants de marcher sur la toile de parachute avec des chaussures et de laisser les enfants passer la tête par le trou central.

Avant de jouer, il est également vivement conseiller de donner des explications précises aux participants. Pour bien réussir à expliquer chaque jeu, l'animateur demande aux participants d'étendre le parachute par terre et de s'agenouiller autour



## OBJECTIFS

- Améliorer l'apprentissage d'habiletés perceptuelles, sociales et physiques :
  - corporel : la motricité globale (équilibre, coordination générale, rythme, enchaînement de gestes)
  - spatial : la latéralisation, l'orientation
  - social : la coopération, le respect d'autrui, la solidarité,...
  - créatif : par exemple, rechercher de nouvelles variantes aux activités proposées.
- Favoriser les interactions entre les participants.
- Apprendre la collaboration.
- S'amuser.

## MATÉRIEL

- Une toile (de parachute) résistante de forme circulaire, constituée de fuseaux de couleurs différentes, avec ou sans ouverture centrale et poignées.

## DISPOSITION

-

## PISTES DE RÉFLEXION...

•

# Citron Citron



## DÉROULEMENT

L'animateur et les participants sont assis en cercle sur des chaises.

Un participant se trouve au centre.

Le participant qui est à la gauche de la chaise vide tape de la main sur celle-ci et appelle quelqu'un par son prénom. Celui dont le prénom est cité vient s'asseoir à l'endroit vide.

Le but du jeu est de taper sur la chaise et de citer le prénom avant que la personne au centre ait eu le temps de se rasseoir sur la chaise vacante. Une fois le prénom cité, la personne sans chaise se retrouve au centre.

## NOTE À L'ANIMATEUR

Cette activité est particulièrement indiquée pour dynamiser le groupe, après un long moment d'écoute ou lorsque l'animateur remarque que les participants sont fatigués ou déconcentrés.

Cette activité est un excellent moyen de contrecarrer l'attitude qui consiste à n'appeler que ses amis. La rapidité exigée empêche de prendre le temps de chercher et de choisir. Les clivages sont dépassés le temps du jeu et une réelle cohésion peut prendre forme.

## OBJECTIFS

- Prendre conscience de ma place dans le groupe.
- Intégrer le prénom des autres.

## MATÉRIEL

-

## DISPOSITION

- Autant de chaises en cercle qu'il y a de participants.

## PISTES DE RÉFLEXION...

L'animateur suscite le débat autour de questions telles que :

- Que ressentent les participants s'ils restent plusieurs fois de suite au milieu ... ou s'ils ne sont jamais appelés ?
- Quelle est leur réaction s'ils voient quelqu'un rester souvent au milieu ?

# Qui suis-je ?

## DÉROULEMENT

Chacun écrit sur une étiquette son nom et 2 caractéristiques le concernant : l'une positive, l'autre négative.

L'animateur les reprend et les redistribue. Ensuite, les participants collent l'étiquette reçue sur leur front. Puis les joueurs circulent et essaient de deviner qui ils sont en posant au maximum trois questions fermées (dont la réponse est «oui » ou «non»).

Si à la suite des questions, ils n'ont pas deviné leur nouvelle identité, ils peuvent demander à quelqu'un de lire les 2 caractéristiques. Et de nouveau, ils peuvent poser trois questions à qui ils veulent.

Quand ils croient avoir deviné, ils se mettent à côté de la personne concernée et vérifient. Enfin, par deux, ils cherchent 3 comportements qui confirment l'étiquette positive et/ou infirment l'étiquette négative de chacun(e).

Une discussion peut alors s'engager.

## NOTE À L'ANIMATEUR

Cette activité s'adresse à des adolescents (maximum 20 jeunes), à l'âge où le regard de l'autre a tellement d'importance, où l'identité peu à peu se forme.

Il faut être prudent quant au moment choisi pour cette activité: il est préférable d'attendre que le degré de confiance dans le groupe soit suffisant.



## OBJECTIFS

- Prendre conscience de l'image que je renvoie de moi-même. Comment je vois les autres ? Comment les autres me voient-ils ?
- Donner un peu d'estime de soi et de confiance.

## MATÉRIEL

- Des étiquettes
- Des bics

## DISPOSITION

-

## PISTES DE RÉFLEXION...

- Au lieu de noter leur prénom sur l'étiquette, les jeunes peuvent choisir un personnage célèbre auquel ils s'identifient, ainsi qu'une qualité et une limite de ce personnage.
- Des mimes peuvent compléter.

# Mon passeport



## DÉROULEMENT

### Premier temps

L'animateur explique aux participants que le passeport est un symbole lié au voyage qui représente l'évolution de chacun sur le chemin de la vie.

L'animateur peut amener son propre passeport, sa carte d'identité.

Il distribue le matériel pour constituer le futur passeport.

Il explique aux participants comment remplir les rubriques :

- Premier feuillet : le participant se dessine (ou colle sa photo) et décrit ses « caractéristiques physiques ». Les participants peuvent se prendre en photo selon les moyens à disposition. Ils peuvent également écrire un poème pour se décrire.

- Dans les autres feuillets, le participant représente, par exemple, « Ce que je sais faire », « Mon dessert préféré », « Mon jeu préféré », « Mon rêve » ... Il est possible de remplacer ces thèmes courants par « Ma devise », « Mes qualités », « Mes compétences », « Mes points forts », « Qu'ai-je envie d'apprendre ? » « Qu'est-ce que j'aimerais améliorer ? » ...

Le participant signe son passeport (ou le tamponne).

### Second temps

Les participants affichent leur passeport sur le tableau ou à un endroit précis du local et présentent au grand groupe, à tour de rôle, un des feuillets.

*OU*

Au moment de la présentation, les participants, deux par deux, se racontent un élément de leur passeport. Ils présentent ensuite le passeport de l'autre au grand groupe.

*OU*

A la place d'une présentation devant le groupe, les participants marchent dans la pièce et présentent un élément de

## OBJECTIFS

- Apprendre à mieux se connaître.
- Découvrir les autres sous différentes facettes.
- S'exprimer de manière créative.
- Développer l'estime de soi.

## MATÉRIEL

- Feuilles de papier et de carton pour construire le passeport.
- Crayons de couleurs, marqueurs, peintures, magazines...
- Ruban adhésif / colle.
- Ciseaux.

## DISPOSITION

-

## PISTES DE RÉFLEXION...

- L'animateur questionne les participants sur la phase de création : y ont-ils pris du plaisir ? Ont-ils rencontré des difficultés ?
- Il demande s'il leur a été facile ou non de parler d'eux-mêmes en positif ou en négatif.
- Il invite chaque participant à énoncer un aspect qu'il a découvert chez un autre et qui l'a marqué. Il propose de s'en expliquer. Il encourage les participants à se poser des questions, à chercher à en savoir plus, de façon à leur permettre de se découvrir davantage, de se comprendre, de se trouver des points communs.

leur passeport aux autres participants qu'ils croisent.

## NOTE À L'ANIMATEUR

Si le groupe est suffisamment en confiance, des questions telles que « Qu'est-ce qui me plaît le moins en moi ? » et « Qu'est-ce qui me plaît le plus en moi ? » peuvent être abordées.



# La cafétéria



## DÉROULEMENT

L'animateur amorce l'activité en disant :

« Imaginez-vous à la cafétéria. Vous allez devoir vous promener et choisir 3 élèves avec qui vous partagerez une table. Il y a 4 places à chaque table. C'est un choix important, car vous devrez partager cette table avec les trois autres élèves pour le reste de l'année scolaire. Vous ne devez pas choisir vos ami(e)s. Votre décision doit se faire uniquement en fonction de l'étiquette que les autres ont dans le dos et interagir avec eux en fonction de cette étiquette. Vous ne devez pas dire aux autres ce qu'ils portent comme étiquette, c'est très important de garder le secret. Au signal, promenez-vous et regardez ce que les autres ont dans leur dos, puis décidez si vous voulez partager une table avec eux ou non. Une fois que votre équipe de 4 personnes est formée, asseyez-vous autour d'une table.»

Les participants sont mis en cercle et sont tournés vers le centre. L'animateur colle les étiquettes dans le dos des participants. Par la suite, les participants sont invités à interagir selon les instructions qui leur ont été données.

Lorsque tous les participants sont assis, l'activité s'arrête.

## NOTE À L'ANIMATEUR

- Il peut être judicieux de commencer le tour de parole par les équipes qui se sont formées le plus rapidement, vraisemblablement donc par les équipes « positives ».
- Chaque équipe est invitée à découvrir, à la fin de son tour de parole, les étiquettes de chacun de ces membres.
- Il peut être intéressant de relever, durant le retour, l'apparition d'autres étiquettes évoquées par le groupe en référence à l'une ou l'autre des équipes (Ex. : « les premiers de classe », « les rejets », « les boulets », ...).
- L'idée de cette activité n'est pas de condamner ce phénomène d'étiquetage mais bien de l'amener à la conscience des participants afin qu'ils puissent agir de manière plus consciente.

## OBJECTIFS

- Développer l'empathie
- Aborder les phénomènes de discrimination, de rejet et d'exclusion

## MATÉRIEL

- Étiquettes (exemples - annexe)

## DISPOSITION

- Nombre de chaises = nombre de participants
- Plusieurs îlots de quatre chaises

## PISTES DE RÉFLEXION...

Pour les équipes « positives » :

- Comment vivez-vous le regard des autres sur vous ?
- Comment vous êtes-vous sentis ?
- Avez-vous pu choisir vos co-équipiers ?
- Pourquoi, selon vous, les autres vous sollicitaient ?

Pour les équipes « négatives » :

- Comment vivez-vous le regard des autres sur vous ?
- Comment vous êtes-vous sentis ? Ignorés, rejetés ?
- Avez-vous pu choisir vos co-équipiers ?
- Comment vous êtes-vous sentis ? Avez-vous ressenti de l'injustice ?
- Pourquoi pensez-vous que les autres vous rejetaient ?

- Il se peut que cette activité soit génératrice d'émotions et fasse écho chez les participants. Il est donc important, voire indispensable, si des moqueries ou rires émergent, de rappeler le cadre et les règles de fonctionnement du groupe afin d'assurer la sécurité du groupe.

## Phénomène d'étiquetage dans votre école?

- C'est quoi le problème des étiquettes ?  
Les étiquette amène à une vision réductrice, une perception limitée à une ou quelques caractéristiques (positives ou négatives) des personnes, sans conscience ou considération pour d'autres aspects de la personne.
- Quel est le lien entre l'étiquette et l'action ?
- Comment se défaire d'une étiquette ?
- Qui attribue les étiquettes ?
- Dans notre société, quels sont les groupes et les personnes qui sont victimes de rejet ou de discrimination à cause des étiquettes négatives qui leur sont collées ?  
Quelle influence cela peut-il avoir sur eux ?  
Comment se sentent-ils à votre avis ?
- Dans notre école, notre classe, avez-vous pu observer des situations analogues ? Sur quel(s) critère(s) les personnes sont-elles rejetées ?

<i>Paresseux</i>	<i>Naze</i>
<i>Mou</i>	<i>Égoïste</i>
<i>Arrogant</i>	<i>Agressif</i>
<i>Suiveur</i>	<i>Lent</i>
<i>Coincé</i>	<i>Radin</i>
<i>Chaleureux</i>	<i>Original</i>
<i>Généreux</i>	<i>Sympa</i>
<i>Comique</i>	<i>Cool</i>
<i>Relax</i>	<i>Tolérant</i>
<i>Ordonné</i>	<i>Fiable</i>

# Quand je suis en conflit, je suis comme...



## DÉROULEMENT

### Première étape :

Les participants sont assis en cercle.  
Les différentes représentations imagées ou graphiques des animaux sont déposées au centre du cercle.  
Chaque participant choisit une carte représentant son attitude en cas de conflit.  
Quand tous ont choisi un animal, ceux qui le souhaitent présentent au groupe l'animal retenu et expliquent les raisons de leur choix.  
Par exemple : «J'ai choisi la tortue parce que, lorsqu'on m'ennuie, je préfère ne rien dire et je rentre dans ma carapace.»

### Deuxième étape :

Avec l'aide des participants, l'animateur (l'enseignant, le formateur, l'éducateur,...) synthétise les réactions de chaque animal en situation conflictuelle.

## NOTE À L'ANIMATEUR

-

## OBJECTIFS

- Permettre à chacun de s'exprimer sur l'attitude qu'il adopte en situation conflictuelle.
- Découvrir le comportement de chacun en cas de conflit.
- Prendre conscience des différentes réactions possibles face au conflit.

## MATÉRIEL

- Différentes images représentant un grand nombre d'animaux tels que le tigre, le requin, la tortue, l'autruche, l'ours, le renard, la girafe, etc.
- Quelques cartes vierges pour permettre aux participants de choisir un même animal.

## DISPOSITION

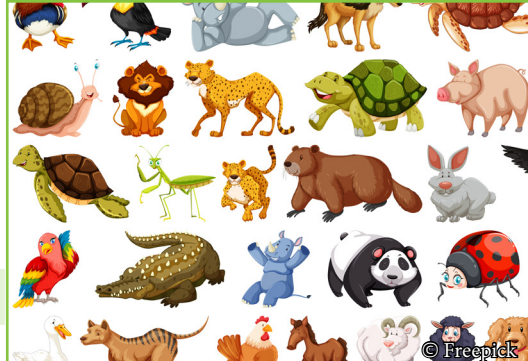
- Les participants sont assis en cercle.

## PISTES DE RÉFLEXION...

Pour prolonger cette activité, nous proposons quelques pistes de réflexion à mener avec le groupe :

- Réagissons-nous de la même façon face au conflit ?
- Comment pouvons-nous réagir lorsque nous sommes, par exemple, face à un «tigre» ? Quelles sont les différentes possibilités ?
- Y a-t-il d'autres attitudes que celle(s) adoptée(s) habituellement ?

# Cartes animales



## DÉROULEMENT

L'animateur dispose les différentes cartes représentant des animaux au centre du cercle.

Il demande aux participants de réfléchir aux dernières disputes qu'ils ont vécues (à l'école, à la maison, dans leur groupe d'amis, etc.) et de choisir un animal qui correspond à l'attitude qu'ils ont eue.

A tour de rôle, les participants présentent l'animal choisi et s'en expliquent, soit de façon générale, soit en décrivant une dispute.

## NOTE À L'ANIMATEUR

L'animateur reformule la description du participant et l'encourage à s'expliquer sur son choix.

Si les participants n'ont pas d'idée, l'animateur peut donner quelques exemples : « Tu peux choisir le papillon si, quand il y a un conflit, tu préfères l'éviter et aller jouer avec d'autres plus loin ? » ; « Tu peux choisir le hibou si tu réfléchis beaucoup à ce qui s'est passé ? » ; « Tu peux choisir le crocodile si tu t'énerves très vite et que tu te fâches tout de suite ? » ; « Tu peux choisir la girafe car tu prends de la distance pour réfléchir ? » ; « Tu peux choisir la tortue si tu n'aimes pas les conflits et que tu te protèges ? » ...

Les attitudes des animaux peuvent être reliées aux quatre attitudes en situation de conflit : compétition, repli, coopération, accommodation.

Il est également important de bien expliquer aux participants qu'ils ne doivent pas choisir leur animal préféré mais celui qui correspond à leur attitude.

Il arrive qu'ils demandent à choisir plusieurs animaux parce que leur attitude dans le groupe diffère de celle qu'ils adoptent en privé.

L'animateur demande ensuite aux autres s'ils sont d'accord avec l'animal que leur compagnon a choisi. Chacun s'exprime et argumente ses nuances en donnant des exemples concrets.

En présentant leur carte animale, certains participants sus-

## OBJECTIFS

- Découvrir les attitudes possibles en situation de conflit et prendre conscience des siennes.
- Se confronter au regard des autres.

## MATÉRIEL

- Cartes ou photos représentant des animaux.

## DISPOSITION

- Les participants sont assis en cercle.

## PISTES DE RÉFLEXION...

- L'animateur peut donner l'occasion aux participants d'exprimer leurs impressions par rapport à l'activité qu'ils viennent de vivre.
- L'animateur conclut l'activité en rappelant, avec des termes adaptés à l'âge du public, que chaque attitude peut être adéquate dans certaines situations. Celle-ci a toujours des conséquences (à court, moyen et long terme) sur les objectifs poursuivis et sur la relation avec autrui.

citent des réactions de surprise. Il est alors intéressant que l'animateur demande de traduire cet étonnement en termes de faits.

L'animateur rappelle et précise les avantages et les inconvénients de toutes les attitudes, et leur pertinence en fonction des situations.

Par la suite, lorsque des conflits seront évoqués, tout ce qui aura été abordé et réalisé durant l'activité pourra servir d'appui à d'éventuelles gestions. Ainsi, les participants peuvent choisir en concertation un animal symbolisant chacune des attitudes en conflit. Lorsqu'un conflit survient, les protagonistes peuvent annoncer leur attitude du moment, en montrant l'animal qui traduit le mieux leur position dans le conflit. Par exemple, l'un montre un requin pour indiquer qu'il ne cédera pas sur son objectif. L'autre montre une tortue, pour dire qu'il préfère réfléchir et peut-être en re

# Laissez-moi entrer



## DÉROULEMENT

### Premier temps

L'animateur demande aux participants de citer tous les mots qui leur viennent à l'esprit quand on évoque le mot «conflit». Il note tous les mots cités de façon lisible, au tableau ou sur affiche.

L'animateur demande aux participants de relire tous les termes retenus et de noter au maximum deux mots qui leur semblent particulièrement significatifs.

### Second temps

Les participants se regroupent à quatre ou cinq. En tenant compte des mots notés par chacun, ils devront définir le conflit sous la forme d'une recette.

### VARIANTES

Si des notions de gestion de conflit apparaissent déjà dans la première étape de constitution d'un réservoir de mots, les groupes pourront créer dès le départ une recette pour (di)gérer le conflit.

Pour prolonger l'activité, l'animateur peut proposer de réaliser une recette de gestion du conflit.

En lieu et place d'une recette, l'animateur peut proposer la création d'un poème, d'une chanson, d'un portrait-robot, d'un mime, d'une danse...

## NOTE À L'ANIMATEUR

Cette fiche permet de distinguer les différentes attitudes en conflit. Sur base des travaux de Thomas et Kilmann, nous proposons aux enfants de découvrir 4 attitudes :

La compétition : je fais passer mon objectif (ce que je veux) avant celui de l'autre (par exemple, lorsque j'essaie de séduire, de manipuler, de convaincre, d'argumenter...)

L'accommodation : je fais passer l'objectif de l'autre (ce qu'il ou elle veut) avant le mien (par exemple, lorsque je ne donne pas mon avis et que je fais ce que l'on me demande même si je ne suis pas d'accord)

## OBJECTIFS

- Prendre conscience de la manière dont je prends ma place dans le groupe.
- Découvrir et expérimenter les différentes attitudes en situation de conflit.

## MATÉRIEL

-

## DISPOSITION

Les participants sont debout en cercle.

## PISTES DE RÉFLEXION...

L'animateur suscite le débat autour de questions telles que :

- Quelles ont été les différentes manières utilisées ?
- Quelles ont été les plus efficaces à court terme et à long terme ?
- Comment se sont sentis les volontaires exclus du cercle ?
- Comment se sont sentis les membres du cercle face aux méthodes utilisées par les volontaires ?

Le repli : j'abandonne mon objectif et celui de l'autre, mon attitude ne poursuit aucun des deux objectifs (par exemple, lorsque je stoppe une discussion parce que je suis trop dans l'émotion)

La coopération : avec mon partenaire, nous faisons passer nos deux objectifs sur le même plan. Nous essayons de trouver des solutions partagées (par exemple, lorsque nous discutons de nos besoins et ouvrons le champ des solutions)

Sur base des attitudes face au conflit, l'animateur relève les comportements observés et leurs conséquences, tant pour le participant concerné que pour les autres membres du groupe.

Cette activité est également intéressante pour parler des dynamiques de groupe, de l'exclusion, etc.



# Le nic nac



## DÉROULEMENT

L'animateur-trice constitue des équipes de 5 jeunes. Les jeunes vont recevoir des instructions qu'il ne faudra pas dévoiler aux autres.

Dans chaque groupe, 4 jeunes reçoivent une sur laquelle est écrit : « manges un nicnac et essaie de convaincre ceux qui n'en mangent pas d'en manger. Trouve de bonnes raisons pour qu'il en mange. ». Le dernier jeune reçoit un carton où il est écrit : « ne manges pas de nicnac et refuse toutes les offres de ceux qui t'en proposent. »

L'animateur-trice nomme plusieurs observateurs chargés de recueillir ce qu'ils voient et entendent.

Ensuite, il dispose le plat au centre en précisant que chacun-e doit respecter au mieux ce qui est écrit sur son carton.

24

Au bout d'un temps choisi, le jeu est arrêté pour en venir au temps de débriefing

### Le débriefing

*Le vécu* : comment vous-êtes-vous senti-e durant cette activité ? Avez-vous respecté la consigne ? Comment avez-vous fonctionné ? Auriez-vous réagi de la même façon si vous n'aviez pas été en groupe ? Auriez-vous eu envie de changer de comportement ? L'avez-vous fait ou pas et pourquoi ?

*Le sens* : à quoi a servi cette activité ? Quel sens cela fait pour vous ?

*La transposition* : quelle conclusion pouvons-nous faire avec nos vies de tous les jours ? Qu'est-ce que cela nous apprend ?

Il est important d'amener les jeunes à se rendre compte qu'on peut adhérer ou non à une opinion, une action, mais qu'il faut laisser chacun-e libre de ses choix. La diversité et la différence sont des richesses et non des moyens d'oppression et de discrimination.

## NOTE À L'ANIMATEUR

-

## OBJECTIFS

- Prendre conscience de l'influence du groupe, mais aussi d'accepter l'autre dans son individualité, accepter l'autre dans ses choix et apprendre à assumer ses choix et décisions.
- Poser un regard sur la dynamique et le fonctionnement des groupes ainsi que les normes qui s'y vivent.

## MATÉRIEL

- nicnac – cacahuète – bonbons -...
- cartons avec la consigne

## DISPOSITION

- Nombre de chaises = nombre de participants
- Plusieurs îlots de quatre chaises

## PISTE DE RÉFLEXION...

-

# Le Petit Poilu : « Chasse au trésor des émotions »



## DÉROULEMENT

Raconter aux enfants (ou faire raconter par les enfants), l'histoire muette de cette BD.

Leur demander de reconnaître les émotions par les expressions de visage, par des réactions physiques, par la posture du corps : « À ton avis, que ressent Petit Poilu ? » ; « Que vois-tu sur son visage qui te fait penser qu'il a peur ? » ; « Quels gestes fait Pisse-Vinaigre et que signifient-ils d'après toi ? » ;...

Parler du ressenti des personnages de cette histoire et discuter des causes possibles de l'émotion :  
« D'après toi, pourquoi Petit Poilu ressent-il cela ? » ; « Qu'est-ce qui énerve Coconut ? » ; « Que s'est-il passé pour que le Petit Poilu pleure ? » ;...

Rechercher des moyens qui permettent d'évacuer leurs tensions : « Comment Petit Poilu pourrait-il se calmer ? » ; « Qu'est-ce qui pourrait aider Pisse-Vinaigre à se sentir mieux ? » ; « Peux-tu montrer avec ton corps comment tu ferais pour gérer tes émotions ? » ;...

Encourager les enfants à raconter une situation, une anecdote, une histoire semblable à celle du scénario de ce Petit Poilu. Cela reflète souvent des émotions que l'enfant a lui-même ressenties et face auxquelles il a trouvé ses propres solutions.

## NOTE À L'ANIMATEUR

L'animateur peut aussi proposer ses propres idées et solutions pour réguler les tensions émotionnelles dans telle situation.

## OBJECTIFS

- Comprendre la raison d'être d'une émotion.
- Apprendre aux enfants à exprimer leurs émotions par des mots.
- Apprendre à les reconnaître, à les nommer et à les décoder chez les autres.
- S'initier et enrichir son vocabulaire des émotions.
- Apprendre aux enfants à gérer leurs émotions d'une manière constructive.
- Faire preuve de créativité.
- Prendre conscience qu'une même situation peut susciter des émotions semblables ou différentes.

## MATÉRIEL

- Livre « Petit Poilu, Le trésor de Coconut »

## DISPOSITION

-

## PISTES DE RÉFLEXION...

- Est-ce que c'est important de (re) connaître les émotions ?
- Quand je suis joyeux/triste/ peureux/ fâché, je...
- Ce qui rend l'enfant joyeux/triste/ peureux/fâché, c'est quand...

# Recette du conflit



## DÉROULEMENT

### Premier temps

L'animateur demande aux participants de citer tous les mots qui leur viennent à l'esprit quand on évoque le mot «conflit». Il note tous les mots cités de façon lisible, au tableau ou sur affiche.

L'animateur demande aux participants de relire tous les termes retenus et de noter au maximum deux mots qui leur semblent particulièrement significatifs.

### Second temps

Les participants se regroupent à quatre ou cinq. En tenant compte des mots notés par chacun, ils devront définir le conflit sous la forme d'une recette.

### VARIANTES

Si des notions de gestion de conflit apparaissent déjà dans la première étape de constitution d'un réservoir de mots, les groupes pourront créer dès le départ une recette pour (di)gérer le conflit.

Pour prolonger l'activité, l'animateur peut proposer de réaliser une recette de gestion du conflit.

En lieu et place d'une recette, l'animateur peut proposer la création d'un poème, d'une chanson, d'un portrait-robot, d'un mime, d'une danse...

## NOTE À L'ANIMATEUR

Cette activité trouve toute sa richesse avec des participants de plus de 10 ans.

Cette étape de constitution de recette est très riche d'information concernant les représentations autour du conflit.

Lors de la récolte des mots relatifs au conflit, l'animateur veille à faire respecter les règles de la créativité :

- Pas de censure des mots proposés
- Proposer un maximum de mots
- Des mots plus farfelus sont bienvenus

## OBJECTIFS

- Prendre conscience de sa représentation du conflit et de celle des autres.
- Négocier une définition du conflit.

## MATÉRIEL

- Une affiche et des marqueurs par sous-groupe.

## DISPOSITION

- Dans le premier temps, les participants sont assis face à un tableau ou à une affiche.
- Dans le second temps, les participants sont rassemblés par groupes de quatre ou cinq.

## PISTES DE RÉFLEXION...

- L'animateur interroge les participants sur le déroulement de l'activité :
- Comment se sont-ils organisés pour créer une recette ? Chacun est-il satisfait de la manière dont cela s'est déroulé et des résultats ? Pourquoi ?
- Quelles sont les ressemblances et les différences entre les recettes ?
- Qu'ont-ils découvert ?

- Des mots peuvent être cités en lien avec d'autres déjà notés

Lors de la seconde étape, l'animateur peut stimuler la créativité culinaire des participants en leur proposant quelques modèles de recettes.

Il peut également préciser que la définition sera d'autant plus juste qu'on aura réfléchi aux proportions.

# Vous avez dit conflit ?



## DÉROULEMENT

Premier temps

Chaque participant réalise, individuellement, le dessin d'une dispute imaginée.

Second temps

- Les participants sont assis en cercle. Chacun, à tour de rôle, présente et explique son dessin puis l'expose au mur ou au tableau.
- Sur base de ce qu'ils ont entendu et des situations mises en images, les participants se mettent d'accord sur une définition du mot «conflit».
- L'animateur veille à ce que les différentes nuances amenées par les participants soient prises en compte dans la définition.

## NOTE À L'ANIMATEUR

Demander aux participants de dessiner un conflit imaginé permet d'établir une définition plus complexe et plus large du conflit que s'ils avaient représenté une dispute vécue.

## OBJECTIFS

- Prendre conscience de sa représentation du conflit et de celle des autres.
- Négocier une définition du conflit.

## MATÉRIEL

- Feuille A4 : une par participant.
- Crayons ou marqueurs pour chacun.

## DISPOSITION

- Dans le premier temps, les participants dessinent.
- Dans le second temps, ils sont assis en cercle.

## PISTES DE RÉFLEXION...

L'animateur veille à compléter la définition en évoquant des aspects qui n'ont pas été pris en compte, parmi les « ingrédients » suivants :

- Un conflit émane à partir d'un désaccord, qui est neutre. Il y a un conflit quand deux enfants ne sont pas d'accord à propos de quelque chose, par exemple.
- Il implique deux personnes (ou plus).
- Il peut se manifester à travers des attitudes et des comportements : se fâcher, crier, pleurer, partir, se cacher...
- Il peut être générateur d'émotions, agréables ou désagréables : joie, peur, colère, tristesse.
- Il implique des pensées et des besoins.
- ...

L'animateur demande aux participants de s'exprimer sur le déroulement de l'activité :

- Comment se sont-ils organisés pour créer une définition commune ? Chacun est-il satisfait de la manière dont cela s'est déroulé et des résultats ? Pourquoi ?
- Quelles sont les ressemblances et les différences entre les définitions ?
- Qu'ont-ils découvert ?

# Et si tu me suivais ?



## DÉROULEMENT

L'animateur distribue une latte pour deux participants.

Les mains croisées dans le dos, les deux participants font tenir la latte entre eux (en l'appuyant sur leur front, leur thorax ou leur abdomen par exemple).

Au signal de l'animateur, les participants circulent dans la pièce sans que la latte ne tombe.

Dans un premier temps, le participant le plus âgé guide la progression et fait comprendre par des pressions où il veut aller.

Lorsque l'animateur le précise, les rôles s'inversent. Le plus jeune guide la marche.

Si la latte tombe, les participants la ramassent et essayent à nouveau.

## NOTE À L'ANIMATEUR

L'animateur peut établir des liens avec des situations de promiscuité dans la vie réelle qui génèrent des tensions :

- Y a-t-il des moments (à l'école, en famille, dans la vie de tous les jours) où ils se sentent également embarrassés, voire énervés, d'être aussi proches des autres ?
- Comment réagissent-ils quand cela arrive ?

## OBJECTIFS

- Découvrir une composante du langage non-verbal : la notion d'espace interpersonnel.
- Expérimenter les conséquences du (non) respect de cette notion d'espace.

## MATÉRIEL

- Lattes : une pour deux participants.

## DISPOSITION

- Les participants circulent librement dans un espace délimité.

## PISTES DE RÉFLEXION...

L'animateur permet aux participants d'exprimer comment ils ont vécu l'activité :

- Tous les duos ont-ils réussi à relever le défi ?
- Quelles ont été les difficultés ?
- Était-il facile de se tenir si près de l'autre ? Pourquoi cela a-t-il paru gênant à certains ?

# L'abécédaire des sentiments



## DÉROULEMENT

L'animateur inscrit sur le tableau ou sur les affiches les différentes lettres de l'alphabet, en laissant de l'espace pour écrire entre chacune d'elles.

Il demande ensuite aux participants de citer différents sentiments en tâchant d'en trouver au moins un pour chacune des lettres de l'alphabet. Exemples : A comme « amusé », B comme « bouleversé », C comme « chagriné »...

L'animateur écrit les réponses à côté des lettres concernées. Il encourage la réflexion suffisamment longtemps pour que plusieurs sentiments soient trouvés pour la plupart des lettres.

Au terme de l'activité, les participants prennent note de la liste de vocabulaire constituée.

## NOTE À L'ANIMATEUR

Derrière chaque terme, les participants peuvent exprimer des choses différentes. Exemple : « Je suis dégoûté » peut vouloir dire « Je suis déçu », « Je suis triste » ou « Je suis en colère ».

Les mots du langage familier peuvent être acceptés, quitte à noter leur traduction plus conventionnelle entre parenthèses. Exemple : « Ca me saoule » peut vouloir dire « Je suis énervé ».

Avant de prendre note de la liste obtenue, l'animateur propose un classement selon 4 émotions de base : joie, peur, tristesse, colère. Les termes qui ne se retrouvent dans aucune de ces émotions peuvent être classés dans une cinquième catégorie. Cette catégorie reprend les sensations (ex. fatigué), les émotions « passe-partout » ou impliquant d'autres spécificité (« dégoûté »...)

Après cette répartition, il demande de classer les termes selon leur intensité. Exemple : « inquiet » serait une peur moins intense que « paniqué » ou « terrifié ».

## OBJECTIFS

- Enrichir son vocabulaire des sentiments.

## MATÉRIEL

- Tableau ou affiches.

## DISPOSITION

- Les participants sont assis.

## PISTES DE RÉFLEXION...

- Après cette activité d'enrichissement du vocabulaire, l'animateur peut lancer un débat et amener une prise de conscience : quels sont les termes que les participants utilisent le plus fréquemment ? Sont-ils suffisamment précis ? Quels sont les termes qu'ils ne connaissent pas ? Trouvent-ils intéressant d'enrichir leur vocabulaire des sentiments ? Pourquoi ?

# Ce que tu penses, ce que je pense



## DÉROULEMENT

Le groupe liste des sujets « clivants », éventuellement des croyances ou jugements, sous forme d'affirmations. Par exemple, « on dit chocolatine et pas pain au chocolat », « parfois, tricher est une bonne chose », « c'est mieux de toujours dire la vérité, même quand c'est blessant », « les garçons et les filles ne peuvent pas jouer ensemble », « les garçons ne doivent pas pleurer », « on devrait mettre un uniforme à l'école ». Des sujets plus « sensibles », y compris idéologiques, politiques, religieux, peuvent également être utilisés.

Ensuite, chacun se positionne « pour » ou « contre » chaque affirmation, éventuellement physiquement.

L'animateur constitue ensuite des binômes avec, pour chaque binôme, une personne « pour » et une personne « contre » une même affirmation. Par exemple, une personne « pour » les uniformes à l'école, et une personne « contre ».

32

Dans les binômes (5-10 minutes) :

Le participant « pour » (A) l'affirmation s'exprime et explique son opinion.

Le participant « contre » (B) reformule ce que A a dit, c'est-à-dire redit avec ses mots l'essentiel du message de A. Il n'y a pas de réaction autorisée.

A confirme ou corrige la reformulation en clarifiant.

Le participant B s'exprime et explique son opinion

Le participant A reformule ce que B a dit.

B confirme ou corrige la reformulation en clarifiant.

### VARIANTE

Cette activité peut aller plus loin en demandant aux participants de pratiquer une écoute active (hypothèse sur l'émotion de l'interlocuteur et validation par ce dernier) ou une écoute empathique en CNV (hypothèse sur le besoin ou la valeur de vie importante de l'interlocuteur et validation par ce dernier).

## NOTE À L'ANIMATEUR

Cette activité nécessite déjà des capacités d'écoute de l'autre relativement avancées. Elle peut être réalisée avec des groupes d'adolescents ou d'adultes, par exemple.

## OBJECTIFS

- Pratiquer la reformulation
- Comprendre le point de vue de l'autre (décentration)
- Identifier des avantages à l'écoute

## MATÉRIEL

-

## DISPOSITION

•

## PISTES DE RÉFLEXION...

- L'animateur peut préparer des sujets « clivants » à l'avance (sujets qui suscitent des oppositions, des conflits de valeurs...).
- L'animateur demande à chaque participant comment il s'est senti durant l'activité. Il suscite le débat autour de questions telles que :
  - Cela a-t-il été facile, difficile pour tous de pratiquer la reformulation de quelqu'un avec qui ils n'étaient pas d'accord ?
  - Était-ce agréable, désagréable ?
  - Cela a-t-il permis de mieux comprendre le point de vue de l'autre ? Ses émotions, ses besoins ?
  - Lorsqu'un participant a été reformulé, celui-ci s'est-il senti plus écouté que si l'autre avait répondu directement en donnant son opinion ?

Cette activité nécessite des capacités de se mettre un minimum à la place de l'autre. Les bases de la reformulation (fait de redire brièvement avec ses mots ce que l'autre ressent ou a dit).

Elle peut impliquer des affirmations assez polémiques. De ce fait, il est prudent de préparer une liste de propositions adaptées au groupe.

Le cadre est également important : il est demandé aux participants de suivre le processus sans « réagir » aux affirmations de l'autre, simplement les reformuler.

Il est possible d'utiliser cette activité après un débat qui aurait tendu le groupe.



# Les Chaudoudoux

## DÉROULEMENT

Première étape :

Raconter le conte aux enfants.

Après la description des chaudoudoux, demander aux enfants s'ils reçoivent parfois un chaudoudou : cadeau, surprise, bisou, câlin, etc.

Plus tard, après la description des froids-piquants, leur demander s'ils reçoivent parfois un froid-piquant : réprimande, punition, injure, coup, etc.

Seconde étape :

Chaque enfant reçoit un sac de chaudoudoux et y inscrit son prénom.

Il prend un chaudoudou et note, pour un autre enfant, un message positif (une phrase, un dessin,...). Pour les aider dans cette tâche et pour éviter les banalités du style « parce que tu es gentil, sympa, etc. », il peut être suggéré aux enfants de décrire un fait ou une action que l'autre a réalisé et qui leur a fait plaisir : « J'ai bien aimé quand nous avons joué au ballon ensemble », « Tu m'as fait rire quand tu as raconté une blague hier », « Merci de m'avoir aidé à ranger les boîtes de jouets », « Cela m'a fait plaisir quand tu m'as dit que j'étais ta meilleure copine, ... ».

Chacun réalise un chaudoudou à l'attention de 5 enfants différents qu'il choisit. Ensuite, les chaudoudoux sont remis aux enfants concernés. Pour terminer cette activité, un tour de parole est suggéré.

Les enfants peuvent à ce moment s'exprimer sur les difficultés rencontrées et sur les bénéfices que leur a apporté le fait de recevoir et de donner des chaudoudoux.

## NOTE À L'ANIMATEUR

Des variantes ont possibles :

Pour les tout-petits, le dessin peut remplacer l'écriture. Pour les plus grands, le chaudoudou peut être un petit mot écrit sur une carte postale.

## OBJECTIFS

- Développer des relations positives entre soi et les autres.
- Développer la confiance en soi, en l'autre.
- Amorcer le débat entre les mots « gentils » et ceux qui font mal.

## MATÉRIEL

- Livre « Le conte chaud et doux des chaudoudoux » de Claude Steiner
- Sac de chaudoudoux (un petit sac en tissu dans lequel vous pouvez glisser la reproduction de la fiche de chaudoudoux proposée ci-après)
- Crayons, marqueurs

## DISPOSITION

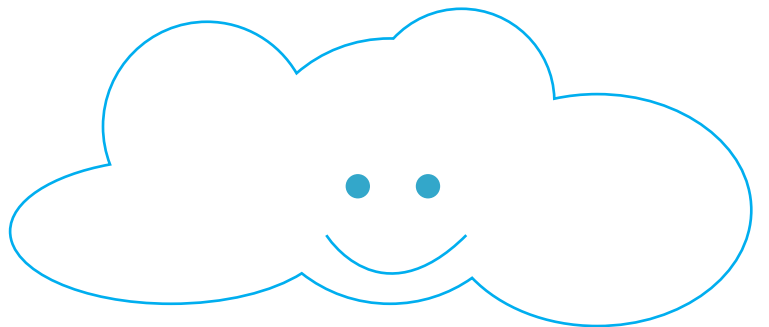
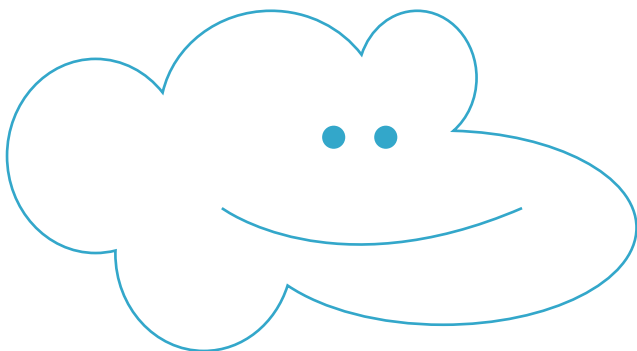
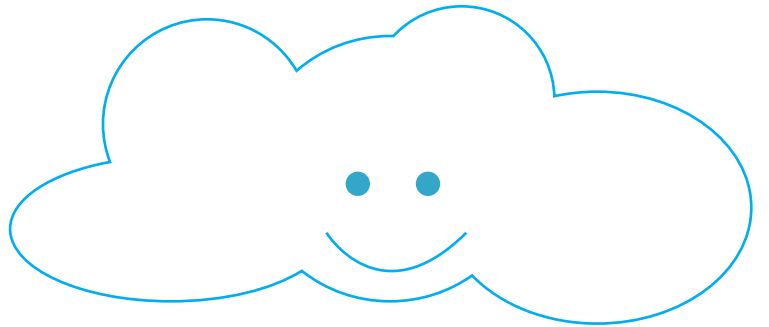
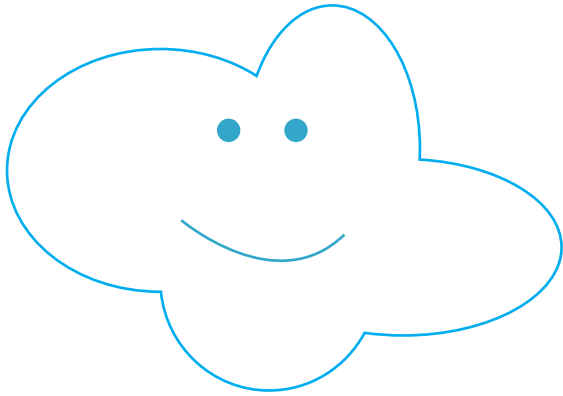
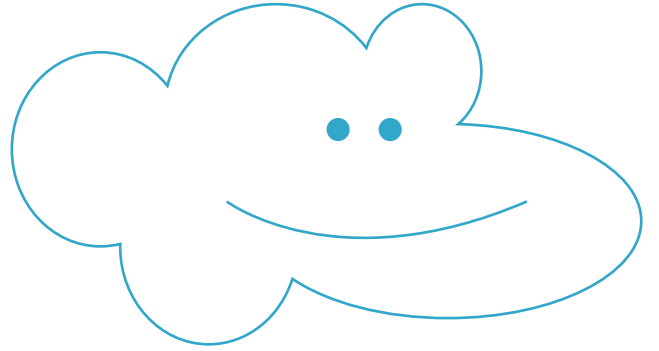
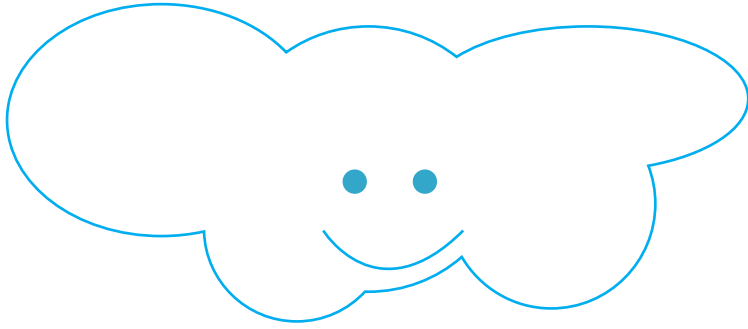
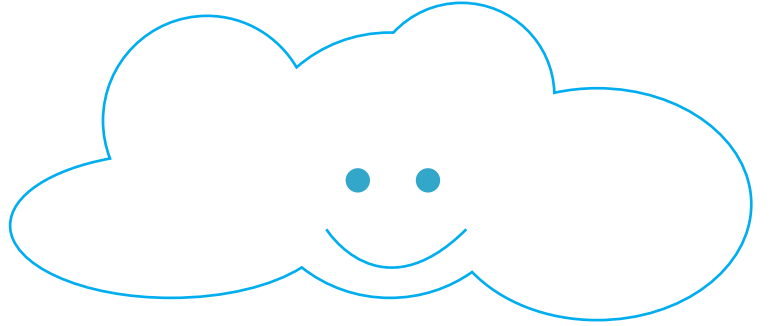
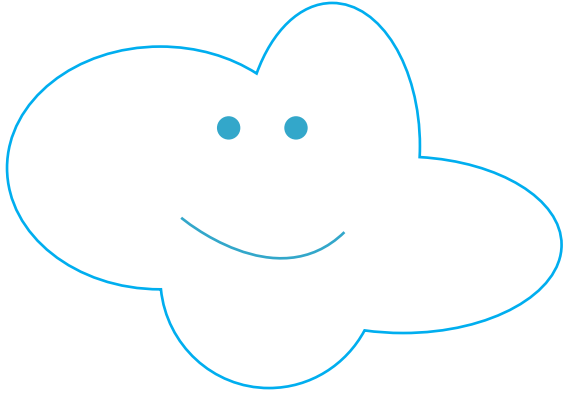
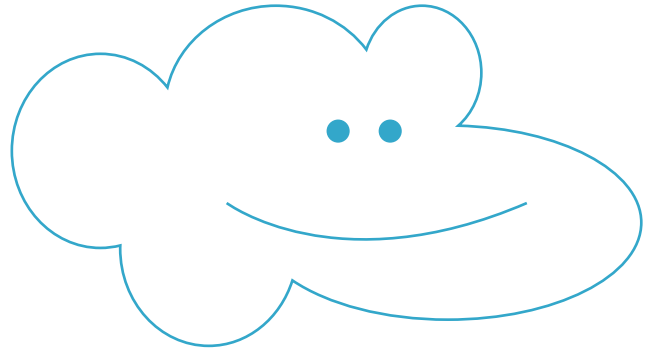
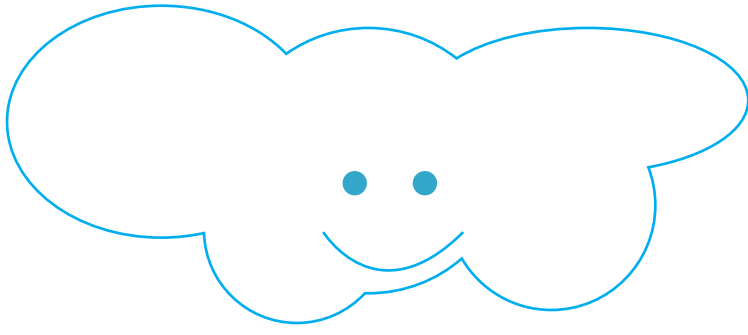
.

## PISTES DE RÉFLEXION...

.

Cette activité peut se prolonger tout au long de l'année et se réaliser tant à la maison qu'à l'école, au centre de jeunes, à la garderie, à la plaine de jeux,...





# Laissons le corps parler

## DÉROULEMENT

L'animateur montre, l'un après l'autre, différents mouvements et explique quelle est leur signification émotionnelle :

- lever les bras en l'air et agiter les mains : « Tout va très bien, je suis dans une forme excellente ».
- poser les mains sur la tête et la tapoter doucement : « Je vais bien, sans plus ».
- poser les mains sur les épaules : « Je vais bien, mais je suis un peu fatigué(e) ».
- d'une main, se frotter doucement le ventre : « Je ne sais pas vraiment dire comment je me sens, j'ai des hauts et des bas ».
- se pencher et appuyer ses mains sur ses genoux : « Je ne suis pas en grande forme, ni de très bonne humeur ».
- se pencher et toucher ses pieds : « Ça ne va pas du tout ».

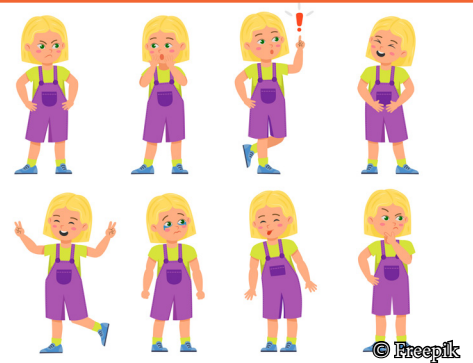
Après cela, l'animateur demande à chacun de fermer les yeux, de sentir ce qu'il éprouve et de prendre la position qui y correspond.

Il demande ensuite à tous d'ouvrir les yeux et d'observer la position prise par chacun.

Il propose enfin à chacun de s'expliquer à tour de rôle ou il interroge les participants dont la position a clairement montré une émotion plus forte que la moyenne.

## NOTE À L'ANIMATEUR

Lorsque les principes et les objectifs de cette activité ont été bien intégrés, l'animateur étend son utilisation à d'autres moments de la vie du groupe : en début ou en fin de semaine, avant ou après un congé, lorsque le groupe manifeste consciemment ou inconsciemment de vives émotions, au terme d'un apprentissage particulièrement difficile, au terme d'une activité (excursion, journée sportive, classe de mer/de neige...).



## OBJECTIFS

- Prendre conscience de ses émotions et de ses sentiments. Les communiquer au groupe.
- S'initier au vocabulaire des émotions et des sentiments.
- Découvrir l'intérêt de nommer et de partager ses émotions.
- Avoir une vision globale de l'humeur et du ressenti du groupe.

## MATÉRIEL

-

## DISPOSITION

Les participants sont assis en cercle ou la disposition tient compte de celle qui sera nécessaire pour les activités suivantes.

## PISTES DE RÉFLEXION...

L'animateur peut faire une synthèse de ce qui est apparu :

Y a-t-il des tendances générales dans le groupe ?

Quelles sont les différentes émotions apparues ?

Est-ce facile de mettre des mots sur ses émotions ?

Quels sont les avantages et les inconvénients d'exprimer ses émotions au groupe ?

# Le bûcheron



## DÉROULEMENT

Les participants écartent légèrement les jambes, inspirent et expirent.

L'animateur montre les différents temps de la figure aux participants :

- Inspirer en levant les bras au-dessus de la tête.
- Expirer en abaissant les bras au sol, et prendre une hache imaginaire dans les mains.
- Inspirer en levant les bras au-dessus de la tête, avec la hache.
- Expirer en abattant au sol la hache sur une bûche imaginaire, et en criant pour se défouler (« Haaaaaah! »).

Au signal de l'animateur, les participants réalisent tous ensemble la figure. Le bûcheron peut être exécuté plusieurs fois.

38

## NOTE À L'ANIMATEUR

L'animateur peut rechercher avec les participants différents exercices qui leur permettraient d'évacuer rapidement leurs tensions. Une liste peut être dressée et affichée dans un espace réservé à l'évacuation du stress.

## OBJECTIFS

- Évacuer les tensions.
- Modifier l'énergie du groupe.

## MATÉRIEL

-

## DISPOSITION

- Les participants sont debout.

## PISTES DE RÉFLEXION...

- L'animateur propose aux participants qui le souhaitent de dire comment ils se sentent au terme de l'exercice de respiration : mieux, détendu, encore sous tension ?

# Transmission de pensées

## DÉROULEMENT

Les participants se placent deux par deux. L'un pense à quatre souvenirs : une expérience merveilleuse, une triste, une terrifiante, une apaisante (ou une colérique). On les appelle A, B, C, D.

Puis, il se concentre d'abord sur A, puis il annonce qu'il passe à B, C, puis D pendant que son partenaire regarde son visage.

Ensuite, il pense à nouveau aux quatre moments, mais dans le désordre. L'autre doit deviner à quel événement songe son partenaire.

## NOTE À L'ANIMATEUR

Si l'animateur voit, sent qu'exprimer ses sentiments est très difficile pour certains, il peut proposer cet exercice : une personne est assise et 4 autres sont debout autour d'elle.

La 1ère pose une question, la seconde tape dans les mains, la 3ème donne un calcul, et la dernière mime un geste de la vie courante.

Alors seulement la personne assise répond à la question, tape des mains, résout le calcul et reproduit le geste mimé.



## OBJECTIFS

- Ecouter l'autre dans son expression verbale, non verbale.
- Mettre des mots sur les sentiments.
- S'initier à l'écoute active.

## MATÉRIEL

-

## DISPOSITION

-

## PISTES DE RÉFLEXION...

Nous tenons à préciser que cette activité se trouve dans le concept «J'écoute» du livre «Jeux coopératifs pour bâtir la paix» de l'Université de Paix paru aux éditions Chronique sociale.

# Le miroir...

## DÉROULEMENT

Les participants se placent deux par deux, en se faisant face. Ils rapprochent leurs paumes, sans que les mains se touchent, comme si un miroir les séparait.

Un des participants commence lentement, au rythme de la musique, un mouvement des mains. L'autre imite ce mouvement, de façon à ce que leurs déplacements soient synchronisés. C'est ensuite au tour de l'autre participant de diriger la danse des mains.

## NOTE À L'ANIMATEUR

Variante possible :

Chaque couple de participants reçoit deux baguettes chinoises. Les participants, face à face, placent l'extrémité d'une baguette entre l'index de la main gauche de l'un et l'index de la main droite de l'autre. Ils font de même pour positionner l'autre baguette entre les index restés libres. L'un des participants débute un mouvement, suivi par l'autre, en restant attentifs de ne pas laisser tomber les baguettes.



## OBJECTIFS

- Être à l'écoute de l'autre de manière non-verbale.
- S'approcher de l'autre.

## MATÉRIEL

- Musique lente

## DISPOSITION

- 

## PISTES DE RÉFLEXION...

Quelques pistes de réflexion à poser après l'activité :

- A-t-il été facile de suivre le rythme du partenaire ? Pourquoi ?
- Comment vous êtes-vous senti durant cette activité ?
- Quelle(s) ressemblance(s) ou différence(s) y a-t-il entre cette danse face à face et une conversation entre deux personnes ?

# La météo du jour

## DÉROULEMENT

Le chemin des sentiments consiste en six rectangles rangés verticalement. Les rectangles sont de couleurs différentes et les visages représentent chacun un sentiment.

Chacun à leur tour, les participants accrochent leur pince à linge sur le carton qui correspond au sentiment du moment. Le chemin des sentiments, présenté ci-dessus, est un support favorisant les échanges au sein du groupe. Chaque participant peut se situer quant à son vécu et à son ressenti, qui peuvent se révéler différents en fonction de chacun(e). Les participants peuvent ainsi partager, être solidaire les uns des autres, proposer un accompagnement dans la traversée des différents sentiments.

Pour le groupe d'enfants, d'adolescents, d'adultes, ce partage peut se révéler très riche. En effet, cette activité place tout de suite la journée dans une bonne qualité relationnelle. Elle facilite aussi souvent l'attention des participants à ce qui se passe pour chacun(e) dans le groupe.

## NOTE À L'ANIMATEUR

-



## OBJECTIFS

- Exprimer mon ressenti.
- Être informé de celui des autres.
- Apprendre à les reconnaître et à les partager.

## MATÉRIEL

- des pictogrammes, bonhommes de sentiments pour les grands
- des symboles de météo (soleil, pluie, orage, nuage) pour les petits ;
- des rectangles de couleur différentes (rouge, vert, bleu, jaune)
- une pince à linge sur laquelle est collée la photo du participant

## DISPOSITION

-

## PISTES DE RÉFLEXION...

-

# Le prénom parlé, murmuré, chanté...



## DÉROULEMENT

Tous les participants sont assis en cercle.

L'animateur désigne un participant. Celui-ci appelle par son prénom un autre membre du groupe. Tous deux se lèvent et échangent leur place. Dès qu'il est assis, celui qui a été nommé cite à son tour le prénom d'un autre participant. Ceux-ci échangent leur place et ainsi de suite.

Une première chaîne «parlée» est créée.

En parallèle, une deuxième chaîne «murmurée» peut alors démarrer.

La personne qui appelle murmure le prénom d'un autre.

Une troisième chaîne «chantée» peut être lancée.

42

## NOTE À L'ANIMATEUR

Si les participants ne se connaissent pas, chacun rappelle son prénom avant de débiter l'activité.

Pour plus d'interactivité, les lieux de démarrage des chaînes ne doivent pas être côte à côte.

## OBJECTIFS

- Développer l'écoute.
- Être attentif aux autres.
- Dynamiser le groupe de manière ludique.

## MATÉRIEL

-

## DISPOSITION

- Tous les participants sont assis en cercle

## PISTES DE RÉFLEXION...

.

# Pas tous en même temps !



## DÉROULEMENT

Dans chaque groupe, les participants se répartissent cinq rôles différents. Un participant se tient face aux quatre autres et écoute leurs quatre messages :

- un participant pose une question ouverte (qui demande une réponse) ;
- un participant tape dans les mains selon un certain rythme ;
- un participant donne un calcul simple à effectuer ;
- Un participant mime brièvement un geste de la vie courante.
- Lorsque les quatre consignes ont été réalisées, le participant du centre répond à la question, reproduit le rythme proposé, résout le calcul et imite le geste mimé. Les autres participants rectifient ensuite les éventuelles erreurs.
- L'activité se répète de façon à ce que chacun ait l'occasion d'effectuer l'exercice d'écoute.

## NOTE À L'ANIMATEUR

Il peut être intéressant que le groupe propose des solutions pour améliorer la qualité de l'écoute, comme : veiller à être dans de bonnes conditions physiques et mentales, poser des questions si je n'ai pas compris, reformuler pour vérifier ma compréhension, ne pas parler tous en même temps, parler lentement et à voix haute...

## OBJECTIFS

- S'entraîner à l'écoute du langage verbal et non verbal.
- Découvrir ses propres freins à l'écoute, et être conscient de ceux des autres

## MATÉRIEL

-

## DISPOSITION

Les participants se répartissent en sous-groupes de 5 dans un espace délimité.

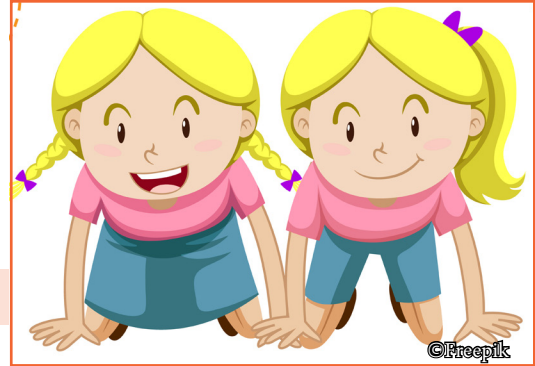
## PISTES DE RÉFLEXION...

L'animateur encourage les participants à évoquer les difficultés qu'ils ont rencontrées :

- Y avait-il trop d'informations à retenir ?
- Les consignes ont-elles été données trop rapidement, n'ont-elles pas été comprises ou étaient-elles inaudibles ?
- Les consignes se sont-elles succédées trop rapidement ?
- Les dialogues des autres groupes ont-ils interféré ?
- Le stress généré par l'exercice a-t-il empêché de se concentrer et de mémoriser ?
- La question posée était-elle embarrassante, le calcul était-il trop difficile, le geste à reproduire gênant, ... ?

L'animateur peut également demander aux participants d'évoquer des situations réelles dans lesquelles ils rencontrent les mêmes types de difficultés.

# Qui se ressemble s'assemble



## DÉROULEMENT

Sur chaque fiche, une des émotions de base est indiquée.

L'animateur distribue une fiche à chaque participant.

Il demande aux participants d'exécuter l'attitude corporelle (mimique, posture, gestes, voix...) qui, selon eux, correspond à l'émotion qui leur a été attribuée.

Tout en conservant sa mimique, chaque participant circule et recherche ceux qui, à son avis, représentent la même émotion que lui. Dès qu'il pense avoir trouvé, il se relie à son homologue en lui prenant le bras. Des chaînes d'émotions identiques sont ainsi formées.

L'animateur vérifie que les associations sont correctes.

## NOTE À L'ANIMATEUR

Il arrive, chez les jeu

## OBJECTIFS

- Découvrir le langage non verbal propre aux émotions et aux sentiments.
- Prendre conscience que les émotions peuvent s'exprimer de différentes manières.

## MATÉRIEL

-

## DISPOSITION

•

## PISTES DE RÉFLEXION...

L'animateur demande aux participants s'il a été facile ou non de trouver ceux qui avaient la même émotion qu'eux.

Comment ont-ils faits ? Quels sont les indices qui les ont guidés ?

L'animateur propose éventuellement d'exécuter à nouveau les chaînes de mimiques et d'observer les visages. Les mimiques sont-elles vraiment identiques ? En quoi ? Y a-t-il des nuances ? Pourquoi ?

# Saut de l'ange

## DÉROULEMENT

L'animateur montre les différents temps de la figure aux participants :

- se tenir debout, bien droit, les pieds serrés ;
- inspirer profondément et lentement en bombant le torse, en tirant les épaules vers l'arrière, les bras légèrement écartés du corps ;
- bloquer un court instant la respiration ;
- expirer lentement en inclinant le buste au maximum vers le bas, les bras tendus vers le sol ;
- lorsque le buste est au plus bas, expirer deux fois rapidement pour expulser tout l'air des poumons ;
- se redresser en inspirant profondément, arquer le dos et les épaules vers l'arrière et lever les bras en croix en les tendant vers l'arrière également ;
- expirer rapidement par la bouche, en inclinant le torse vers l'avant. Les jambes sont droites et les bras se tendent vers les pieds en se rejoignant, comme pour un plongeur.

Au signal de l'animateur, les participants réalisent tous ensemble la figure.

Le saut de l'ange peut être exécuté plusieurs fois.

## NOTE À L'ANIMATEUR

L'animateur peut rechercher avec les participants différents exercices qui leur permettraient d'évacuer rapidement leurs tensions. Une liste peut être dressée et affichée dans un espace réservé à l'évacuation du stress.



## OBJECTIFS

- Se détendre.
- Evacuer les tensions.

## MATÉRIEL

-

## DISPOSITION

Les participants sont debout.

## PISTES DE RÉFLEXION...

L'animateur propose aux participants qui le souhaitent de dire comment ils se sentent au terme de l'exercice de respiration : mieux ? Détendu ? Encore sous tension ?

# À quoi ça sert ?

## DÉROULEMENT

L'animateur prend un des objets, le montre et explique à quoi il pourrait servir si on l'utilisait hors de son contexte habituel.

Par exemple : « Avec l'écharpe je ferais un garrot si j'étais blessé », « j'utiliserais la chaussure pour creuser un trou ». Il mime avec l'objet l'utilisation qu'il propose.

L'animateur précise que l'activité va permettre d'exercer leur créativité et il en explique les conditions :

- Toutes les idées sont les bienvenues !
- Il est important de trouver un maximum d'idées.
- Les propositions les plus loufoques, les plus originales sont admises.
- Une idée peut en amener une autre.

L'animateur tend ensuite l'objet au participant qui est à sa droite. Celui-ci doit trouver une nouvelle façon d'utiliser l'objet et la mimer. Le participant tend alors l'objet à son voisin, qui invente et mime à son tour une nouvelle utilisation.

Lorsque les suggestions semblent être épuisées, l'animateur propose un nouvel objet au participant qui n'a pas su répondre et l'activité se poursuit jusqu'à nouvel épuisement des idées. L'animateur relance plusieurs fois la réflexion jusqu'à ce que tous les participants aient eu l'occasion de s'exprimer.

## NOTE À L'ANIMATEUR

Pour stimuler davantage encore la créativité, l'animateur peut proposer au groupe de relever le défi de trouver successivement des réponses durant deux tours complets.

L'animateur peut souligner que le fait de quitter les représentations courantes a permis d'innover et de trouver des utilisations intéressantes. Il peut en citer quelques exemples.



## OBJECTIFS

- Exercer sa créativité.
- Découvrir et intégrer les règles de la créativité.

## MATÉRIEL

- Différents objets tels que : un foulard ou une écharpe, une chaussure, un boîtier de DVD, un manuel scolaire, une paire de lunettes...

## DISPOSITION

- Les participants sont debout en cercle.

## PISTES DE RÉFLEXION...

- L'animateur suscite le débat autour de questions telles que :

Etait-ce facile, difficile d'envisager des utilisations loufoques des objets ?

Les participants peuvent-ils citer des situations vécues pour lesquelles l'imagination et le non conformisme ont été utiles ?

# Et si...



## DÉROULEMENT

L'animateur précise aux participants que l'activité va leur permettre d'exercer leur créativité. Il leur explique ou leur rappelle les règles :

- Toutes les idées sont les bienvenues !
- Il est important de trouver un maximum d'idées.
- Les propositions les plus loufoques, les plus originales sont admises.
- Une idée peut en amener une autre.
- Il débute l'exercice en posant une question : « Que se passerait-il si le soleil s'éloignait de la terre ? » Il donne une réponse (exemple : « Tout le monde aurait froid »), puis il demande au groupe d'émettre des suggestions.
- Lorsque les participants n'émettent plus d'idées, l'animateur pose une nouvelle question, comme : « Que se passerait-il s'il ne pleuvait plus ? S'il n'y avait plus de couleur ? S'il n'y avait plus de fleurs ? S'il n'existait qu'une seule langue ? »
- L'exercice se poursuit jusqu'à nouvel épuisement des idées.
- L'animateur relance plusieurs fois la réflexion jusqu'à ce que tous les participants aient eu l'occasion de s'exprimer.

## NOTE À L'ANIMATEUR

L'animateur est vigilant aux critiques émises face aux propositions. Il rappelle les règles de la créativité : « Toutes les idées sont les bienvenues ! » ; « Les propositions les plus loufoques, les plus originales sont admises ». En effet, les participants sont d'autant plus créatifs que leurs idées ne sont pas censurées.

Pour stimuler davantage la créativité, l'animateur peut lancer au groupe le défi de proposer un nombre minimum d'idées dans un temps limité (ex. 15 idées minimum en une minute).

## OBJECTIFS

- Exercer sa créativité.
- Découvrir et intégrer les règles de la créativité.
- S'entraîner à la recherche de solutions innovantes.

## MATÉRIEL

-

## DISPOSITION

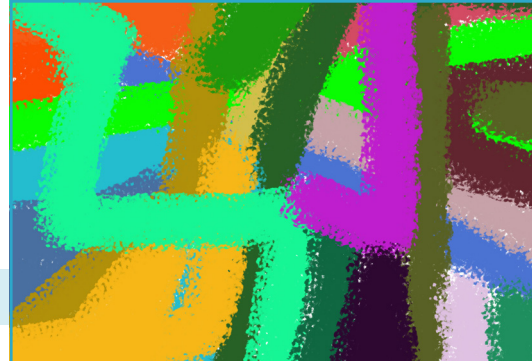
- Les participants sont assis en cercle

## PISTES DE RÉFLEXION...

L'animateur incite les participants à s'exprimer sur les difficultés qu'ils ont rencontrées :

Était-ce facile ou difficile d'imaginer des conséquences à des situations fictives ? Les participants peuvent-ils citer des situations vécues pour lesquelles l'imagination a été utile dans la résolution de problèmes ou de conflits ?

# Fresque créative



## DÉROULEMENT

Les participants sont répartis de part et d'autre de la fresque de papier, en deux rangées qui se font face. Chacun a en main son pot de peinture et son pinceau.

L'animateur donne un thème de peinture. L'activité peut faire suite à un conte, une histoire et les thèmes de peinture donnés sont en rapport avec ceux-ci.

Chacun peint devant lui en respectant le thème.

L'animateur demande aux participants de changer de place en se déplaçant vers la droite tout en gardant leur pot de peinture et leur pinceau.

Un nouveau thème est donné et chacun peint en le respectant. On poursuit les déplacements des participants et les changements de thème. Quand la fresque est suffisamment remplie de dessins, il s'agit alors de remplir les blancs. À nouveau les participants se déplacent plusieurs fois avec leurs peintures et remplissent à chaque fois les parties blanches, en veillant à respecter ce qui a déjà été peint.

## NOTE À L'ANIMATEUR

- 

## OBJECTIFS

- Réaliser une œuvre collective en prenant conscience des apports des uns et des autres et du fait qu'à plusieurs on fait «mieux».
- S'ouvrir au potentiel créatif de la coopération.

## MATÉRIEL

- Une longue et large bande de papier (papier à tapisser, par exemple), suffisamment épaisse que pour supporter l'humidité de la peinture.
- Des petits pots pour contenir de la peinture (autant qu'il y a de participants).
- Des peintures de différentes couleurs (6 couleurs différentes).
- Des pinceaux (autant qu'il y a de participants).
- Des sacs poubelles découpés de façon à ce qu'ils servent de tabliers.
- Disposer les bancs ou les tables en enfilade de façon à ce que les participants les encadrent en constituant deux rangées qui se font face. La bande de papier est étalée sur les bancs ou les tables en enfilade.

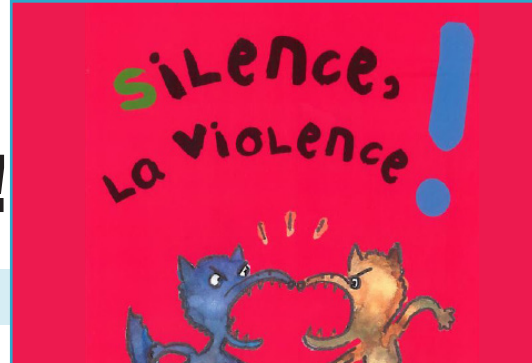
## DISPOSITION

- 

## PISTES DE RÉFLEXION...

-

# Silence la violence !



## DÉROULEMENT

Sur base du dessin et de l'histoire du conflit entre les animaux, chaque participant imagine toutes les solutions possibles pour sortir du conflit. Les solutions les plus folles sont permises.

Ensuite, en sous-groupes, les participants synthétisent les solutions proposées par leurs 4 ou 5 membres. Ensuite, ils cherchent une ou deux solutions gagnant/gagnant.

Enfin, en grand groupe, ils expliquent la solution, ou alors ils la jouent.

## NOTE À L'ANIMATEUR

•

## OBJECTIFS

- Apprendre à trouver des solutions gagnant/gagnant lors de situation conflictuelle.
- Faire preuve de créativité.
- Sensibiliser les participants aux bénéfices des méthodes de résolution non-violente de conflit.

## MATÉRIEL

- 6 histoires du livre « Silence la Violence ! » ou n'importe quel conflit inventé entre 2 animaux

## DISPOSITION

•

## PISTES DE RÉFLEXION...

Quelques thèmes de discussion pour guider la réflexion et le débriefing de l'activité :

Les participants ont-ils eu des difficultés à trouver une voire des solutions gagnant/gagnant ? Pourquoi ?

Comment les participants ont-ils trouvé une voire des solutions gagnant/gagnant ?





[www.universitedepaix.org/fiches-outils/](http://www.universitedepaix.org/fiches-outils/)