



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



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

VOLUME 2

FÉVRIER 2024

Introduction

Ce guide constitue le tome 2 du kit pédagogique pour les séances d'empathie à l'école. Il s'inscrit à la suite du tome 1 (date de parution : janvier 2024).

Le préambule du tome 1 précise ce que sont les compétences psychosociales (CPS) et plus particulièrement celles liées à l'empathie et aux comportements altruistes (ou prosociaux). Il présente les bénéfices apportés par leur développement chez les élèves et propose également des repères pour l'animation des séances pédagogiques.

Le volume 2 s'inscrit dans la continuité du volume 1 et explore de nouvelles compétences psychosociales pour développer l'empathie et les comportements altruistes. Il propose également, ci-dessous, deux encadrés qui donnent des repères pour partager les modalités de ces séances avec les parents d'élèves et pour expliciter les éléments de différenciation proposés dans les fiches dans une démarche inclusive.

Créer un environnement favorable pour une pleine mobilisation des parents d'élèves

Les séances visant à développer les compétences psychosociales et en particulier l'empathie et les comportements altruistes gagnent à être présentées et explicitées aux parents d'élèves. En effet, dans le cadre spécifique de la lutte contre le harcèlement, les approches qui mobilisent l'ensemble de la communauté éducative se révèlent particulièrement efficaces.

Dans son référentiel paru en 2022, santé Publique France identifie huit facteurs communs aux interventions CPS efficaces. Les premiers facteurs portent sur les séances elles-mêmes (contenu, modalités pédagogiques, etc.). Les facteurs complémentaires concernent l'environnement éducatif des enfants et des jeunes. En effet, outre les apprentissages formels des activités proposées, c'est principalement par l'expérience, les interactions, l'observation et l'imitation que les apprentissages se développent. Pour cela, il est nécessaire que les adultes en position d'éducation, aussi bien les professionnels que les parents, aient eux aussi des postures adaptées et modélisantes et des CPS développées. Il apparaît donc nécessaire de pleinement associer les parents d'élèves afin de développer un environnement relationnel soutenant, coopératif et bienveillant sur tous les temps de l'enfant.

L'implication des parents peut prendre différentes formes : temps de présentation de la démarche lors de réunions, échanges au sein des instances de l'école (conseil d'école), ou ateliers auxquels les parents sont conviés. A minima, une simple information dans le carnet de correspondance ou le fait de partager les traces écrites ou les productions de certains ateliers peuvent permettre de les sensibiliser.

Les séances d'empathie pour les élèves à besoins éducatifs particuliers

Des élèves peuvent être dans l'impossibilité de mobiliser certaines compétences (cognitives, exécutives, affectives) soit du fait de l'existence de troubles, soit parce que les conditions de réalisation ne sont pas réunies en termes d'adaptation de l'environnement ou de compensations.

La mésestimation de soi, les troubles mnésiques et d'attention, du langage, les inhibitions, la frustration, l'expression inadaptée des émotions, la difficulté à exprimer seul sa pensée, peuvent rendre impossible l'engagement dans l'activité. Ils peuvent même amplifier des angoisses, un désengagement et se traduire par de l'exclusion de la part de l'élève lui-même ou des autres élèves qui n'ont pas les clés de compréhension pour accueillir ces différences. La prise en compte des besoins spécifiques de ces élèves est dès lors indispensable pour mener les séances.

Identifier et agir sur les besoins de ces élèves facilite leur engagement dans l'activité. Ce faisant, l'enseignant mène une séance à la portée de tous et veille à faire preuve de pédagogie auprès de l'ensemble des autres élèves qui pourraient se questionner sur les différences et adaptations mises en place. Or, ces adaptations peuvent également répondre aux besoins des autres élèves qui pourront s'en saisir. Par exemple, le fait de proposer une activité en petit groupe à un élève présentant des difficultés de compréhension des interactions sociales peut également bénéficier à des élèves simplement timides ou ayant du mal à gérer leurs émotions. En travaillant sur les réponses à apporter aux besoins d'un élève, le travail est donc réalisé sur des réponses possibles pour d'autres élèves. La partie « éléments de différenciation » des fiches propose quelques clés pour vous aider dans ce sens.

Sommaire

Connaître ses buts personnels.....	5
Éclairage scientifique.....	5
Une activité pour connaître ses buts personnels – 1.....	7
Une activité pour connaître ses buts personnels – 2.....	13
Une activité pour connaître ses buts personnels – 3.....	15
Une activité pour connaître ses buts personnels – 4.....	18
Renforcer son attention.....	22
Éclairage scientifique.....	22
Une activité pour renforcer son attention – 1.....	24
Une activité pour renforcer son attention – 2.....	26
Une activité pour renforcer son attention – 3.....	29
Une activité pour renforcer son attention – 4.....	32
Une activité pour renforcer son attention – 5.....	34
Une activité pour renforcer son attention – 6.....	37
Identifier ses émotions.....	39
Éclairage scientifique.....	39
Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 1.....	41
Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 2.....	47
Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 3.....	52
Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 4.....	55
Réguler ses émotions (agréables et désagréables).....	58
Éclairage scientifique.....	58

Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 1.....	60
Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 2	64
Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 3	69
Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 4	71
Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 5	75
Communiquer de façon efficace et positive.....	79
Éclairage scientifique.....	79
Une activité pour apprendre à communiquer de façon efficace et positive – 1.....	81
Une activité pour apprendre à communiquer de façon efficace et positive – 2	88
Une activité pour apprendre à communiquer de manière efficace – 3	90
Une activité pour apprendre à communiquer de façon efficace et positive – 4	93
S'affirmer par le consentement et le refus	96
Éclairage scientifique.....	96
Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 1.....	99
Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 2	104
Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 3	110
Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 4	113

Connaître ses buts personnels

COMPÉTENCES COGNITIVES

Accroître sa compréhension de soi

S'autoévaluer positivement

Connaître ses buts personnels

Renforcer son attention

Atteindre ses buts et gérer ses impulsions

Résoudre des problèmes de façon créative et efficace

Éclairage scientifique

Les buts personnels sont des représentations mentales qui correspondent à l'ensemble des états et des situations qu'une personne souhaite atteindre (augmenter ses résultats dans une matière, rencontrer la personne avec qui partager sa vie...). Ils sont liés à notre image de soi dans le futur. L'écart entre la situation actuelle et la situation désirée pousse la personne à agir et à atteindre ses buts.

Les buts personnels sont nombreux, mais de deux types :

- Les buts concordants : ils sont alignés sur les besoins psychologiques et les valeurs de la personne, ils sont perçus comme authentiques, car en adéquation avec soi. Ils génèrent naturellement plus de motivation, de capacité d'action, et de performance. Leur poursuite est source de bien-être.
- Les buts discordants : ils sont le fruit d'attentes et de représentations extérieures en lien avec son milieu et son environnement social. Ils ne sont pas en harmonie avec la personne (ses besoins psychologiques, ses valeurs, ses aspirations profondes). Leur poursuite nécessite plus d'effort et génère davantage d'anxiété, de conflits internes et de malaises.

Les buts concordants répondent aux besoins psychologiques de la personne.

Au même titre que la satisfaction des *besoins physiologiques* est essentielle au bon fonctionnement et à la survie du corps, la satisfaction des *besoins psychologiques* est indispensable au développement et au bien-être psychologique de la personne. Certains besoins peuvent être ignorés, frustrés ou au contraire survalorisés au détriment d'autres.

Exemples de besoins psychologiques selon Santé publique France (référentiel à paraître en 2024) : besoins cognitifs (besoin de compréhension, de découverte...), besoins affectifs (besoin de reconnaissance, besoin d'appartenance...), besoins comportementaux (besoin d'autonomie, de compétence...), besoins psycho-corporels (besoin de repos...). *Le tableau complet des 12 besoins psychologiques est disponible dans les ressources pour l'enseignant de la fiche pédagogique 1 ci-après.*

La non-satisfaction d'un besoin psychologique engendre un certain malaise (plus ou moins conscient) qui pousse la personne à faire quelque chose pour retrouver son équilibre psychologique.

Tout comme les besoins psychologiques, **les valeurs personnelles représentent un autre fondement des buts concordants**. Certaines valeurs peuvent être portées collectivement comme la justice, l'honnêteté, la compassion. Lorsqu'elles sont choisies par l'individu, elles permettent de le guider dans ses choix et ses actions. Il est d'ailleurs important de garder en tête la notion de collectif et de bien commun qui est essentiel pour s'intégrer et contribuer positivement dans un groupe.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Connaître ses valeurs personnelles et ses besoins psychologiques permet à l'élève de construire et de définir des buts personnels en accord avec lui-même. Cela permet d'accroître sa motivation et sa performance, ce qui améliore la confiance en soi et la capacité d'action. Connaître les objectifs qu'il poursuit, satisfaire ses besoins psychologiques et prendre appui sur ses valeurs favorise un bien-être et un équilibre psychologiques et réduit les conflits internes. Il est cependant nécessaire de tenir compte des autres et de chercher à satisfaire ses besoins de manière constructive et sans porter atteinte au bien-être des autres.

L'élève développe également son esprit critique par rapport aux pressions et à ses devoirs en général. En accord avec lui-même, il sera alors davantage en mesure de construire une relation à soi et à l'autre positive et plus sereine.

Une activité pour connaître ses buts personnels – 1

J'identifie et j'exprime mes besoins

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à l'élève à être à l'écoute de ses besoins et à les exprimer.

Durée : 30 minutes.

Modalités : explications en classe entière puis application en individuel.

Prérequis : être à l'écoute de son ressenti, de ses émotions.

Matériel : différents objets de la classe disponibles dans la « boîte de nos besoins », jeu de cartes à imprimer.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : il s'agit d'identifier ses besoins (à partir de ressentis, d'émotions) et de les exprimer à l'adulte. Quand ils sont satisfaits, ils sont source de bien-être. En revanche, quand ils ne le sont pas, on ne se sent pas bien.

2- Mise en activité

Étape 1 : proposer plusieurs activités et laisser les élèves choisir librement celle qu'ils préfèrent pendant environ 15 minutes : un coin repos, un coin créatif, un coin pour bouger, un coin pour jouer à plusieurs... Ils peuvent investir l'un des espaces de la classe et faire ce dont ils ont envie ou besoin, seul ou à plusieurs.

Étape 2 : retour en groupe classe pour une mise en mots.

« Où êtes-vous allés dans la classe pour ce temps libre ? Qu'avez-vous fait ? Comment vous êtes-vous senti ? »

- Certains se sont sentis bien parce qu'ils ont fait ce dont ils avaient besoin.
- Certains ne se sont pas sentis bien, car ce que la classe (espace et personnes) proposait ne répondait pas à leur besoin.
- Certains ne sauront peut-être pas identifier de besoin, l'adulte pourra les aider par des propositions. Un autre enfant pourra aussi les solliciter.

Proposer une structure de phrase aux élèves afin qu'ils la complètent. Exemple : « Je suis allé/allée au coin calme parce que j'étais fatigué/fatiguée et que j'avais besoin de me reposer ... ». Dresser ainsi une liste des besoins.

Exemples de réponses : « Parfois, j'ai besoin de courir, d'être seul et de prendre un livre, de discuter avec un copain/une copine, de ne rien faire pour me reposer ... »

Étape 3 : associer ainsi un objet à un besoin. (un petit coussin pour le besoin de repos, une petite balle pour le besoin de bouger...).

« Lorsque vous ressentez un besoin en classe, vous pouvez l'exprimer. On pourrait imaginer le dire grâce à un objet. Quel objet pourrait permettre de dire « J'ai besoin de calme » ? Quel objet pourrait permettre de dire « J'ai besoin de bouger » ?... »

Les échanges permettent de lister des besoins qui peuvent être satisfaits à l'école. Il pourra être nécessaire de distinguer ce qui relève des besoins fondamentaux (pour arriver à un état de bien-être physique, psychologique et social) et ce qui relève des envies passagères en lien avec la satisfaction d'un désir (jouer à la console, par exemple). Pour mémoire, la satisfaction des besoins physiques est une priorité en particulier l'alimentation, le sommeil, l'hygiène, la sécurité...

Étape 4 : « Tous les objets seront dans cette boîte, que l'on va appeler « la boîte de nos besoins ». Au cours de la journée, quand vous ressentez un besoin, vous pourrez chercher l'objet qui correspond dans la boîte et le montrer à l'adulte qui est avec vous. Nous pourrons voir ensemble comment répondre à ce besoin. Ce ne sera pas forcément tout de suite. Parfois il faut attendre d'avoir fini l'activité que nous sommes en train de faire ou attendre d'être rentré à la maison. »

La satisfaction en différé d'un besoin peut engendrer, chez l'élève, de la frustration. Expliquer aux élèves que, même si certains de leurs besoins ne pourront pas forcément être satisfaits dans l'instant ou pendant la classe, l'enseignant en prend note et pourra les prendre en compte à un autre moment ou dans un autre contexte.

Le besoin de courir ne pourra peut-être pas être satisfait de suite, mais cela sera possible lors de la prochaine récréation ou bien il peut être envisagé de proposer davantage de pauses actives aux élèves, notamment à ceux qui en expriment le besoin.

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance, au quotidien, d'exprimer ses besoins, afin de les satisfaire et de se sentir bien.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? » pour permettre aux élèves de montrer qu'ils ont compris qu'ils pourront utiliser les objets pour exprimer des besoins.

Modalités de différenciation

Plusieurs méthodes de communication peuvent être utilisées selon l'âge des élèves :

- un jeu de cartes des besoins pour les plus grands, à la place des objets ;
- un ensemble de signes, issus ou non de la langue des signes, que les élèves peuvent utiliser en classe pour signaler leur besoin et qui pourront être regroupés sur une affiche ;
- pour les plus petits, les adultes verbaliseront les besoins pour amener les élèves petit à petit à le faire eux-mêmes par des phrases de plus en plus complexes.

Ressources pour l'enseignant

Tableau des besoins psychologiques et objets associés possibles

Source : Santé publique France (aménagé pour l'école)		Besoins d'un élève de cycle 1	Proposition d'objets symbolisant le besoin
Besoins cognitifs	Besoin de découverte (ou de curiosité) : explorer, découvrir et apprendre de nouvelles choses sur soi et le monde.	J'ai besoin de découvrir quelque chose de nouveau	Un livre
	Besoin de cohérence (ou de compréhension) : comprendre et rendre intelligible (ordonné, rationnel, juste et stable) le monde et soi-même.	J'ai besoin d'aide, je me sens perdu	Un puzzle
	Besoin de transcendance : savoir que la vie a un sens et se sentir relié à quelque chose de positif plus grand que soi	J'ai besoin d'être rassuré sur la vie et de voir la beauté du monde	Une image de la terre et/ou d'une étoile
Besoins affectifs et relationnels	Besoin d'amour (ou d'affection) : aimer, être et se sentir aimé ; recevoir et donner de l'attention et de l'affection.	J'ai besoin d'attention/ d'affection ou j'ai besoin d'en donner	Un objet en forme de cœur ou un doudou
	Besoin d'affiliation sociale (ou d'appartenance) : avoir des relations harmonieuses avec les autres ; être et se sentir relié, accepté et intégré dans son milieu social.	J'ai besoin d'un copain, d'une copine, de copains, de copines	Une poupée
		J'ai besoin de jouer avec quelqu'un	Un jouet
	Besoin de reconnaissance (ou de confirmation de soi ou d'estime de soi) : être et se sentir valorisé, reconnu, considéré, respecté par les autres.	J'ai besoin que l'on me dise que je suis quelqu'un de bien, que ce que je vis et fais est bien	Une belle photo représentant l'enfant
Besoins comportementaux	Besoin de liberté (ou d'autonomie) : pouvoir bouger, s'exprimer et agir librement.	J'ai besoin de bouger	Un ballon
		J'ai besoin de parler	Un bâton de parole
	Besoin de compétence (ou d'adaptation) : pouvoir agir avec aisance et efficacité dans son environnement physique et social.	J'ai besoin de réussir à faire des choses	Un trophée
	Besoin de réalisation (ou d'accomplissement ou de créativité) : pouvoir créer et agir concrètement dans et sur le monde.	J'ai besoin de créer quelque chose que je trouve joli	Un pinceau

Besoins psycho-corporels	Besoin de subsistance (ou besoin de sécurité) : assurer la survie, le maintien et la protection de son organisme physique et psychologique (comme de celui de ses proches).	J'ai besoin que l'on me protège	Un jouet en forme de maison
	Besoin de stimulation : être dynamisé au niveau physique, sensoriel, mental et intellectuel par l'interaction avec son environnement physique et social.	J'ai besoin d'un défi	Un jeu de construction
	Besoin de repos (ou de calme) : permettre à son organisme de récupérer physiquement, émotionnellement et mentalement (après des activités et des efforts).	J'ai besoin d'un temps calme	Un coussin

Ressources à imprimer

Jeu de cartes des besoins

J'ai besoin
de
découvrir
des choses

J'ai besoin
d'attention/
d'affection

J'ai besoin
d'un copain,
d'une copine

J'ai besoin
que
quelqu'un
soit gentil
avec moi

J'ai besoin
de parler

J'ai besoin
de bouger

J'ai besoin
d'un défi

J'ai besoin
que l'on me
protège

J'ai besoin de
faire quelque
chose que je
trouve
réussi/joli

J'ai besoin
d'un temps
calme

J'ai besoin
d'être
rassuré/
rassurée

Une activité pour connaître ses buts personnels – 2

Prendre en compte son besoin de repos

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à identifier son besoin de repos et à mettre en œuvre des stratégies pour le satisfaire.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « accroître la connaissance de soi », « renforcer son attention ».

Durée : 20 minutes.

Modalités : activité en commun.

Matériel : un espace pour s'allonger.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

Étape 1 : demander aux élèves ce qui se passe dans leur corps lorsqu'ils sont fatigués.

« Quand je suis fatigué :

- je me sens mou ;
- mes bras sont lourds ;
- ma tête penche en avant ;
- mes yeux ont envie de se fermer, mes paupières s'agitent ;
- je bâille, etc. »

Étape 2 : leur demander ce qu'ils ont envie de faire à ce moment-là.

« Cela me donne envie :

- de m'asseoir, de m'allonger, de me coucher ;
- de fermer les yeux, de poser ma tête sur la table ;

- d'être dans le silence ;
- d'éteindre la lumière, etc. »

Étape 3 : pratiquer un temps de pause (ou une petite sieste).

- S'allonger sur le dos ;
- bouger ses bras puis les poser sur le sol le long du corps comme s'ils étaient tout mous, en chiffon, sans force ;
- bouger ses jambes puis les reposer sur le sol comme s'ils étaient tout mous, en chiffon, sans force ;
- fermer les yeux ;
- écouter les bruits s'il y en a ;
- pour terminer : bouger doucement les bras et les jambes, ouvrir les yeux et s'asseoir, s'étirer, bâiller, se frictionner, etc.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance de se reposer pour être en forme et attentif pour les activités et les jeux avec les autres.

Modalités de différenciation

Pour favoriser la baisse de vigilance lors de la sieste, il est possible d'ajouter une étape en demandant aux élèves d'imaginer un animal qu'ils aiment par exemple.

Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert et en fonction de l'âge des élèves, il est possible :

- de proposer aux élèves, lors des changements d'activité, un temps d'attention à leurs sensations pour identifier leur besoin de repos ;
- d'identifier avec eux une stratégie pour satisfaire ce besoin de repos : immédiatement ou un peu plus tard, seul ou en groupe ;
- de prévoir un espace de repos dans la classe pour faire une pause.

Une activité pour connaître ses buts personnels – 3

Prendre en compte son besoin de repos

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à identifier son besoin de repos et à mettre en œuvre des stratégies pour le satisfaire.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « accroître la connaissance de soi », « renforcer son attention ».

Durée : 15 minutes.

Modalités : activité en commun.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

Étape 1 : demander aux élèves ce qui se passe dans leur corps, ce qu'ils ressentent lorsqu'ils sont fatigués. Faire une liste de toutes les sensations.

Quand je suis fatigué :

- je me sens mou, sans énergie ;
- mes bras sont lourds, peut-être aussi ma tête ;
- mes yeux ont envie de se fermer; mes paupières s'agitent ;
- je bâille, etc.

Étape 2 : leur demander ce qu'ils auraient envie de faire pour satisfaire leur besoin de repos. Faire une liste des stratégies des élèves.

Cela me donne envie :

- de m'asseoir, m'allonger ;
- de fermer les yeux, de poser ma tête sur la table ;
- d'être dans le silence ;

- d'être un peu seul, etc.

Étape 3 : faire expérimenter aux élèves une stratégie : une micro-sieste. Conserver les autres stratégies réalisables pour une autre expérimentation.

- S'asseoir confortablement sur sa chaise : accompagner le choix de la position en faisant des propositions comme :
 - poser les deux pieds à plat sur le sol ;
 - le dos est appuyé sur le dossier de la chaise ;
 - les mains sont posées sur les genoux ou sur la table ;
 - baisser ses épaules ;
 - la tête est droite ou dans les bras appuyés sur la table ;
 - fermer les yeux pour ceux qui le souhaitent ou regarder un point au sol, etc.
- Observer sa respiration : son rythme, allonger l'expiration pour ceux qui le souhaitent.
- Rester quelques minutes en silence.
- Pour terminer le temps de repos : inspirer profondément, s'étirer, bâiller, ouvrir les yeux.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance de savoir identifier les sensations du corps qui nous indiquent que nous avons besoin de repos, de choisir une stratégie appropriée pour satisfaire ce besoin de repos afin de retrouver ensuite de l'énergie pour être attentif, travailler en classe, échanger avec les autres de manière efficace et respectueuse.

Modalités de différenciation

S'adapter aux espaces.

Selon la configuration de la classe ou de l'école, il est possible de réaliser la micro-sieste allongé.

Pour favoriser la baisse de vigilance lors de la sieste, il est possible de remplacer l'attention à la respiration par la visualisation, par chacun et au choix, d'un lieu de la nature, d'un lieu connu dans lequel ils se sentent bien, d'un animal qu'ils aiment, etc.

Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de :

- proposer aux élèves, lors des changements d'activité, un temps d'attention à leurs sensations pour identifier leur besoin de repos ;

- choisir une stratégie pour le satisfaire : immédiatement ou un peu plus tard, seul ou en groupe ;
- de prévoir un espace de repos dans la classe pour proposer aux élèves de façon individuelle et cadrée, de pratiquer, en autonomie, l'activité, déjà expérimentée ensemble, lorsque le besoin de repos est identifié.

Une activité pour connaître ses buts personnels – 4

Mes héros - Mes valeurs

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à identifier ses valeurs, celles des autres, celles que l'on partage.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « accroître la connaissance de soi ».

Durée : 30 à 40 minutes.

Modalités : alternance de temps individuels et de temps communs.

Prérequis : choisir des héros connus des élèves.

Matériel : images ou photos de héros imaginaires ou réels. Étiquettes correspondantes.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

Étape 1 : demander à chaque élève d'identifier son ou ses héros/héroïnes à l'aide des images ou photos mises à disposition, leur demander si, dans leur entourage, il y a aussi des personnes qu'ils admirent. Chacun construit la liste de ses héros.

Exemples :

- héros imaginaires : Harry Potter, Hermione, Raiponce, Alice (au pays des merveilles), D'Artagnan, etc. ;
- héros par métier : pompiers, infirmiers, infirmières, policiers, gendarmes, boulanger, vétérinaire, médecin, agriculteur-agricultrice, etc. ;
- héros, personnalités publiques (à adapter selon les connaissances des élèves et les personnalités étudiées en classe en proposant des figures féminines et masculines) : Nelson Mandela, Marie Curie, Thomas Pesquet, Simone Veil, Louis Pasteur, Jean Moulin, Wendie Renard, etc.

Étape 2 : demander aux élèves pourquoi ils ont fait ce choix.

- Qu'est-ce qu'ils aiment dans chacun des héros choisis ?
- En quoi ils aimeraient leur ressembler ?

Exemples : j'aime ce héros (ou cette héroïne), car

- Il (ou elle) est fort (ou forte) ;
- il aide les gens ;
- il (ou elle) est gentil (ou gentille) ;
- il (ou elle) s'occupe des animaux
- il (ou elle) soigne les gens ;
- il (ou elle) me protège ;
- il (ou elle) fabrique de quoi nourrir les autres ;
- il (ou elle) joue avec moi ;
- il (ou elle) m'écoute, etc.

Point de vigilance : insister sur les qualités positives des héros proposés, en lien avec les valeurs collectives proposées ci-dessous.

Étape 3 : identifier les valeurs qui correspondent aux choix faits par chacun.

Exemples : courage, réussite, honnêteté, gentillesse, fraternité, respect des autres, de l'environnement, etc.

Identifier des valeurs communes, partagées par tous ou par une partie des élèves, des valeurs individuelles.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance de savoir identifier ses valeurs, de comprendre que certaines sont partagées, de les vivre afin de ressentir de la motivation et de trouver sa place dans un groupe.

Modalités de différenciation

Construire la liste de mes héros :

- la liste peut être écrite pour le cycle 3 ;
- des images peuvent être mises à la disposition de chaque élève afin qu'ils puissent coller dans leur cahier celles de leurs héros ;
- des étiquettes peuvent être proposées pour les personnes de l'entourage : père, mère, grands-parents, beaux-parents, frère, sœur, voisin, voisine...

- une affiche peut être réalisée pour des héros communs à un groupe, à la classe, etc.

Se lancer un défi :

- choisir un des héros de la liste et se lancer le défi de faire un peu comme lui sur une journée ;
- se poser la question : comment je me suis senti dans la peau de mon héros ? Qu'est-ce qui a changé en moi ? Mes émotions, mes sentiments, ma motivation, mes liens avec les autres ?

Inscrire cette activité au sein d'une séquence pédagogique :

- découverte de personnages connus ayant joué un rôle dans l'histoire ou en lien avec un thème étudié dans les programmes (histoire, sciences, etc.) ;
- portrait de femmes connues dans le cadre d'une réflexion sur l'égalité femme-homme ;
- découverte de métiers ;
- connaissance des valeurs de la République, etc.

Ressources pour l'enseignant

Étiquettes de héros

Père	Mère	Soeur	Frère	Grand-mère
Grand-père	Tante	Oncle	Cousin-cousine	Voisin-voisine
Beau-père	Belle-mère	Pompier	Policier	Gendarme
Infirmier- infirmière	Boulangier- boulangère	Agriculteur - agricultrice	Vétérinaire	Médecin
Spider Man	Super Man Wonder Woman	etc.		

Listes de quelques valeurs collectives

- les valeurs morales ou éthiques qui renvoient aux notions de justice, d'équité et au sens du bien ; elles sont en lien avec l'adoption de comportements corrects et favorables au bien commun ;
- les valeurs civiques qui sont en lien avec le respect de l'environnement social et naturel et avec la participation efficace et responsable à la vie de la communauté ;
- les valeurs de performance qui sont en lien avec la réussite, la capacité à accomplir des actions, à agir efficacement et à atteindre ses buts ; elles permettent de travailler dur et de pouvoir différer les plaisirs immédiats en ne cédant pas à l'envie de l'instant.

Renforcer son attention

COMPÉTENCES COGNITIVES

Accroître sa compréhension de soi

S'autoévaluer positivement

Connaître ses buts personnels

Renforcer son attention

Atteindre ses buts et gérer ses impulsions

Résoudre des problèmes de façon créative et efficace

Éclairage scientifique

Renforcer son attention nécessite de développer sa capacité à percevoir ses pensées, ses émotions, ses envies, ses besoins, ses sensations ainsi que les événements extérieurs tels qu'ils se présentent dans l'instant. Cela implique de pouvoir diriger toute son attention sur son expérience présente et de pouvoir l'accueillir pleinement, et ce, quelle que soit sa coloration (agréable, désagréable, étonnant...).

Cette compétence cognitive peut être renforcée au cours de différentes activités formelles et informelles, tout au long de la journée.

Renforcer son attention génère quatre effets bénéfiques :

- **amélioration de la concentration et des apprentissages** : grâce à une attention volontaire, nous maintenons notre mental focalisé sur la tâche à accomplir ;
- **augmentation de la capacité d'autocontrôle et de choix** : l'observation de son propre ressenti entraîne une régulation de ses pulsions grâce à une prise de conscience de ses actes, l'élève est en mesure de mieux gérer ses émotions et ses comportements ;
- **facilitation de la régulation émotionnelle** : cela permet d'accroître les émotions agréables et de mieux gérer les émotions difficiles ;
- **amélioration du rapport à soi** : en accueillant et en acceptant ce que nous ressentons. Les tensions et conflits à l'intérieur de soi diminuent, laissant la place à l'apaisement et à la bienveillance vis-à-vis de soi. Notre capacité d'auto-compassion s'accroît.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Renforcer son attention et accueillir l'expérience telle qu'elle se présente offre aux élèves l'opportunité de construire une relation à soi plus apaisée et bienveillante, ce qui les rend plus disponibles pour les apprentissages. Cela contribue à améliorer leurs capacités de concentration, ce qui favorise la réussite scolaire. En outre, une meilleure relation à soi, couplée à une plus grande capacité d'autocontrôle et de choix, permet de réduire les comportements impulsifs et les comportements à risque, ce qui contribue à des relations de qualité et donc à améliorer le climat scolaire et la lutte contre le harcèlement.

Une activité pour renforcer son attention – 1

Renforcer l'attention à sa respiration

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à développer son attention en la dirigeant vers sa respiration.

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

Durée : 15 minutes.

Modalités : activité en groupe, après une séance de motricité ou une récréation par exemple, pour un retour au calme.

Prérequis : savoir situer son ventre, son nombril.

Lieu : un espace pour s'allonger confortablement, idéalement la salle de motricité.

Matériel : un objet léger (choisi par l'enfant) : doudou, petit coussin, autre objet présent dans la salle de motricité (exemple : petit sac de sable) ; si possible des petits tapis pour s'allonger.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

Présenter les objectifs de l'activité aux élèves. « Maintenant, avant de retourner en classe, nous allons faire un retour au calme et nous intéresser à notre corps et à notre respiration. »

2- Mise en activité

Étape 1 : position assise, en groupe, faire émerger les représentations et acquis des élèves sur la respiration : « Que se passe-t-il quand vous respirez ? Quelles parties du corps bougent ? Que fait la bouche, que fait le nez quand vous respirez ? Comment cela bouge-t-il ? Vous allez respirer tranquillement ». On laisse 1 ou 2 minutes tout en observant les élèves puis on interroge.

Étape 2 : « Allongez-vous. Il nous a semblé que le ventre bougeait lorsque l'on respirait ; maintenant, on va voir si c'est effectivement vrai. Vous allez poser l'objet sur le ventre, au niveau de votre nombril, et vous aller observer s'il monte et descend comme une vague. »

Porter son attention à sa respiration : voir l'objet qui monte, qui redescend comme sur une vague.

Ressentir plusieurs fois ce mouvement en le laissant aller à son rythme.

L'enseignant accompagne les élèves et fait la même chose.

Étape 3 : dans la même position, jouer avec sa respiration et faire bouger l'objet en faisant :

- une toute petite vague, des mouvements doux (respiration lente et douce) ;
- en amplifiant progressivement les mouvements vers une vague de tempête, mouvements plus rapides et plus amples (respiration rapide et ample) ;
- en calmant la tempête pour revenir à une petite vague et à des mouvements doux (respiration lente et douce).

Revenir à une respiration naturelle. Une musique douce peut être utilisée.

3- Bilan de l'activité

- Mettre éventuellement en commun les ressentis en fonction du vocabulaire maîtrisé par les élèves.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. Réponses attendues : j'ai failli m'endormir, j'ai bâillé, etc.
- Expliquer que ce temps leur a permis de se calmer et qu'ainsi ils seront dans de bonnes conditions pour faire les autres activités de la journée.

Modalités de différenciation

Il est possible d'utiliser un objet ou non.

Pour les élèves qui souhaitent fermer les yeux, placer les mains sur le ventre pour sentir les mouvements liés à la respiration.

Une activité pour renforcer son attention – 2

Renforcer l'attention à ses sensations

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à diriger son attention vers ses sensations et son système sensoriel.

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

Durée : 10 minutes.

Modalités : activité en groupe, après une séance de motricité par exemple, pour un retour au calme.

Prérequis : connaissance des différentes parties du corps.

Lieu : un espace pour s'allonger confortablement.

Matériel : tableau des différentes parties du corps à nommer pendant l'activité.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment avec la respiration (séance précédente).
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves. « Maintenant, avant de retourner en classe, nous allons faire un retour au calme et nous intéresser aux différentes parties de notre corps ».

2- Mise en activité

Étape 1 : s'allonger, fermer les yeux ou fixer un point au plafond.

Étape 2 : l'enseignant va progressivement nommer des parties du corps dans l'ordre indiqué dans le tableau ressource et demander aux élèves de porter leur attention sur la partie du corps qui est nommée (pour qu'il soit plus simple de porter son attention sur cette partie du corps, les élèves qui en ont besoin peuvent la mettre lentement en mouvement). L'enseignant sollicite quelques élèves pour qu'ils disent ce qu'ils ressentent, quelles sont les sensations dans cette partie du corps à ce moment-là. « J'ai levé mon bras et ça a tiré sur mon épaule », « J'ai levé mon bras et ça m'a fait comme des fourmis dans les doigts ».

L'enseignant peut proposer des exemples pour accompagner l'identification de ses propres sensations dans une partie du corps donnée (voir paragraphe « modalités de différenciation »).

3- Bilan de l'activité

- Échanger pour partager les ressentis.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. Demander aux élèves ce qui était agréable, désagréable, confortable, inconfortable, etc.
- Faire prendre conscience de l'importance de porter une attention à ses sensations pour percevoir ce qui se passe en soi et en parler.

Modalités de différenciation

Pour parcourir les différentes parties du corps (en fonction de l'âge des élèves) :

- utiliser un support pour parcourir les différentes parties du corps : la main, une balle, une petite voiture, etc. ;
- changer de partie du corps au signal donné par l'enseignant : imaginer un animal, par exemple un papillon, qui se pose sur la partie nommée, et effectuer un mouvement pour l'aider à s'envoler, le bercer, etc.

Pour accompagner à l'observation des sensations, pour les plus grands :

- inviter les élèves à imaginer un rayon de soleil qui réchauffe la partie nommée ;
- proposer des exemples possibles de sensations à différencier selon les parties et à adapter à l'âge des élèves.

Exemples possibles : Cette partie, est-elle en contact avec le tapis ou y a-t-il un espace entre elle et le sol ? Est-ce qu'elle est molle et relâchée ou dure et tendue ? Est-ce qu'il y a de la chaleur ou de la fraîcheur ? Est-ce qu'elle a envie de bouger ou est-ce qu'elle est calme ? ...

Le vocabulaire utilisé dans le tableau ressource peut être adapté selon le niveau des élèves. L'idéal est de reproduire régulièrement la séance, lorsqu'un besoin de retour au calme est identifié (soit par l'adulte, soit, quand c'est possible, sur proposition des élèves). Dans ce cas, le vocabulaire peut être enrichi progressivement et la séance peut permettre de faire du lien avec la partie du programme « situer et nommer les différentes parties du corps humain, sur soi ou sur une représentation. »

Ressource pour l'enseignant

Nommer les différentes parties du corps dans l'ordre du tableau

1- Le nez	6- Le cou	11- Les jambes	16- Les épaules	21- La tête
2- Les joues	7- Les bras	12- Les cuisses	17- Les coudes	22- Le buste
3- La bouche	8- Les mains	13- Les mollets	18- Les poignets	23- Le dos
4- Le front	9- Les doigts	14- Les pieds	19- Les genoux	24- Tout le corps
5- Les oreilles	10- Les ongles	15- Les orteils	20- Les chevilles	

Une activité pour renforcer son attention – 3

Renforcer son attention au monde extérieur au travers des cinq sens

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à diriger son attention sur le monde extérieur au travers de ses cinq sens.

Exemple du son.

Durée : 15 minutes.

Modalités : classe entière.

Prérequis : connaissance des différents sens.

Matériel : sons enregistrés ou matériel pour faire des sons différents.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

Étape 1 : s'asseoir en cercle, faire le silence et écouter en fermant les yeux.

Dans un premier temps, des bruits faits avec des objets de la classe (ex. : une chaise qui racle, une porte qui se ferme, un capuchon de stylo qu'on enlève, une feuille que l'on froisse...).

Dans un second temps (ou lors d'une autre séance), on peut recommencer l'activité avec des bruits à l'extérieur de la classe (ex. : les voix des élèves de la classe d'à côté, le bruit d'une voiture ou d'un avion, le bruit d'un raclement de chaise ou de quelqu'un qui tousse...).

Étape 2 : échanger sur les sons qui ont été entendus (répéter plusieurs fois l'activité avec des sons différents).

- Qu'est-ce que nous avons entendu ? Qu'est-ce que nous ressentons ?
Proposer des qualificatifs variés et adaptés à l'âge des élèves : le son est fort, doux, aigu, grave, court, long...
- Qu'est-ce qu'il provoque en nous ? Est-il agréable, désagréable... ? Est-ce que l'on ressent de la joie, de la peur, de la tristesse (lien avec les émotions) ?

Étape 3 : mettre en commun ce que l'on a entendu.

- Est-ce que l'on a tous entendu de la même façon ?
- Est-ce que l'on a tous ressenti la même chose ?

Veiller à ce que les élèves puissent s'exprimer librement, sans jugement, juste pour montrer que parfois on peut entendre et ressentir des choses différemment.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance de porter une attention à ce qui se passe dans le monde extérieur au travers des bruits et des sons pour soi, mais aussi pour prendre conscience qu'il peut exister des différences de ressenti entre les élèves.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? »

Modalités de différenciation

Pour le son

- On peut varier les sons ou les bruits proposés à l'écoute et, pour les plus jeunes, proposer des bruits faits par l'enseignant ou par des élèves (chacun leur tour) avec des objets de la classe. Pour les plus grands, on pourra utiliser des enregistrements de sons (ex. : cris d'animaux...).

Pour parcourir les autres sens

- Pour la vue : qu'est-ce que je vois ici et maintenant ? On peut utiliser des images, des tableaux d'artistes comme supports visuels.
- Pour l'odorat : quelles sont les odeurs que je sens ? On peut utiliser des échantillons de différentes odeurs (connues par les élèves). Faire alors l'expérience les yeux fermés. Exemples : citron, chocolat, vanille, menthe...
- Pour le toucher : on peut utiliser des supports différents en proposant des sacs contenant des objets différents : billes, cubes, objets avec des textures différentes au choix.

En y associant des mouvements

- En fonction de l'espace à disposition, il est possible d'intégrer à l'activité un temps de marche. Les élèves marchent, s'arrêtent à un signal convenu, portent leur attention sur le sens mobilisé (ex. : sur ce qu'ils entendent).

Pour accompagner le transfert dans les activités du quotidien

- Cette activité, après une expérimentation formelle, peut également être reproduite et proposée, associée ou non à des supports :
 - lors d'activités de routine en classe : lavage des mains, repas, temps calme... ;
 - lors d'une récréation ou d'une séance d'activité physique par exemple pour un retour au calme.

En se posant la ou les questions :

- Qu'est-ce que je vois ici et maintenant ?
- Quels sont les bruits, les sons que je perçois ?
- Quelles sont les odeurs que je sens ?

Une activité pour renforcer son attention – 4

Renforcer l'attention à sa respiration

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à développer son attention en la dirigeant vers sa respiration.

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

Durée : 20 minutes.

Modalités : activité en groupe.

Prérequis : connaissances des différentes parties du corps.

Lieu : un espace pour s'allonger confortablement (à privilégier pour la première expérimentation).

Remarque : dans le cas où vous n'avez pas accès à un espace confortable pour s'allonger, voir le paragraphe sur les modalités de différenciation à la fin de la fiche.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

Étape 1 : position assise en groupe : faire émerger les représentations et acquis des élèves sur la respiration : que se passe-t-il quand je respire ? Quelles parties du corps bougent ? Comment bougent-elles ? Quels sont les rôles de la bouche ou du nez ?

Étape 2 : s'allonger, poser ses mains sur le ventre au niveau du nombril, fermer les yeux.

Porter son attention à sa respiration : sentir ses mains qui montent, qui redescendent comme un surfeur sur une vague. S'assurer au préalable que les élèves savent ce qu'est un surfeur. Imaginer le mouvement du surfeur. Ressentir plusieurs fois ce mouvement en le laissant aller à son rythme.

Étape 3 : dans la même position, jouer avec sa respiration en faisant :

- une toute petite vague, des mouvements doux (respiration lente et douce) ;
- en amplifiant progressivement la force des vagues, avec des mouvements plus rapides et plus amples (respiration rapide et ample) ;
- en revenant à une petite vague et à des mouvements doux (respiration lente et douce).

Revenir à une respiration naturelle. Ressentir la vague et le mouvement du surfeur puis laisser le surfeur rejoindre la plage.

3- Bilan de l'activité

- Mettre éventuellement en commun les ressentis.
- Établir l'importance d'être attentif à sa respiration afin de mieux ressentir les mouvements de l'inspiration et de l'expiration et de prendre conscience de son état de calme ou d'agitation. Leur faire prendre conscience qu'ils peuvent mieux la maîtriser pour réguler leurs émotions ou se concentrer avant une activité.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ».

Modalités de différenciation

Variante en position assise

Quand : après une première expérience réalisée en position allongée, il vous est possible de renouveler cette expérience dans la classe en position assise entre deux activités disciplinaires.

Comment : s'installer dans une position assise confortable, au fond de sa chaise, dos appuyé sur le dossier ou en avant de la chaise dos droit, pieds posés à plat sur le sol, mains sur le ventre.

Image : l'image de la vague et du surfeur est moins pertinente dans cette position. Vous pouvez utiliser l'image du ballon qui se gonfle (à l'inspiration) et qui se dégonfle (à l'expiration).

Pour les élèves qui ont du mal à ressentir l'exercice, il est possible de poser un petit objet sur le ventre pour figurer le surfeur.

Une activité pour renforcer son attention – 5

Renforcer l'attention à ses sensations

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à diriger son attention vers ses sensations.

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

Durée : 15 minutes.

Modalités : activité en groupe.

Prérequis : connaissance des différentes parties du corps.

Matériel : tableau des différentes parties du corps à nommer pendant l'activité.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

Étape 1 : s'asseoir confortablement sur sa chaise, les pieds posés à plat sur le sol et parallèles (on peut rappeler la notion).

Étape 2 : L'enseignant va nommer les parties du corps une à une, dans l'ordre du tableau. Au fur et à mesure, il ou elle demande aux élèves de porter leur attention sur la partie du corps nommée, d'observer ce qu'ils ressentent et de se poser des questions (ex. : est-ce une partie qui nous fait mal, qui est détendue, qui est en contact avec le sol, qui nous paraît lourde ou légère ...).

3- Bilan de l'activité

- Mettre éventuellement en commun les ressentis.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Prendre conscience de l'importance de porter une attention à ses sensations pour en percevoir les effets, car cela permet ensuite de pouvoir agir sur elles, comme, par exemple, d'apprendre à se calmer quand on sent qu'on va s'énerver. Expliquer que, par exemple, quand on sent la colère ou

l'énervement monter, on peut essayer de se concentrer sur une partie du corps, puis une autre, pour détourner son attention et faire retomber la pression. Cela permet aussi d'avoir des relations plus apaisées.

- Faire le lien avec la séance sur les buts personnels et la nécessité de savoir exprimer ses besoins. Parfois, quand on sent la colère monter et qu'on va avoir du mal à se contrôler, il faut pouvoir trouver un endroit calme pour faire ce type d'exercice. Il est possible d'identifier dans la classe un « coin calme » pour cela et peut-être un signe pour demander à s'isoler lorsqu'on en ressent le besoin (ex. : croiser les bras pour montrer qu'on n'en peut plus).
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ».

Modalités de différenciation

Pour parcourir les différentes parties du corps :

- utiliser un support pour parcourir les différentes parties du corps : la main, un stylo, etc. ;
- faire retentir un son quand on change de partie du corps ;
- imaginer un animal, par exemple un papillon, qui se pose sur la partie nommée.

Pour accompagner à l'observation des sensations :

- en amont de l'activité, définir le mot « sensation », lister avec les élèves les différentes sensations que l'on peut percevoir dans le corps ;
- inviter les élèves à imaginer un rayon de soleil qui réchauffe la partie nommée.

Il est possible d'adapter le vocabulaire utilisé dans le tableau à l'âge des élèves et de l'enrichir progressivement si la séance est répétée régulièrement (ce qui permet de gagner en efficacité) lorsqu'un besoin de retour au calme est constaté par l'enseignant ou les élèves.

Ressource pour l'enseignant

Nommer les différentes parties du corps.

1- Le front	6- L'épaule droite	12- L'épaule gauche	18- La poitrine	21- La cuisse droite	26- La cuisse gauche	31- Toute la tête
2- Les joues	7- Le coude droit	13- le coude gauche	19- Le ventre	22- Le mollet droit	27- Le mollet gauche	32- Tout le buste
3- Le menton	8- Le bras droit	14- Le bras gauche	20- La respiration dans le ventre	23- Le pied droit	28- Le pied gauche	33- Tout le corps dans son ensemble
4- L'arrière du crâne	10- La main droite	16- La main gauche	9- Le poignet droit	24- Les orteils du pied droit	29- Les orteils du pied gauche	15- Le poignet gauche
5- Le cou	11- Les doigts de la main droite	17- Les doigts de la main gauche		25- La plante du pied droit	30- La plante du pied gauche	

Une activité pour renforcer son attention – 6

Renforcer son attention au monde extérieur au travers des cinq sens

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à diriger son attention sur le monde extérieur au travers de ses cinq sens.

Durée : 15 à 20 minutes.

Modalités : activité en groupe.

Prérequis : connaissance des différents sens.

Matériel : aucun (sauf pour les modalités de différenciation).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

Étape 1 : s'asseoir confortablement sur sa chaise, les pieds posés à plat sur le sol.

Étape 2 : choisir un sens (l'activité pourra être reproduite plusieurs fois avec des sens différents). Questionner sur le ou les sens choisis préalablement :

- Qu'est-ce que je vois ici et maintenant ?
- Quels sont les bruits, les sons que je perçois ?
- Quelles sont les odeurs que je sens ?

Étape 3 : mettre en commun ce que l'on a perçu (vu/entendu/senti) pour faire ressortir les similitudes ou les différences entre les ressentis de chacun avec bienveillance sans y associer de jugement.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.

- Établir l'importance de porter une attention à ce qui se passe dans le monde extérieur au travers des cinq sens à la fois pour soi, mais aussi pour prendre conscience qu'il peut exister des différences de perception entre les élèves du groupe.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ».

Modalités de différenciation

Pour parcourir les différents sens avec un support

- Pour le son, on peut utiliser des sons enregistrés, de la musique, des bruits d'animaux à identifier... ;
- Pour la vue, on peut utiliser des images, des tableaux d'artistes...
- Pour l'odorat, on peut utiliser des échantillons de différentes odeurs (connues par les élèves), faire alors l'expérience les yeux fermés. Exemples : citron, chocolat, vanille, menthe...
- Le toucher peut être mobilisé également avec des supports différents en proposant des sacs contenant des objets différents : billes, cubes, objets avec des textures différentes au choix.

En y associant des mouvements

- En fonction de l'espace à disposition, il est possible d'intégrer à l'activité un temps de marche entre chaque questionnement. Les élèves marchent, s'arrêtent à un signal convenu, portent leur attention sur le sens mobilisé.

Pour accompagner le transfert dans les activités du quotidien

- Cette activité, après une expérimentation formelle accompagnée, peut également être reproduite de façon informelle par les élèves ou être proposée lors :
 - d'activités de routine en classe ou à la maison (lavage des mains, repas...);
 - d'une activité plaisante ;
 - d'un moment de retour au calme après une récréation ou une activité physique.

Identifier ses émotions

COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

Accroître sa connaissance des émotions

Accroître sa compréhension des émotions

Identifier ses émotions

Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)

Réguler son stress

Exprimer ses émotions de façon constructive

Éclairage scientifique

Pour parvenir à identifier ses émotions, il est nécessaire de pouvoir, d'une part avoir conscience de sa propre expérience émotionnelle et d'autre part, nommer de façon adéquate l'émotion ou les émotions perçue(s).

Pour cela, la première action est de porter son attention sur ce que l'on éprouve (compétence « Savoir renforcer son attention »), d'accepter de ressentir les émotions présentes (que les émotions soient agréables ou désagréables) et de reconnaître leur utilité (compétence « Accroître ses connaissances sur les émotions »). La deuxième action consiste à associer ses ressentis à un type d'émotion en utilisant un vocabulaire émotionnel appris et suffisamment riche. Pour accompagner ce processus d'identification des émotions, il est possible de proposer des exemples de sensations, de ressentis, des mots ou des expressions.

Exemple pour la joie :

Sensations corporelles Ressentis	Mots et expressions
Sensation d'énergie, de légèreté	sourire, être content, joyeux, heureux, gai, ravi, être réjoui rayonner de joie, avoir le cœur léger, être enthousiaste

L'identification de ses émotions, au travers de ces deux étapes (attention et dénomination), contribue à développer la capacité d'auto-empathie. Elle initie la régulation des émotions vécues et va aussi permettre de mieux percevoir et identifier les émotions des autres, développant ainsi la capacité d'empathie.

Chez les enfants, l'apprentissage de l'auto-empathie se développe aussi grâce à la capacité d'empathie des adultes en position d'éducation. En effet, c'est en

observant des adultes faire preuve d'empathie envers l'enfant qu'il peut comprendre comment il peut adopter cette attitude et ce type d'écoute et de soutien envers lui-même.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

L'identification de leurs propres émotions par les élèves développe leur auto-empathie ce qui facilite aussi la perception et l'identification des émotions des autres. Ils développent alors de l'empathie envers leurs pairs au service du développement de relations constructives, contribuant ainsi à la prévention du harcèlement. Enfin, l'identification de leurs propres émotions ouvre aussi la voie, par la suite, à une meilleure gestion de leurs émotions, ce qui favorise un climat scolaire plus serein et réduit les conflits.

Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 1

Comment te sens-tu maintenant ?

Niveau : cycle 1.

Objectifs : permettre à l'élève d'identifier et d'exprimer la ou les émotions qu'il ressent.

Durée : 30 minutes.

Modalités : travail en groupe classe puis en petits groupes.

Prérequis : compréhension du vocabulaire associé aux émotions.

Matériel : émoticônes, feuilles, parties du visage prédécoupées, colle.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment lors de la séance sur la compétence « Accroître sa connaissance des émotions », à l'aide des supports utilisés lors de séances précédentes.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : en groupe classe, demander aux élèves comment ils se sentent tout de suite/en ce moment. Organiser la prise de parole afin de laisser le choix aux élèves de participer s'ils le souhaitent (solliciter la parole sans l'imposer).

Pour faciliter la prise de parole et/ou pour montrer que les adultes ressentent aussi des émotions, ne pas hésiter à exprimer son propre ressenti, par exemple : « ce matin je me sens enthousiaste parce que nous allons faire telle ou telle activité/je me sens stressé parce que je suis arrivé en retard... », etc.

Possibilité de laisser les émoticônes ou images d'émotions affichées au tableau.

Étape 2 : mettre les élèves en petits groupes et leur expliquer qu'ils vont réaliser un collage pour montrer ce qu'ils ressentent à ce moment.

Donner à chaque élève une feuille avec un dessin figurant un visage. Mettre à disposition des morceaux de papier prédécoupés représentant des yeux, des sourcils, des bouches... que les enfants vont coller sur le visage pour montrer comment ils se sentent.

Éventuellement, l'enseignant peut montrer comment placer les différents éléments sur le visage.

Étape 3 : dans chaque petit groupe, discuter avec les élèves pendant l'activité pour qu'ils verbalisent leur ressenti, en lien avec l'émoticône qu'ils sont en train de créer. Les encourager à discuter entre eux de ce qu'ils ont réalisé.

« Que se passe-t-il sur mon visage quand je ressens de la colère ? De la joie ? De la tristesse ?

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. Proposer à celles et ceux qui le souhaitent de présenter leur collage et le décrire.
- Établir l'importance d'identifier ses propres émotions (sensation, ressentis à un moment donné), d'en percevoir les expressions corporelles, en particulier au niveau du visage afin de les comprendre pour soi, mais aussi chez les autres.

Modalités de différenciation

Les supports permettant d'identifier son état émotionnel du moment peuvent prendre une forme variée.

- L'utilisation des mots associés à la météorologie est une alternative aux émoticônes : grand soleil, soleil et nuages gris, nuages noirs, orage, pluie, vents, etc. Ils ont l'avantage de mettre en avant l'effet éphémère du ressenti de l'émotion. L'activité consistera à construire son ciel du moment.
- Une autre alternative est la possibilité de dessiner (pour les plus grands).

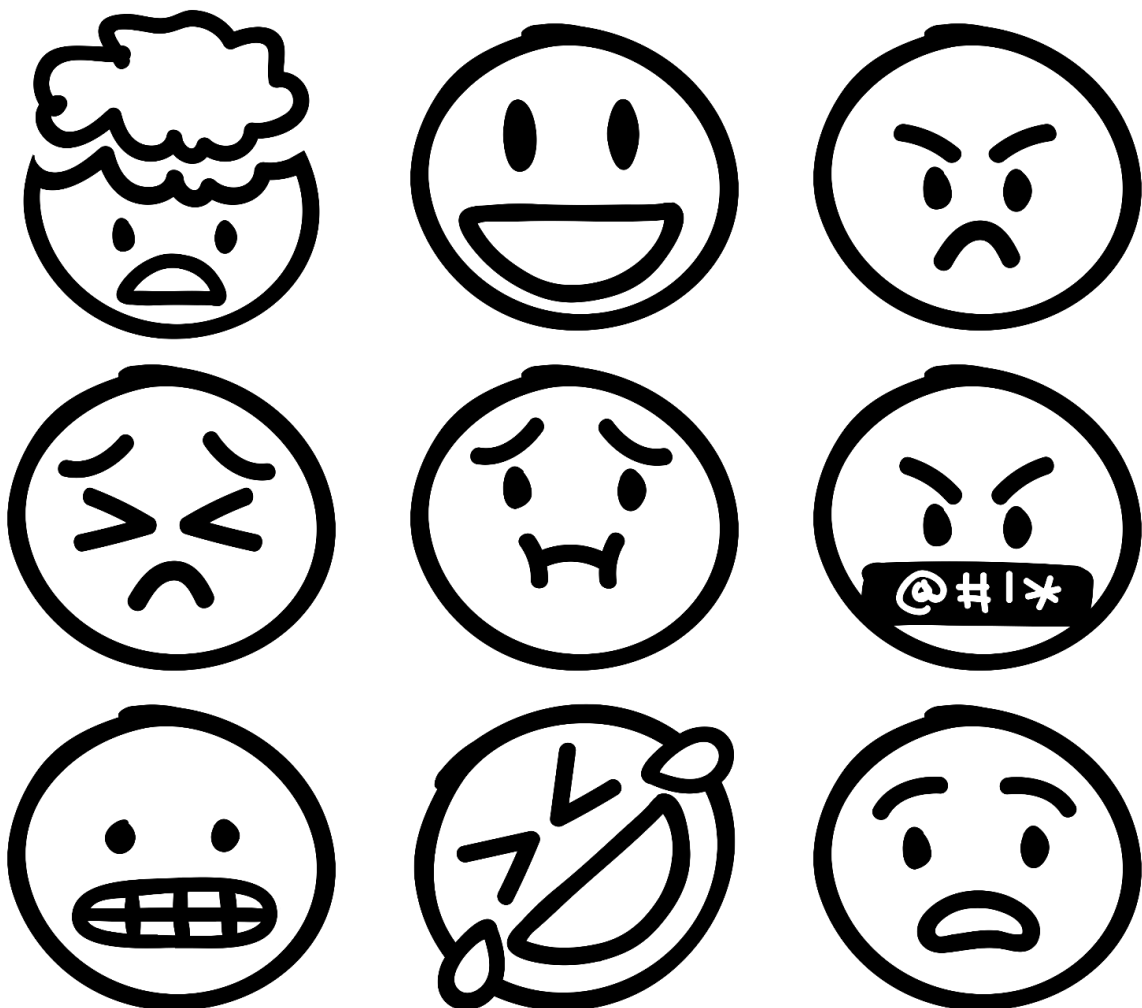
Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de questionner l'état émotionnel des élèves de façon ritualisée ou informelle.

- Rituels possibles : rituels du matin, de la fin de matinée, du début d'après-midi, de la fin de la journée.
- Lorsqu'une activité en classe déclenche des émotions chez des élèves :
 - activité sportive : essoufflement, tension musculaire, fatigue, détente, satisfaction, etc. ;
 - activité artistique : ressentis face à une œuvre.

- Lorsque des situations du quotidien de la classe déclenchent des émotions chez un ou des élèves (réflexions en groupe ou en individuel) :
- quelle est l'émotion (ou les émotions) qui est vécue à cet instant ?
- Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion ?
- Qui ressent ou pourrait ressentir la même émotion ? Une autre émotion dans cette situation ?

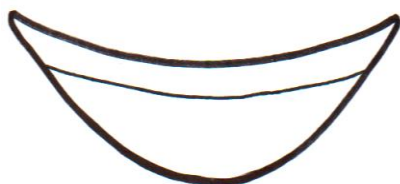
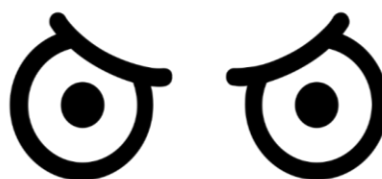
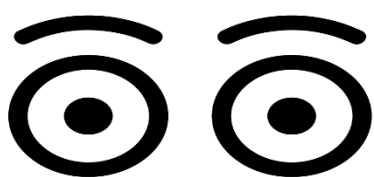
Ressources à imprimer

Exemples d'émoticônes à afficher ou à utiliser sous forme de cartes pour utiliser au quotidien



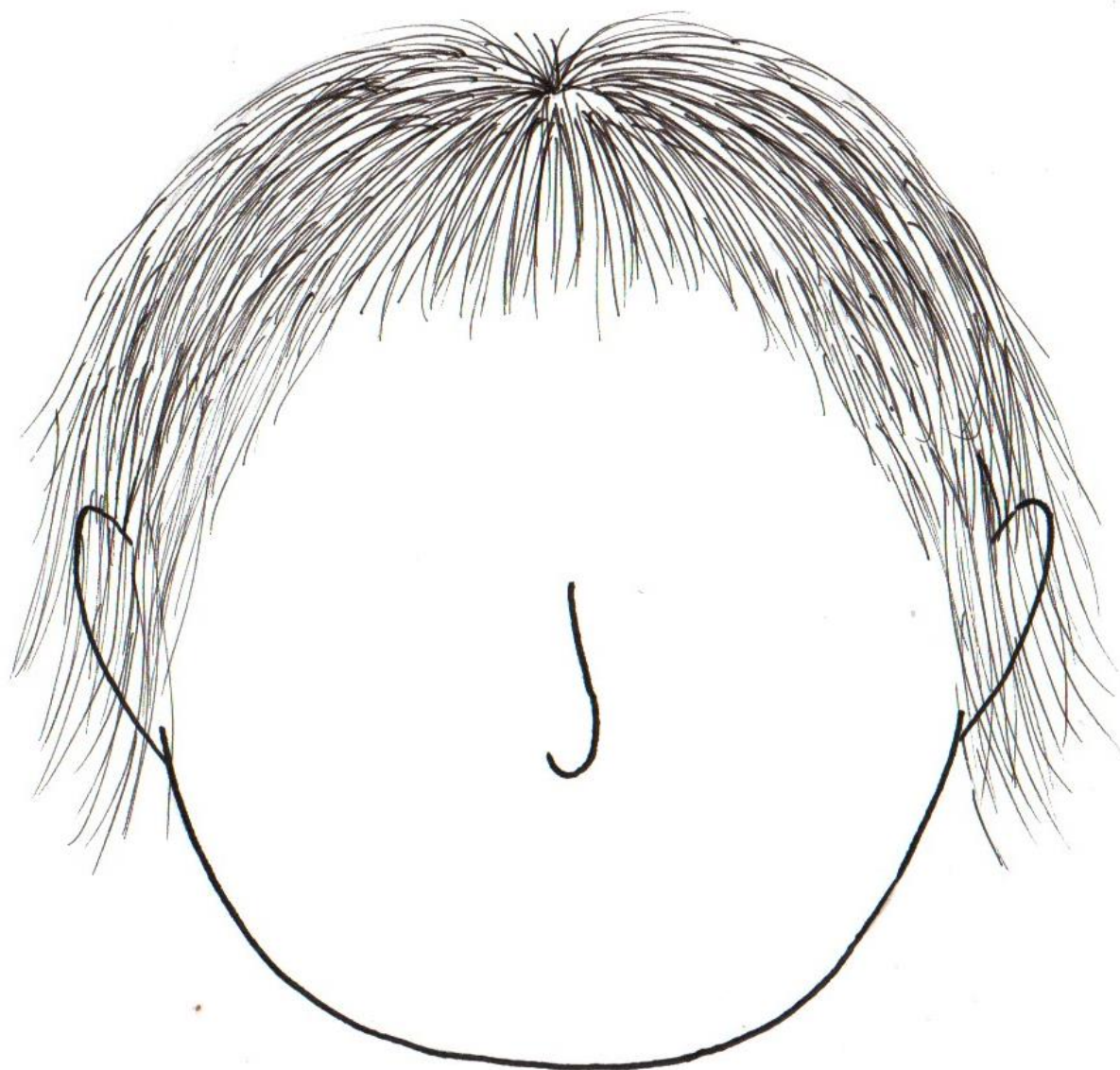


Parties du visage à découper et fournir aux élèves pour l'activité





Ce que je ressens maintenant : je représente mon visage



Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 2

Travailler le vocabulaire des émotions

Niveau : cycle 1.

Objectif : nommer des émotions en les associant à des mots, des adjectifs.

Durée : 45 minutes en deux temps de 20 et 25 min.

Modalités : travail de groupe.

Matériel : des images de visages exprimant des émotions (ex. : « émoticônes ») et des illustrations de situations déclenchant ces émotions ou des livres de jeunesse.

La lecture de l'album *Grosse colère* (L'école des loisirs, 2000) de Mireille d'Allancé peut être une introduction ou un prolongement à la séance.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ce qui a été vu précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Cette activité peut se faire soit en groupe classe, soit en groupes de 5 à 6 élèves.

Étape 1 : présenter aux élèves les visages choisis. Les questionner :

- « D'après vous, comment ce personnage se sent-il ? »
- Quelle émotion vit-il à cet instant ?
- Quels sont les indices qui vous permettent d'identifier ce qu'il ressent ? »

Garder une trace de l'ensemble des mots utilisés par les élèves ainsi que les indices proposés afin d'en éditer des étiquettes de mots.

Étape 2 : présenter les supports des situations mettant en jeu les différentes émotions. Demander aux élèves d'associer un visage à une ou plusieurs situations. Inviter les élèves à commenter les appariements.

Questionnements possibles pour favoriser le transfert à des situations vécues par les élèves :

- « Qui ressent ou pourrait ressentir la même émotion ? Une autre émotion dans cette situation ?
- À l'école, quand es-tu en colère ? Quand es-tu triste ? Quand es-tu joyeux ?
- Qu'est-ce qui se passe dans ton corps, dans ta tête dans ces situations ? »

3- Bilan de l'activité

Mettre en commun les réflexions des différents groupes (phase commune) si le choix a été fait de travailler en groupes réduits.

Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.

En questionnant les élèves, établir l'importance de pouvoir mettre des mots sur les sensations et les ressentis associés à une émotion vécue afin de pouvoir l'identifier pour soi, de pouvoir l'exprimer et, en retour, comprendre celles des autres.

Modalités de différenciation et prolongements possibles

Pour favoriser le transfert d'une émotion connue vers une émotion vécue : faire mimer les émotions pour les éprouver dans son corps. Éventuellement, prendre des photos qui serviront de supports pour une activité ultérieure.

Pour garder des traces de l'activité :

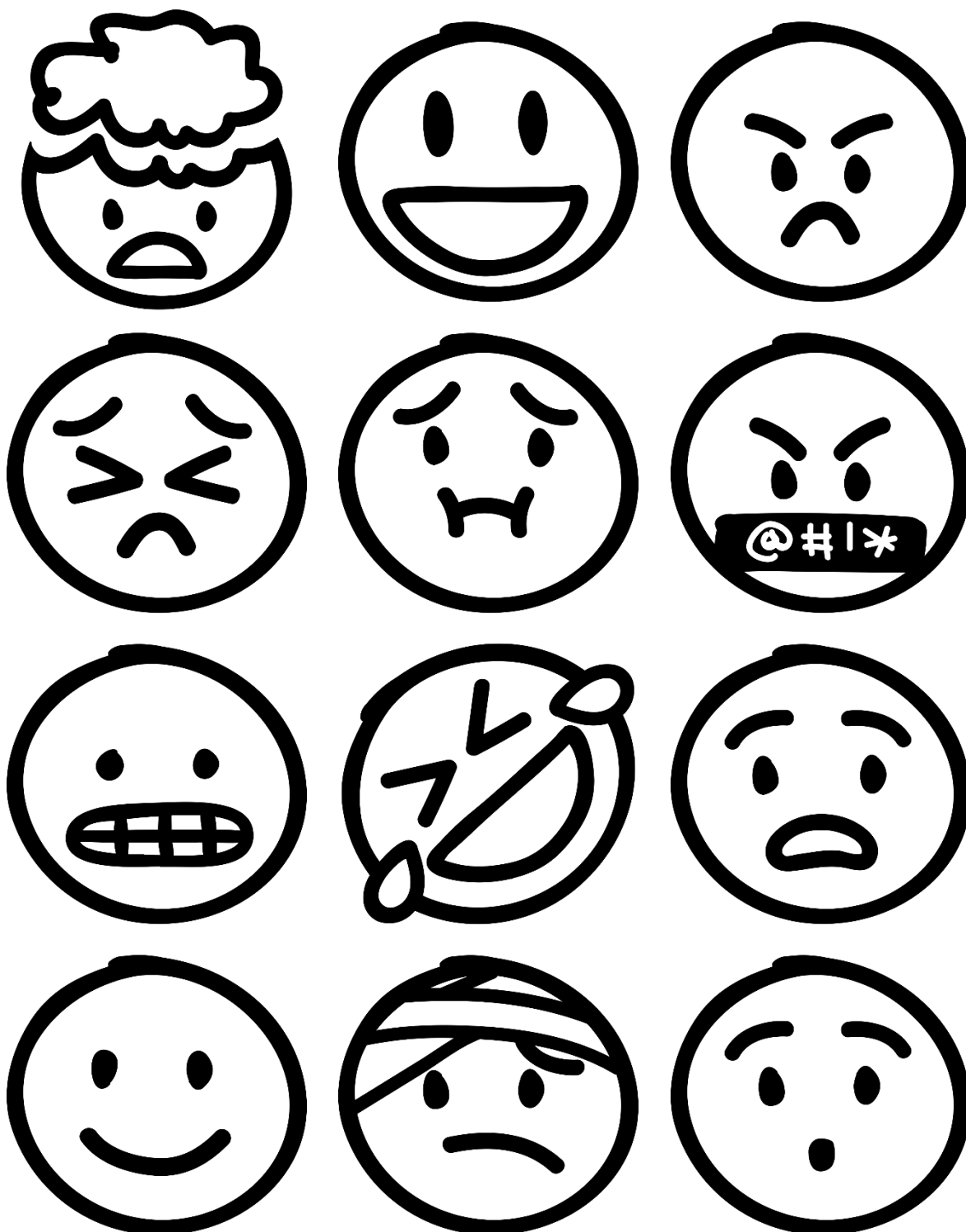
- réaliser un livre des émotions avec les appariements effectués et/ou une affiche ;
- créer des étiquettes des mots découverts et utilisés.

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

- Quelle est l'émotion (ou les émotions) vécues à cet instant ?
- Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion ?
- De quels mots disposons-nous pour décrire ces sensations et ressentis ?
- Qui ressent ou pourrait ressentir la même émotion ? Une autre émotion dans cette situation ?

Il est possible d'utiliser des illustrations de livres de jeunesse, en ne faisant apparaître que le visage du personnage à l'aide d'un cache. Laisser les élèves réagir, s'exprimer afin d'identifier et de qualifier l'émotion ressentie. Enlever le cache et observer l'illustration dans son intégralité. L'émotion perçue est-elle identique à celle imaginée lorsque seul le visage apparaissait ?

Emoticônes



Images de situations déclenchant des émotions





Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 3

L'étoile des mots des émotions

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : nommer ses émotions.

Durée : 45 minutes en quatre temps de 15 min.

Modalités : travail individuel, de groupe, travail collectif.

Prérequis : connaissance des sept émotions de base et du vocabulaire associé.

Matériel : émoticônes ou supports variés (images, portraits, dessins, etc.) illustrant chaque émotion, papiers affiches pour collecter les réponses des élèves.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ce qui a été vu précédemment sur le vocabulaire des émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : la classe est divisée en différents groupes. Chaque groupe réfléchit sur une émotion de base (joie, amour, tristesse, peur, colère, surprise, dégoût). Il est possible, dans un premier temps de travailler sur un nombre réduit d'émotions de base comme la joie, la tristesse, la peur et la colère (4 groupes).

Distribuer les supports à chacun des groupes. Demander aux élèves d'écrire, sur le papier affiche, tous les mots qu'ils connaissent, qui leur font penser à l'émotion choisie. Il est possible d'écrire des mots, des phrases... tout ce à quoi l'émotion leur fait penser.

Étape 2 : pour la mise en commun, demander à un élève par groupe de présenter l'affiche construite. Proposer à tous les élèves d'ajouter d'autres mots pour la compléter.

Étape 3 : chaque groupe reprend son affiche enrichie des propositions des autres élèves, classe les mots ou phrases qui vont bien ensemble (= selon des catégories choisies par les élèves). Le classement pourra présenter des familles ou des champs lexicaux ou des thématiques par exemple. Chaque groupe présente ensuite le

résultat de ses réflexions sous forme d'une carte mentale ou d'un tableau qui sera mis à la disposition de tous.

Étape 4 : individuellement, chaque élève identifie une situation ayant déclenché chez lui une émotion, la nomme et décrit ce que cela a provoqué en s'appuyant sur le vocabulaire de la carte mentale associé à cette émotion.

3- Bilan de l'activité

- Mettre en commun les écrits et les cartes mentales afin de créer un mur des émotions.
- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance de pouvoir mettre des mots sur les sensations et les ressentis associés à une émotion vécue afin de pouvoir l'identifier pour soi, de pouvoir l'exprimer et, en retour, de comprendre celles des autres.

Modalités de différenciation

La présentation des réflexions des groupes peut prendre des formes diverses en fonction de l'âge des élèves :

- tableau des émotions avec une classification grammaticale

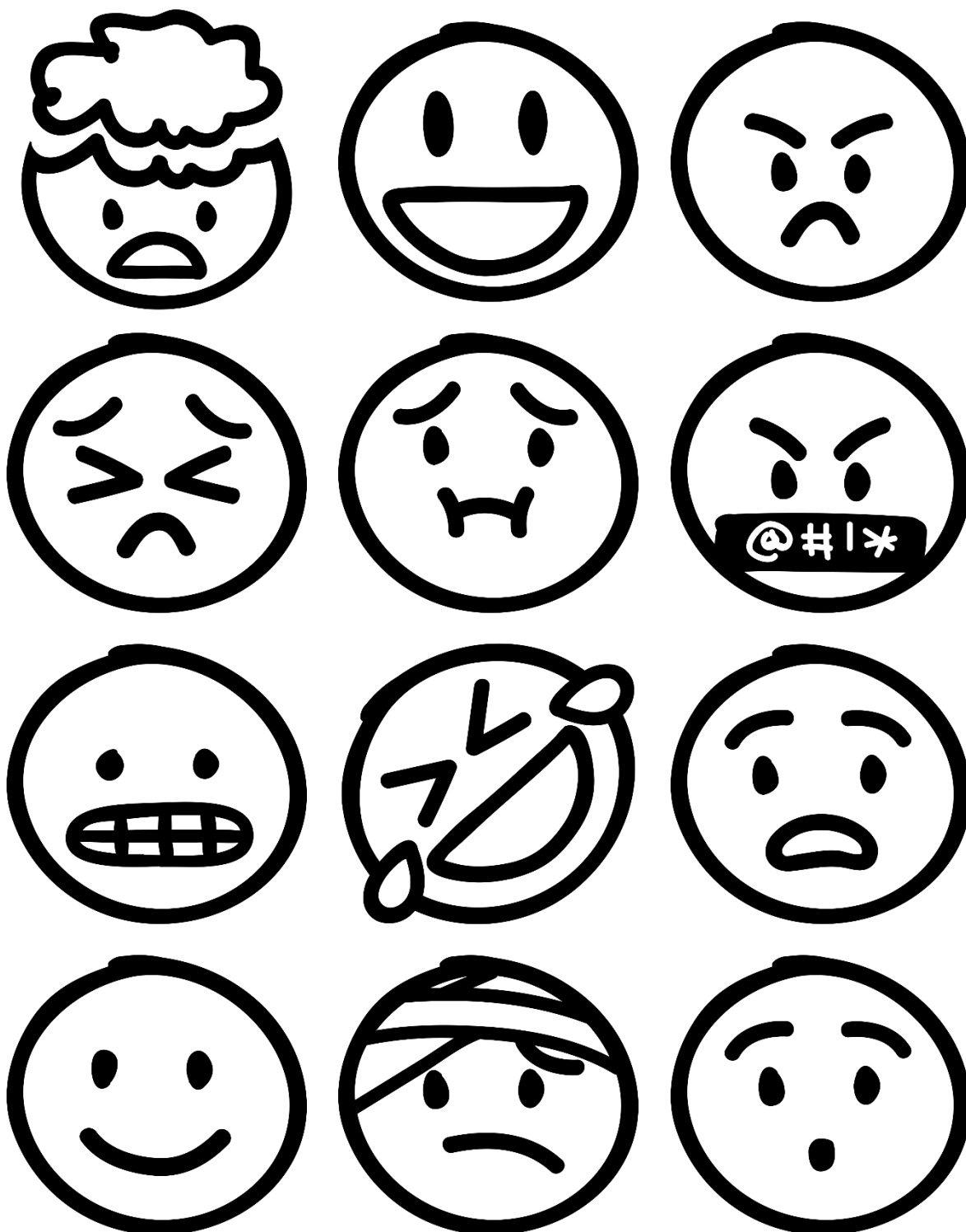
Nom de l'émotion	verbes	noms	adjectifs	expressions
Joie	Ex. : rayonner	Ex. : gaîté	Ex : heureux ou heureuse/ gai(e)/joyeux ou joyeuse	Ex. : avoir le cœur léger/être comme sur un nuage

- nuage de mots ;
- utilisation de dessins ;
- possibilité de dicter les mots au professeur qui les retranscrit par ordinateur.

Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de questionner l'état émotionnel des élèves de façon informelle, lorsqu'une activité en classe déclenche des émotions chez des élèves :

- Quelle est l'émotion (ou les émotions) vécue à cet instant ?
- Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion ?
- De quels mots disposons-nous pour décrire ces/nos sensations et ressentis ?
- Qui ressent ou pourrait ressentir la même émotion ? Une autre émotion dans cette situation ?

Emoticônes



Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 4

Mes émotions en action

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à identifier et exprimer ses émotions dans une situation ou un contexte donné.

Durée : 30 minutes.

Modalités : travail individuel et de groupe.

Prérequis : connaissance des sept émotions de base.

Matériel : tableau avec situations, émoticônes des émotions (optionnel).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ce qui a été vu précédemment sur les émotions, à l'aide d'images ou d'émoticônes si besoin.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Étape 1 : disposer les élèves en îlots ou petits groupes et leur distribuer le tableau avec différentes situations. Leur demander de lire chaque situation et de réfléchir individuellement à ce qu'ils peuvent ressentir dans cette situation puis de l'écrire dans la deuxième colonne du tableau.

Étape 2 : demander aux élèves de discuter en petits groupes et d'essayer d'identifier les émotions associées aux ressentis exprimés par chacun. Les noter dans la colonne dédiée (la 3^e).

Rappeler qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, ne pas émettre de jugement de valeur si les réponses sont différentes.

Étape 3 : en groupe classe,

- demander si chacun a réussi facilement à identifier la ou les émotions qu'il a ressentie(s) ou aurait pu ressentir dans la situation donnée ;

- reprendre pour chaque situation les ressentis possibles et les émotions associées en donnant (ou rappelant) aux élèves des adjectifs différents pour élargir le vocabulaire et essayer de correspondre au mieux au ressenti de chacun.

Étape 4 : demander si tous les élèves ont rédigé la même réponse et ce qu'ils pensent de ces différences. Puis leur faire rédiger dans la dernière colonne du tableau les émotions différentes exprimées par leurs camarades dans cette situation.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- En questionnant les élèves, leur faire prendre conscience de l'importance de pouvoir mettre des mots sur les sensations et les ressentis associés à une émotion vécue lors d'une situation donnée afin de pouvoir l'identifier pour soi, de pouvoir l'exprimer et, en retour, de comprendre celles des autres. Comprendre aussi que les sensations et ressentis des autres peuvent être différents des siens.

Modalités de différenciation

Prolongement possible de l'étape 4 en représentant les différentes réponses possibles sous des formes diverses en fonction de l'âge des élèves :

- nuage de mots ;
- dessins.

Ressources à imprimer

Tableau à compléter

Qu'as-tu ressenti quand...	Je me suis senti...	Émotion(s) associée(s)	Autres réponses exprimées par mes camarades
Tu as croisé un grand chien sans laisse dans la rue ?			
Tu as oublié de réviser pour un contrôle ?			
Tu as reçu une bonne note pour le devoir que tu as passé du temps à préparer ?			
Quelqu'un a renversé son verre sur toi à la cantine ?			
Ton ami t'a offert un cadeau pour ton anniversaire ?			
On t'a servi du chou-fleur au déjeuner ?			
Tu as perdu ton animal de compagnie ?			
Ton équipe a gagné le tournoi de l'école ?			

Gérer ses émotions (agréables et désagréables)

COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

Accroître sa connaissance des émotions

Accroître sa compréhension des émotions

Identifier ses émotions

Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)

Réguler son stress

Exprimer ses émotions de façon constructive

Éclairage scientifique

« Gérer ses émotions, notamment les émotions difficiles, nécessite, d'une part, de pouvoir modifier l'intensité et les conséquences des émotions désagréables telles que la colère, la tristesse et la peur afin de ne pas être submergé par elles et, d'autre part, de savoir porter attention aux émotions agréables telles que la joie, l'amour, l'enthousiasme » (Santé publique France, 2022).

Toutefois, le contrôle, l'évitement ou la tentative de suppression des émotions désagréables peut être très coûteux psychologiquement en raison des tensions internes que cela génère et de l'attention que cela requiert. Ce type de stratégie est également source de déséquilibre et de mal-être en nous empêchant d'écouter nos besoins psychologiques, car les émotions désagréables peuvent alerter sur un besoin non satisfait (voir la fiche sur les buts personnels et l'activité de cycle 1 sur les besoins).

La **régulation émotionnelle** renvoie aux mécanismes (conscients ou non, volontaires ou non) utilisés par la personne pour modifier son expérience émotionnelle spontanée (ressentis, intensité, durée, fréquence, réactions comportementales). Par exemple, une personne peut décider d'effectuer un exercice de respiration pour réduire l'intensité de son anxiété afin d'aborder le cours de manière plus sereine.

Réguler ses émotions nécessite plusieurs conditions préalables :

- un développement cognitif suffisant pour prendre conscience des événements internes et des compétences langagières pour nommer les émotions ;
- des adultes dans l'environnement de l'enfant qui manifestent de l'empathie et répondent aux besoins physiologiques et psychologiques de celui-ci ;
- la capacité à identifier ses émotions et les besoins psychologiques associés.

Une bonne régulation émotionnelle implique de pouvoir disposer de diverses stratégies et de savoir les mobiliser de manière flexible et efficace pour agir sur les émotions agréables et désagréables. Une **stratégie de régulation émotionnelle est considérée efficace** si elle a des effets bénéfiques sur l'expérience émotionnelle et les comportements qui en découlent. Elle ne doit pas non plus avoir d'effet négatif sur soi ni sur autrui. Il est important de connaître et d'utiliser différentes stratégies de régulation émotionnelle :

- des stratégies émotionnelles : acceptation et écoute de l'expérience émotionnelle, acceptation de ses émotions, auto-soutien émotionnel ;
- des stratégies cognitives : focalisation sur les points positifs, réévaluation cognitive de la situation par la relativisation, attention sur l'expérience présente ;
- stratégies psychocorporelles : exercices de respiration et de relaxation, activités sensorielles de détente, activités physiques ;
- stratégies sociales : partage des émotions agréables, soutien social ;
- stratégies comportementales et environnementales : aménagement de l'environnement physique, contact avec la nature, résolution des problèmes (voir compétences du volume 3).

En situation de crise, deux préalables sont nécessaires pour parvenir à **gérer ses émotions intenses** : avoir développé une bonne régulation émotionnelle au quotidien et avoir décidé « de ne pas passer à l'acte ». Le choix d'action doit pouvoir être conscientisé et être en adéquation avec ses valeurs et ses buts à plus long terme. Lors d'une crise émotionnelle (colère, tristesse et peur intense), trois stratégies peuvent être utilisées successivement pour faire diminuer l'intensité émotionnelle et éviter un passage à l'acte : écoute de l'émotion présente, réorientation de l'attention sur quelque chose de neutre ou positif, mais différent de la situation qui pose problème (= déclencheur), réévaluation cognitive de la situation et écoute des besoins psychologiques.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Améliorer la capacité à réguler ses émotions des élèves entraîne des effets positifs en termes de bien-être individuel et de qualité des relations au sein de la classe à la fois entre pairs, mais aussi entre les élèves et les adultes. En effet, l'expression verbale de ses émotions contribue à améliorer le climat relationnel, à favoriser la contagion des émotions agréables et à réduire l'intensité de l'émotion désagréable. La réévaluation cognitive permet de relativiser un problème ou d'identifier un aspect positif ou acceptable d'une situation, réduisant ainsi les tensions et les conflits, améliorant ainsi la qualité des relations. Tout cela contribue à développer de bonnes conditions d'apprentissage et favorise à la fois le climat scolaire et la réussite scolaire.

Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 1

J'exprime ma gratitude

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à cultiver ses émotions positives, sa gratitude et à les exprimer envers soi, envers son environnement et envers les autres.

Durée : 20 minutes.

Modalités : travail en petits groupes et en classe entière.

Prérequis : compréhension du vocabulaire associé.

Matériel : des images représentant des situations de la vie quotidienne, des albums jeunesse.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- En groupe classe, expliquer avec des mots simples l'idée de gratitude : capacité à reconnaître et apprécier toutes les choses (extraordinaires ou du quotidien) qui sont bénéfiques. On peut, par exemple, exprimer de la reconnaissance, avoir envie de dire merci lorsqu'on admire un beau paysage ou un arc-en-ciel, lorsque quelqu'un nous aide ou nous accorde de l'attention, etc.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : cette activité va nous permettre d'apprendre à exprimer nos émotions positives et à reconnaître ce que les autres nous apportent au quotidien.

2- Mise en activité

Étape 1 : disposer les élèves en demi-cercle. Leur montrer une image/un album et leur demander :

- 1) de décrire la situation sur l'image ou sur la page de l'album ;
- 2) d'identifier la ou les émotions ressenties par le personnage représenté ;
- 3) de réfléchir au sentiment de gratitude (le mot ne sera pas employé avec les élèves les plus jeunes) : « Qui le personnage peut-il remercier pour ce qu'il ressent ? De quelle manière peut-il remercier la personne ou exprimer sa reconnaissance ? »

Étape 2 : demander ensuite aux élèves de réfléchir à une situation semblable qu'ils auraient pu vivre.

- Est-ce que quelqu'un t'a aidé, a joué avec toi ? Est-ce que quelqu'un t'a prêté quelque chose ? Et l'as-tu remercié pour cela ? De quelle manière ?
- Comment penses-tu que la personne se sent quand tu la remercies ?

Prolongement possible : Les élèves circulent dans la classe. Leur demander de remercier quelqu'un (camarades ou personnel) et d'expliquer pourquoi. Par exemple : « xxx, je te remercie pour m'avoir aidé lorsque..., pour avoir joué avec moi pendant la récréation. »

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? » pour faire prendre conscience aux élèves de l'importance de se concentrer sur les émotions positives, d'exprimer ses émotions positives, mais surtout sa reconnaissance et son attention aux autres. Exprimer sa reconnaissance est un levier de bien-être pour soi et pour les autres. « En quoi est-ce important de se concentrer sur les émotions positives ? En quoi remercier fait du bien ? À qui cela fait-il du bien ? »

Modalités de différenciation

- Varier les supports, les images pour représenter des situations plus ou moins complexes en fonction de l'âge des élèves.
- La première étape peut s'effectuer en petits groupes, avec un moment de bilan en groupe classe.
- Pour l'étape 2, avec les élèves de petite et moyenne section : mettre les élèves en situation (exemple : proposer à un élève de prêter un jouet à un autre, proposer à un élève d'aider un autre à réaliser une activité, faire un « tour des félicitations » pour dire une chose gentille sur un autre élève...).

Ressources à imprimer

Images de situations de la vie quotidienne





Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 2

Contracter/décontracter son corps pour réguler ses émotions

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à réguler ses émotions désagréables à l'aide des capacités naturelles des muscles.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « accroître sa connaissance des émotions », identifier ses émotions » ainsi qu'avec les apprentissages en sciences ou en éducation physique sur les muscles et le mouvement.

Durée : 2 x 30 minutes (cette séance est découpée en deux parties : la première séance concerne plutôt des apprentissages en sciences et la deuxième vise directement l'objectif de régulation des émotions).

Modalités : activité en classe entière, au sein d'une séance de motricité.

Prérequis : connaître les sept émotions de base : joie, amour, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise ; savoir identifier ses émotions (les nommer, décrire leur intensité plus ou moins forte, les ressentis associés agréables ou désagréables) ; renforcer son attention à l'aide de ses sensations corporelles.

Matériel : des objets de poids différents et de tailles différentes : une bille, un ballon baudruche gonflé, un ballon de basket, une plume, un sac de graines, un seau avec des cailloux, un livre léger, un livre lourd, un crayon... (Si possible, choisir des objets qui ont tous des couleurs différentes pour éviter un classement par couleur).

Deux cerceaux ou deux caisses par groupe d'élèves pour les classements.

Proposition de déroulé de l'activité (partie 1)

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment sur les émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : découvrir comment fonctionne notre corps et en particulier nos muscles.

2- Mise en activité

Étape 1 : lors d'une séance de motricité, mettre les élèves en groupe. Chaque groupe dispose d'un ensemble d'objets de poids différents placés au centre du groupe.

Consigne : « Vous allez à tour de rôle devoir essayer de soulever des objets. Vous devez faire attention à ce qui se passe dans votre corps quand vous essayez. Attention, il ne faut pas se faire mal. On peut y arriver, ou pas. Ce n'est pas ce qui est important. »

Étape 2 : proposer ensuite aux élèves de classer les objets selon des critères communs à définir : « Vous devez mettre ensemble dans les deux cerceaux (ou les caisses) les objets qui ont des points communs, qui se ressemblent et il faudra expliquer pourquoi vous les avez mis ensemble. ».

Chaque groupe peut faire plusieurs propositions.

Possibilités de classement (certains classements pourront être suggérés par l'enseignant pour enrichir les propositions) :

- ① Les gros objets/ ② Les petits objets.
- ① Les objets difficiles à soulever/ ② Les objets faciles à soulever.
- ① J'ai besoin d'une seule main pour le soulever/ ② Il me faut les deux mains pour le soulever/ ③ Il faut être plusieurs pour le soulever.
- ① Il faut beaucoup de force/ ② Il faut peu de force/ ③ Il ne faut pas de force.
- ① Les objets lourds/ ② Les objets légers.

Étape 3 : retour en groupe classe. Demander aux élèves de décrire le classement qu'ils ont choisi. La discussion permet d'arriver à la notion de poids/de force.

Découvrir ses muscles et leur rôle.

- Que se passe-t-il dans votre corps quand vous essayez de soulever un objet lourd ? On a besoin de nos muscles/de nos bras.
- Est-ce que tout le monde a des muscles ? Où sont les muscles dans votre corps ? Dans les jambes et les cuisses, dans les bras, dans le dos... Chaque enfant peut toucher ses muscles.

Accompagner leurs réflexions quant aux situations particulières dans lesquelles les muscles peuvent travailler ou être au repos.

- Que pouvez-vous faire avec vos muscles ? Les muscles nous font bouger, quand on court, saute, nage, monte un escalier... Donc quand on fait un effort physique.
- Est-ce que vos muscles travaillent tout le temps ? Quand on est calme, quand on se repose, on a moins besoin de nos muscles.
- Et sur le visage, où sont les muscles ? Pour les trouver, quelles parties du visage pouvez-vous bouger ? Les muscles sont partout : dans les joues, entre les sourcils, autour des yeux, autour de la bouche, sur le front...

Modalités de différenciation

L'ASTEM et l'enseignant pourront aider les élèves qui rencontrent des difficultés de motricité à soulever les objets.

Selon l'âge des élèves, il est possible de mettre plus ou moins d'objets à comparer (entre 5 et 10).

Proposition de déroulé de l'activité (partie 2)

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment sur les muscles et sur les émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : utiliser ce qu'on a appris sur nos muscles pour trouver des techniques, apprendre à se calmer (pour réguler ses émotions désagréables, pour les rendre moins fortes).

Étape 1 : le rôle des muscles face aux émotions.

Demander où nous avons des muscles dans notre corps.

Réponse attendue : nous en avons dans toutes les parties du corps.

Demander dans quelle situation les muscles du visage travaillent. Réponse attendue : Quand je ris, quand je pleure, quand je fronce les sourcils...

Expliquer que nos muscles nous permettent d'exprimer des émotions.

Les muscles nous permettent de bouger, ils nous permettent d'exprimer des émotions. Ils nous permettent également de réagir face à une émotion. Faire le lien entre le besoin d'action (les muscles travaillent) et nos émotions, en particulier les émotions désagréables.

« Que faites-vous si vous avez peur ? On court vers maman/papa et on se serre dans ses bras.

Que faites-vous quand vous êtes en colère ? On tape, on claque la porte... »

Étape 2 : jouer à contracter et relâcher ses muscles.

Les élèves sont assis confortablement sur leur chaise, les pieds à plat sur le sol. Les yeux peuvent être fermés pour ceux qui le souhaitent.

Leur proposer d'effectuer un ou plusieurs mouvements au choix dans la liste ci-dessous. Les élèves qui le souhaitent peuvent fermer les yeux.

- « Serrez fort vos deux poings, desserrez doucement les poings, puis observez ce que vous ressentez », recommencer une à deux fois cet enchaînement.
- « Faites le plus grand sourire, que les coins de la bouche soient le plus près possible des oreilles, arrêtez ce sourire, puis observez ce que vous ressentez », recommencer une à deux fois cet enchaînement.
- « Faites travailler tous les muscles de votre visage, en faisant la grimace la plus complète possible, arrêtez cette grimace, puis observez ce que vous ressentez ».

Il est possible de coordonner ces mouvements avec une respiration (lente et profonde) : la contraction se fait tout le long de l'inspiration, le relâchement tout le long de l'expiration.

Étape 3 : les élèves sont invités à partager leurs observations.

- Est-ce qu'ils ont ressenti des sensations particulières durant la pause : picotement, chaleur, fraîcheur, lourdeur, légèreté, calme, etc.
- Est-ce que c'était agréable ? Désagréable ? Nouveau ? Connu ?

Les réponses peuvent être notées, avec bienveillance et sans jugement, pour en repérer les points communs, mais aussi la diversité des ressentis.

Expliquer que la sensation agréable liée au relâchement des muscles peut être utilisée pour se détendre en situation de stress, de tensions, quand on est en colère... Quand on a besoin de se détendre, on peut contracter ses muscles comme dans l'activité précédente pendant quelques secondes, puis relâcher et répéter cela deux ou trois fois, tout en respirant profondément. Montrer aux élèves en même temps que l'on explique.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.

- Établir l'importance de savoir identifier ses émotions, en particulier les émotions désagréables, et de connaître des outils comme le relâchement musculaire pour apprendre à les réguler, à retrouver du calme afin d'avoir un comportement approprié avec les autres.

Modalités de différenciation

Pour les plus jeunes, limiter le nombre d'exemples.

D'autres propositions de mouvements ...

- Prendre conscience des sensations liées au relâchement musculaire.

« En position debout, les bras ballants, faire des mouvements rapides de haussement d'épaules, s'arrêter et observer les sensations liées à la pause : les épaules sont plus basses, sensations dans les mains de fraîcheur, chaleur, picotement, pulsations du sang, etc. »
- Évacuer les émotions désagréables et les tensions associées.

« Imaginez que votre corps est couvert de confettis. Ces confettis correspondent à tout ce qui vous gêne. On va les enlever les uns après les autres en les chassant doucement avec nos deux mains. Commençons par le bas du corps puis remontons petit à petit jusqu'aux cheveux (l'enseignant peut guider les élèves en indiquant les différentes parties du corps). Quand notre corps n'a plus de confettis, on stoppe les mouvements, on ferme les yeux si on le souhaite et on observe ses sensations. »
- Savourer la joie.

« En position debout, souvenez-vous d'un moment joyeux, commencez à sautiller sur place puis sautez de plus en plus haut pour montrer votre joie. Arrêtez-vous et observez vos sensations. »

Cette activité peut déboucher sur des rituels de retour au calme après certaines activités comme au retour des récréations par exemple.

Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 3

La récitation à plusieurs voix

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : passer au tableau à plusieurs pour apprendre à réguler ses émotions.

Durée : 5 à 10 minutes par passage.

Modalités : travail de groupe.

Prérequis : connaître et identifier les émotions.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Présenter le contexte de l'activité : les élèves doivent apprendre par cœur une poésie.
- Expliciter aux élèves les consignes de passation et les enjeux de la séance : il s'agit d'apprendre à gérer ses émotions quand on doit s'exposer au regard d'autrui et restituer une connaissance.
- Indiquer aux élèves qu'ils peuvent se tromper, ce n'est pas ce qui est important.
- Constituer des petits groupes de trois ou quatre élèves puis distribuer une poésie découpée en quatre parties (chaque élève doit apprendre une partie).
- Rappeler ou faire rappeler par les élèves les consignes (modalités de passation et modalités d'écoute).

2- Mise en activité

Étape 1 : passage d'un groupe d'élèves au tableau.

Un élève entame la récitation et s'arrête lorsqu'il a terminé sa partie ou lorsqu'il se sent en difficulté (une hésitation, un trou de mémoire, une perturbation liée au regard des élèves auditeurs...). Le deuxième élève, attentif à la situation (phrasé, mimiques, mouvement du corps...) prend alors la suite de la récitation avant de lui-même passer la main à un autre camarade selon les mêmes modalités.

Étape 2 : l'enseignant propose au moins deux essais pour un groupe avec obligation pour les élèves de modifier les modalités (changer l'ordre de passage des élèves, changer l'emplacement...).

3- Bilan de l'activité

- Demander au groupe qui vient de passer au tableau de quel essai il est le plus satisfait et fier et pourquoi. Qu'est-ce qui a changé entre les différents essais ?
- Demander aux élèves ce qu'ils ont ressenti. Est-ce que c'est facile de parler devant la classe ? Comment ont-ils fait pour réguler leurs émotions ? L'enseignant veillera à souligner que le ressenti est personnel et que, dans une même situation, des personnes différentes peuvent ressentir des émotions différentes. Encourager les élèves qui ont ressenti des émotions similaires (peur de parler devant les autres ou de se tromper, par exemple) de partager comment ils ont fait pour réguler leurs émotions.
- Demander aux élèves spectateurs d'identifier les attitudes positives observées chez leurs camarades pour réguler leurs émotions et plus largement pour restituer leur poésie. Les remarques pourront être regroupées sur une affiche par exemple, qui pourra ainsi être utilisée dans d'autres situations de classe.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? » et insister sur le fait que la régulation des émotions peut être favorisée, si besoin, par un soutien positif du groupe (encourager, proposer d'aider, féliciter...).

Recommencer l'activité avec un autre groupe d'élève.

Modalités de différenciation

Le découpage de la poésie en quatre parties peut être l'occasion de différencier et d'adapter la difficulté aux différents élèves (partie plus ou moins longue, avec un vocabulaire plus ou moins complexe...).

De nombreuses variantes peuvent être proposées selon le niveau de régulation émotionnelle des élèves : division par l'enseignant ou par les élèves de la poésie ; récitation seule avec désignation d'un joker-souffleur avec ou sans contrainte d'intervention ; récitation seul ou à plusieurs ; libre choix de la répartition du texte, choix du lieu de récitation (à sa place, à debout au tableau devant la classe...), etc.

Si certains élèves éprouvent des difficultés, proposer au groupe de leur apporter du soutien (par exemple avec un autre élève qui se place à côté pour aider en cas de trou de mémoire, comme le « joker-souffleur »), ou de réciter le même passage à deux en même temps par exemple.

Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 4

Contracter/décontracter son corps pour réguler ses émotions

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à réguler ses émotions désagréables à l'aide des capacités naturelles des muscles.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « accroître sa connaissance des émotions », identifier ses émotions » ainsi qu'avec les apprentissages en sciences ou en éducation physique et sportive sur les muscles et le mouvement.

Durée : 15 minutes.

Modalités : activité en classe entière, suite à une séance d'EPS ou de 30 minutes d'activité physique quotidienne (APQ).

Prérequis : connaître les sept émotions de base : joie, amour, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise ; savoir identifier ses émotions (les nommer, décrire leur intensité plus ou moins forte, les ressentis associés agréables ou désagréables) ; renforcer son attention à l'aide de ses sensations corporelles.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment sur les émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : trouver des techniques pour réguler ses émotions désagréables.

2- Mise en activité

Étape 1 : lors d'une séance d'EPS ou d'une séance dans le cadre des 30 minutes d'APQ, demander aux élèves d'observer comment sont les muscles lorsqu'ils sont mobilisés et que l'on bouge. Ensuite, faire la même chose au repos. Noter leurs réponses.

Exemples :

- quand on bouge, les muscles sont durs, ils grossissent, ils deviennent plus courts et plus épais, etc. ;
- quand on s'arrête de bouger, les muscles sont moins sollicités, plus longs, etc. ;
- ils ne fonctionnent pas tous en même temps, cela dépend du mouvement, etc.

Faire le lien entre leurs réponses et les deux états du muscle : l'état contracté (activité) et l'état relâché (repos).

Accompagner leurs réflexions quant aux situations particulières dans lesquelles les muscles peuvent être contractés ou relâchés :

- les muscles se contractent, se durcissent lors d'un effort physique (quand on fait du sport, qu'on porte un objet, etc.) ;
- on ressent l'envie de bouger, de fuir, de taper quand on a peur, quand on est en colère, etc. ;
- les muscles sont relâchés quand on est calme, quand on dort, quand on est allongé, etc.

Faire le lien entre le besoin d'action (contraction des muscles) et nos émotions en particulier les émotions désagréables.

Exemples : l'envie de fuir quand on a peur, l'envie de casser un objet quand on est en colère, etc.

Étape 2 : jouer à contracter et relâcher ses muscles.

Les élèves sont assis confortablement sur leur chaise, les pieds à plat sur le sol. Les yeux peuvent être fermés pour ceux qui le souhaitent.

Leur proposer d'effectuer un ou plusieurs mouvements au choix dans la liste ci-dessous :

- fermer les poings, contracter doucement les muscles des bras, relâcher, observer les sensations liées à la pause, recommencer une à deux fois cet enchaînement ;
- contracter doucement les jambes en les serrant l'une contre l'autre et éventuellement en se mettant sur la pointe des pieds, relâcher, observer les sensations liées à la pause, recommencer une à deux fois cet enchaînement ;

- associer les deux mouvements précédents, relâcher, observer les sensations liées à la pause, recommencer une à deux fois cet enchaînement.

Étape 3 : les élèves sont invités à partager leurs observations :

- est-ce qu'ils ont ressenti des sensations particulières durant la pause (relâchement) : picotement, chaleur, fraîcheur, lourdeur, légèreté, etc. ;
- est-ce que c'était agréable ? Désagréable ? Nouveau ? Connu ?

Les réponses peuvent être notées, avec bienveillance et sans jugement, pour en repérer les points communs, mais aussi la diversité des ressentis.

Expliquer que la sensation agréable de relâchement quand on arrête de contracter un muscle peut être utilisée pour se détendre en situation de stress. Quand on a besoin de se détendre, on peut contracter ses muscles comme dans l'activité précédente pendant quelques secondes, puis relâcher et répéter cela deux ou trois fois en respirant profondément.

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance de savoir identifier ses émotions, en particulier les émotions désagréables, et de connaître des outils comme le relâchement musculaire pour apprendre à les réguler, à retrouver du calme afin d'avoir un comportement approprié avec les autres.

Modalités de différenciation

Pour l'étape 1, au cycle 3, les élèves peuvent noter ce qu'ils observent à l'écrit en binôme, plutôt que de réaliser l'activité en oral collectif.

D'autres propositions de mouvements pour prendre conscience des sensations liées au relâchement musculaire :

- en position debout, se dresser sur la pointe des pieds, puis reposer les pieds à plat et observer les sensations liées à la pause des muscles des mollets ;
- en position assise, faire des I et des O alternativement avec sa bouche, s'arrêter, observer les sensations liées à la pause : envie de bâiller, picotement dans les lèvres, position des mâchoires, etc.

D'autres mouvements pour évacuer les émotions désagréables et les tensions associées :

- en position debout, secouer ses mains comme pour les égoutter, y mettre l'intention d'enlever toutes les tensions ou émotions désagréables, s'arrêter et observer ses sensations ;
- en position assise, prendre une feuille de papier et la froisser pour en faire une boule en y mettant toutes les tensions ou émotions désagréables, la déposer ensuite dans un endroit défini à l'avance, par exemple une poubelle, s'arrêter et observer ses sensations.

Et les émotions agréables ? Une proposition pour savourer la joie : en position assise, se souvenir d'un moment joyeux, imaginer des paillettes de couleurs qu'on lance autour de soi, s'arrêter et observer ses sensations.

Après une pratique formelle des activités et une expérience des sensations de pause et de calme, pour favoriser le transfert, il est possible de faire choisir un des exercices lorsqu'une activité en classe déclenche une émotion désagréable ou agréable chez des élèves.

Une activité pour apprendre à réguler ses émotions – 5

Utiliser sa respiration pour réguler ses émotions désagréables

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : apprendre à réguler ses émotions désagréables à l'aide de la respiration.

Des liens peuvent être faits avec les compétences : « accroître sa connaissance des émotions », identifier ses émotions » et avec les séances de sciences et d'éducation physique et sportive.

Durée : 15 minutes.

Modalités : activité en groupe puis en classe entière.

Prérequis : connaître les sept émotions de base : joie, amour, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise ; savoir identifier ses émotions (les nommer, décrire leur intensité plus ou moins forte, les ressentis associés agréables ou désagréables) ; renforcer son attention à l'aide de sa respiration.

Point de vigilance : porter une attention et adapter tout exercice de respiration pour les élèves ayant des soucis de santé de type asthme (prendre conseil éventuellement auprès du médecin ou de l'infirmier de l'éducation nationale). De façon plus générale, pour que l'activité reste confortable, laisser la liberté à chacun d'adapter les consignes.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment sur les émotions.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : apprendre à mieux réguler ses émotions.

2- Mise en activité

Étape 1 : demander aux élèves si on respire toujours de la même façon. Établir collectivement que la respiration est changeante : parfois elle est rapide et parfois elle est plus lente et profonde.

Étape 2 : mettre les élèves par petit groupe de deux à quatre élèves et leur demander de noter des exemples de situations dans lesquelles la respiration change (faire un tableau avec deux colonnes : « la respiration s'accélère quand... » et « La respiration ralentit quand... ». Exemples de réponses attendues :

- la respiration s'accélère lors d'un effort physique (sport, marche rapide, etc.), quand on est stressé, quand on a peur, quand on est en colère, etc. ;
- la respiration ralentit quand on est calme, ou quand on dort, etc.

Étape 3 : demander aux groupes de présenter leurs réponses et les noter au tableau. Faire le lien entre le rythme de la respiration et les émotions.

Prendre le temps d'un rappel sur les deux temps de la respiration (inspiration et expiration). Une démonstration peut compléter cette information en fonction des acquis et de l'âge des élèves.

Étape 4 : s'intéresser à sa respiration du moment.

Les élèves sont assis confortablement sur leur chaise, les pieds à plat sur le sol. Les yeux peuvent être fermés pour ceux qui le souhaitent. Il est possible également de mettre les mains sur son ventre ou sur son thorax. Leur demander ensuite de porter leur attention sur leur respiration du moment. S'entraîner sur 2 à 3 cycles respiratoires (un cycle = une inspiration puis une expiration) à ressentir le mouvement de son ventre et/ou de son thorax lors l'inspiration puis lors de l'expiration. Dans un second temps, sur un cycle respiratoire, compter sur le temps de l'inspiration puis sur le temps de l'expiration. Les élèves peuvent ensuite noter les deux chiffres : celui correspondant à la durée de l'inspiration et celui correspondant à la durée de l'expiration.

Étape 5 : les élèves sont invités à partager leurs observations.

- Quelles sont les parties de mon corps qui bougent lors de ma respiration ? Ventre, thorax, épaules, etc.
- Comment mon ventre et mon thorax bougent-ils lors de l'inspiration ? Mon ventre se gonfle, mon thorax se soulève vers l'avant.
- Comment mon ventre et mon thorax bougent-ils lors de l'expiration ? Mon ventre se creuse, mon thorax s'abaisse.
- Combien de temps a duré mon inspiration ? Mon expiration ?

Les réponses peuvent être notées, avec bienveillance et sans jugement, pour repérer les points communs, mais aussi la diversité des ressentis.

Donner quelques précisions sur le rôle de l'inspiration et de l'expiration : l'inspiration augmente l'énergie dans le corps comme un accélérateur, l'expiration calme le corps comme un frein.

Étape 6 : jouer avec sa respiration en allongeant l'expiration pour retrouver le calme.

Les élèves sont invités à reprendre une position confortable sur leur chaise. Commencer par observer la respiration du moment (comme dans l'étape 4) puis allonger progressivement l'expiration. Compter peut faciliter la mise en œuvre de la consigne, mais proposer à chaque élève d'adapter le rythme pour que cela reste confortable pour eux :

- compter 1-2 sur l'inspiration, 1-2 sur l'expiration sur 2 à 3 cycles respiratoires ;
- compter 1-2 sur l'inspiration, 1-2-3 sur l'expiration sur 2 à 3 cycles respiratoires ;
- compter 1-2-3 sur l'inspiration, 1-2-3-4 sur l'expiration pour ceux qui le souhaitent et si c'est confortable ;
- arrêter de compter et laisser la respiration revenir à un rythme naturel.

Partager les ressentis pour ceux qui le souhaitent sans commenter.

- Est-ce que c'était agréable ? Désagréable ?
- Est-ce que c'était facile d'allonger l'expiration ? Ou plutôt difficile ?
- Est-ce que les ressentis ont changé entre le début de l'activité et la fin ?

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. Insister sur le fait que la respiration peut être utilisée comme moyen pour réguler ses émotions, notamment en situation de stress.
- Établir l'importance de savoir identifier ses émotions, en particulier les émotions désagréables, et de connaître des outils comme la respiration pour apprendre à les réguler, à retrouver du calme afin d'avoir un comportement approprié avec les autres.

Modalités de différenciation

Pour porter son attention sur la respiration du moment :

- ce temps peut également se faire debout pour faciliter les mouvements du ventre ;
- on peut proposer aux élèves d'expirer profondément en rentrant le ventre au niveau du nombril pour commencer l'activité. Cela facilite ensuite l'inspiration et l'enchaînement des cycles respiratoires.

Pour renforcer l'expiration sans avoir à compter :

- demander aux élèves d'expirer fortement, éventuellement avec du bruit, en mettant l'intention de faire sortir tout ce qui est désagréable (colère, énervement, tristesse, peur, etc.) ;
- utiliser des objets : une paille pour souffler, une plume à déplacer doucement ;
- imaginer un ballon de couleur qui se gonfle à l'expiration et que l'on remplit de l'émotion désagréable. Ce ballon peut se gonfler de plus en plus à chaque expiration. À la fin, imaginer fermer le ballon et le jeter au loin. Choisir la couleur, la forme en fonction de l'émotion ou laisser le choix à chaque élève. Exemples : ballon rouge pour la colère, vert pour le dégoût, blanc pour la tristesse, etc.

Après une pratique formelle de l'activité, pour favoriser le transfert, il est possible de proposer d'utiliser la respiration lorsqu'une activité en classe déclenche une émotion désagréable chez des élèves, lors d'un retour en classe après un incident pendant la récréation.

Communiquer de façon efficace et positive

COMPÉTENCES SOCIALES

Communiquer de façon empathique

Communiquer de façon constructive

Communiquer de façon efficace

S'affirmer par le consentement et le refus

Développer des liens sociaux

Résoudre des conflits de façon constructive

Développer des attitudes et comportements pro-sociaux

Éclairage scientifique

Communiquer de façon efficace et positive nécessite de pouvoir connaître et surmonter les obstacles à une communication fluide et constructive. Elle implique d'éviter les postures et expressions verbales blessantes (manque d'attention, rejet, ironie, moquerie, agressivité, grossièreté...) et de recourir davantage à des attitudes et terminologies bienveillantes et encourageantes (attention, valorisation, encouragements, ton de voix et gestes chaleureux...).

Une communication efficace et positive présente deux enjeux :

- un enjeu informatif qui suppose une bonne compréhension du message entre la personne émettrice et la personne réceptrice ;
- un enjeu psychologique qui suppose la reconnaissance et la valorisation de l'autre comme de soi dans le cadre d'une relation authentique fondée sur un respect mutuel.

La communication efficace et positive nécessite :

- de connaître les habitudes de communication (verbales ou non) qui détériorent la compréhension du message et la relation à l'autre ;
- d'utiliser davantage d'attitudes et comportements verbaux bienveillants,
 - en portant attention aux attitudes et comportements de l'autre qui nous donnent satisfaction,
 - en exprimant à l'autre l'attitude ou le comportement qui nous donne satisfaction ainsi que notre ressenti émotionnel agréable ;
- de formuler des demandes claires et ajustées à l'autre.

« Communiquer de façon efficace et positive » génère deux principaux effets bénéfiques :

- des relations de qualité : l'entente mutuelle et le bien-vivre ensemble sont favorisés par la considération et le respect que l'on porte à l'autre
- la satisfaction des besoins affectifs et relationnels, comme le besoin de reconnaissance, d'affiliation sociale et d'amour/amitié.

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Développer la compétence « communiquer de façon efficace et positive » permet aux élèves de mieux s'approprier les messages émanant des autres, limitant les incompréhensions et donc les conflits. Par ce type de communication, les élèves se sentent respectés, considérés, valorisés. On agit ainsi sur les relations interpersonnelles d'une part et donc sur le climat scolaire, on répond à certains besoins psychologiques d'autre part, et on favorise ainsi l'estime de soi et le bien-être. Améliorer la relation à soi et la relation aux autres permet de lutter contre le harcèlement scolaire. En outre, la communication positive, par l'attention à la précision et à la clarté des messages, permet aussi de favoriser la compréhension et donc les apprentissages scolaires.

Une activité pour apprendre à communiquer de façon efficace et positive – 1

Le tour de parole

Niveau : cycle 1.

Objectif : apprendre à parler chacun son tour et en écoutant l'autre pour une communication plus efficace.

Lien avec découvrir le monde vivant : observer les différentes manifestations de la vie animale. Ils identifient, nomment ou regroupent des animaux en fonction de leurs caractéristiques (poils, plumes, écailles, etc.) (marche, reptation, vol, nage, etc.), de leurs modes de déplacement, de leurs milieux de vie, etc.

Durée : 30 minutes.

Modalités : en classe entière puis en petits groupes

Matériel : un objet pour « passer la parole » : un « bâton de parole », un ballon ou un jouet. Des images représentant des animaux (à imprimer ou on peut utiliser des cartes d'un loto par exemple avec des fruits ou des légumes, ou on peut directement utiliser des jouets).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment et sur la manière dont on prend la parole en classe.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves et la consigne.
 - Chacun de le droit à la parole et chacun a le droit d'être écouté. Il est donc nécessaire de se donner le tour : seul celui ou celle qui est en possession de l'objet de parole a le droit de parler, les autres écoutent.
 - Vous disposez d'un ensemble d'animaux. Mettez ensemble les animaux qui se ressemblent. L'objectif est de trouver un point commun à plusieurs d'entre eux. Plusieurs classements sont possibles.

2- Mise en activité

Étape 1 (pour créer du lien et mettre les élèves à l'aise) : faire un grand cercle avec les élèves. L'enseignant pose une question et demande à son voisin de répondre en lui donnant l'objet de parole. Ce dernier répond et pose à son tour la question à son

voisin en lui donnant l'objet de parole et ainsi de suite jusqu'à ce qu'on ait fait le tour de cercle.

Exemples de question : Comment je m'appelle ? (Donner le prénom de celui ou celle qui pose la question) Où habites-tu ? Qu'est-ce que tu aimes ou n'aimes pas faire pendant la récréation ? Qu'est-ce que tu aimes ou n'aimes pas faire à l'école ? Quel animal préfères-tu ? Quel animal te fait peur ?

Étape 2 (en appui sur un objectif disciplinaire) : cette fois, le tour de parole n'est pas imposé par la place dans le cercle.

L'enfant qui souhaite parler lève la main.

L'enfant qui a l'objet de parole le transmet à un élève de son choix. Seul cet élève peut parler.

Les enfants doivent veiller à ce que tous les enfants aient le droit à la parole.

- Les élèves sont par groupe, assis en cercle. Des cartes représentant des animaux sont disposées au centre du cercle. L'objectif est d'identifier des critères permettant de les classer.
 - L'enfant qui a l'objet de parole choisit une carte et la montre au groupe. Il demande aux autres de trouver une carte qui lui ressemble.
 - Il transmet l'objet de parole à un élève qui lève la main. Celui-ci choisit une carte, la place à côté et explique pourquoi l'animal « ressemble » à celui de la première carte (ex : « c'est aussi un animal qui vole » ou « qui est noir » ou « qui a deux pattes » ...) et si possible le nomme.
 - En cas de désaccord, une phase de discussion débute, toujours en utilisant l'objet de parole. Si tout le monde se met d'accord, les deux cartes sont gagnées pour le groupe. Sinon, elles sont remises en jeu.
 - L'enfant qui a l'objet de parole le transmet à un autre enfant qui souhaite proposer une carte. Et ainsi de suite.

3- Bilan de l'activité

- Lister et organiser les différents critères de classement.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ». Établir l'importance, au quotidien, de ne pas couper la parole aux autres et d'écouter l'autre pour communiquer de manière plus efficace.

Ressources à imprimer

Le jeu de cartes des animaux

Une abeille



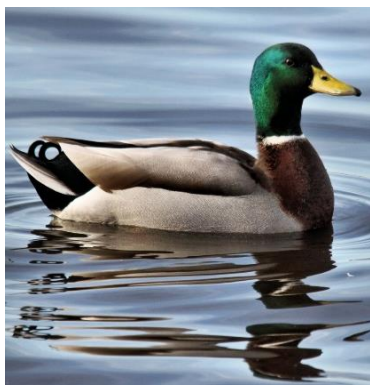
Une baleine



Une biche



Un canard



Un chat



Un cheval



Un chien



Une
coccinelle



Un cochon



Un crabe



Un crocodile



Un dauphin



Un éléphant



Un escargot



Une girafe



Une grenouille



Un hibou



Un kangourou



Un lapin



Un lion



Un loup



Un mouton



Un oiseau



Un ours



Un papillon



Un poisson



Une poule



Un renard



Un singe



Un tigre



Une tortue



Une vache



Modalités de différenciation

- Quand un enfant propose une nouvelle caractéristique, toutes les cartes peuvent être remises en jeu, pour un plus grand choix d'animaux.
- Le nombre de cartes peut être adapté selon le niveau des élèves. Si le jeu est répété plusieurs fois, on peut augmenter le nombre de cartes.
- Le jeu peut se faire en classe entière ou en petit groupe. Il peut aussi se faire en autonomie quand les élèves ont expérimenté le jeu une première fois avec l'adulte.
- Pour les plus jeunes, on peut utiliser des jouets plutôt que des images.
- L'enseignant peut proposer lui-même les ou quelques critères à l'aide de cartes que l'enfant piocherait (carte plume, carte aile...).

Une activité pour apprendre à communiquer de façon efficace et positive – 2

Le gentil secret

Niveau : cycle 1.

Objectif : développer la capacité à exprimer un comportement positif.

Durée : durée variable (sur une journée thématique ou étalée dans le temps).

Modalités : en classe entière.

Prérequis : connaître les émotions.

Matériel : des morceaux de papiers pliés avec le nom des élèves (ou une photographie collée si les élèves sont non lecteurs), une boîte pour le tirage au sort.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet :

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

2- Mise en activité

Étape 1 : chaque élève pioche au hasard le nom ou la photographie d'un autre élève de la classe et garde le secret de son identité. Sa mission est donc de devenir son « gentil secret » le temps de l'activité (par exemple entre deux récréations, une matinée voire une journée d'école). Il doit veiller à son bien-être en lui accordant de petites attentions et en étant gentil avec lui.

Chaque élève a son « gentil secret » et est le « gentil secret » d'un autre élève.

Étape 2 : à la fin de l'activité, chacun est invité à dire s'il a reconnu l'identité de son « gentil secret » et ce qu'il a pensé de cette expérience. Pour aider les élèves à exprimer leurs ressentis, proposer des mots-clés tels que : joie, bonheur, fierté, surprise, reconnaissance, etc.

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance d'exprimer des comportements positifs pour procurer des émotions agréables et renforcer le bien-être d'autrui. Cela favorise

également l'estime de soi par l'attention que les autres nous portent et le respect entre les élèves.

- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui grâce à cette activité ? »

Modalités de différenciation

- Cette activité peut se faire en même temps pour toute la classe, ou être ritualisée sur plusieurs jours avec deux ou trois élèves par jours qui tirent une photographie au sort. Dans ce cas, les premiers jours, choisir les élèves les plus à l'aise pour être les « gentils secrets ».
- La durée de l'activité sera plus courte chez les élèves de petite section.
- L'enseignant pourra accompagner les élèves qui manquent d'idées en cherchant avec eux.

Une activité pour apprendre à communiquer de manière efficace – 3

Messages clairs et ambigus

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectifs : formuler clairement ses besoins.

Durée : 45 minutes.

Modalités : travail de groupe.

Prérequis : développer la conscience de soi

Matériel : scénarios à jouer.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : apprendre à formuler clairement ses besoins.

2- Mise en activité

Des volontaires sont identifiés dans la classe pour interpréter les dialogues. Leur distribuer les fiches dialogues (cf. ci-dessous).

Étape 1 : les élèves lisent le premier dialogue (les étapes 1 et 2 seront répétées ensuite avec le deuxième dialogue).

Étape 2 : interroger les élèves sur ce qu'ils ont compris et échanger sur les points suivants :

- Qu'avez-vous compris ?
- D'après vous, qu'est-ce que ce personnage voulait vraiment dire ?
- La deuxième personne comprend-elle ce que la première tente de lui communiquer ?
- À votre avis, pourquoi ne l'a-t-il pas dit tout simplement ?
- Quels effets produit ce message peu clair entre les personnages ?

- Supposons que l'autre personnage ait vraiment compris, même si le message manquait de clarté, qu'est-ce qu'il aurait pu répondre ? Il peut y avoir plusieurs réponses ...
- Il est fréquent que les personnes émettent des messages qui ne sont pas clairs. Ce phénomène concerne tout le monde. Qu'est-ce qui peut nous conduire à émettre des messages qui ne sont pas clairs ?
- Comment nous sentons-nous lorsque quelqu'un semble ne pas nous comprendre ?
- Quels moyens avons-nous pour aider une personne à clarifier son message ? Par exemple : « Veux-tu me dire que... ? », etc.
- Voyez-vous un intérêt à reformuler ce qu'a dit la personne quand vous n'êtes pas sûr d'avoir saisi son message ?
- Qu'est-ce qui peut nous aider quand nous avons du mal à nous exprimer et/ou à identifier quel message nous souhaitons transmettre ? Quels sentiments ce message suscite-t-il en nous ?

Étape 3 : « Alors, qu'est-ce qu'un message clair selon vous ? »

Noter les réponses au tableau puis compléter si besoin et donner une définition : le message clair permet d'exprimer ses ressentis et ses besoins afin d'être sûr de bien se faire comprendre. Il est possible de poser des questions pour vérifier quand on n'est pas sûr d'avoir compris, par exemple en disant : « Est-ce que tu veux dire que... ? »

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance d'exprimer clairement et simplement ses idées, ses besoins.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? »

Modalités de différenciation

- Possibilité de prolonger la 2^e étape en demandant aux élèves de parler de messages qu'ils ont eux-mêmes formulés et qui n'ont pas été compris, ou de messages reçus qui ne leur semblaient pas clairs.
- Possibilité de demander aux élèves de rejouer les dialogues avec des messages clairs ou de les réécrire dans ce sens.

Ressources à imprimer

Scénarios

1^{er} dialogue : deux camarades discutent en faisant leurs devoirs.

A - « Pfff... Cet exercice est vraiment difficile. »

B - « Ah oui, ça c'est vrai. »

A - « Mais toi, tu as l'air d'avoir compris ce qu'il fallait faire... »

B - « Oui, je suis content. »

A - « Je ne sais vraiment pas comment je vais faire... ».

2^e dialogue : deux camarades discutent en cours de récréation un mercredi matin.

A - « Qu'est-ce que tu vas faire cet après-midi une fois rentré chez toi ? »

B - « Je ne sais pas... Je vais peut-être aller au parc ».

A - « Moi je n'ai rien à faire cet après-midi ».

B - « Ah... »

A - « Je n'ai aucun ami de disponible pour faire quelque chose avec moi »

B - « Ah... »

A - « J'aimerais bien voir quelqu'un... Tu vas aller au parc ? »

B - « Peut-être »

A - « Tu vas y aller avec quelqu'un ? »

B - « Non »

A - « Moi j'aime beaucoup aller au parc ».

B - « Ah oui ? »

A - « Oui j'adore ça ».

B - « Ah... »

Une activité pour apprendre à communiquer de façon efficace et positive – 4

Tournée d'encouragements

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectifs : formuler des encouragements efficaces et les partager de manière constructive.

Durée : 15 minutes.

Modalités : travail de groupe.

Prérequis : communiquer de façon constructive.

Matériel : une boîte, des étiquettes.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

Étape 1 (au moins une semaine avant la séance prévue) : expliquer aux élèves que la classe va organiser un concours de talents. Les élèves volontaires viendront présenter à la classe une réussite de leur choix (un dessin, un chant, un morceau de musique avec un instrument, une chorégraphie...).

Étape 2 : organiser le concours de talents en classe. Les élèves présentent chacun leur tour ce qu'ils ont préparé devant leurs camarades (5' maxi de présentation).

Pendant les présentations, les élèves spectateurs complètent de manière individuelle des fiches avec uniquement des retours positifs sur ce qu'ils ont aimé et sur les compétences et les qualités qu'ils ont observées chez leur camarade.

Préciser qu'il est préférable d'éviter les mots exprimant un jugement de valeur (bien, super, formidable...) et d'utiliser des adjectifs qualificatifs plus précis sur la performance ou la réalisation présentée ainsi que sur les qualités de l'élève (exemple : mélodieux, fluide, touchant, inspirant, éloquent, souriant...).

Étape 3 : à la fin de la présentation des talents, une mise en commun est organisée. Les élèves lisent les retours qu'ils ont rédigés sur leurs fiches. Les formulations peuvent être enrichies et complétées par le groupe pour former un petit texte écrit au tableau, ou sur une feuille qui sera ensuite remise à l'élève concerné.

3- Bilan de l'activité

- Établir l'importance d'exprimer et de recevoir des remarques agréables et positives pour favoriser l'estime de soi, la bienveillance et le bien-être, mais également développer l'empathie.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui grâce à cette activité ? ».

Modalités de différenciation :

La phase de rédaction peut se faire sous forme de liste ou de texte, selon le niveau des élèves et être réalisée soit en autonomie par les élèves, soit en collectif, soit sous la forme d'une dictée à l'adulte.

Ressources à imprimer

Fiche de retour sur les présentations

Nom – prénom de l'élève

Talent présenté :

Ce que j'ai aimé :

.....

.....

.....

Les compétences et qualités que j'ai observées :

.....

.....

.....

S'affirmer par le consentement et le refus

COMPÉTENCES SOCIALES

Communiquer de façon constructive

Communiquer de façon empathique

Communiquer de façon efficace

S'affirmer par le consentement et le refus

Développer des liens sociaux

Résoudre des conflits de façon constructive

Développer des attitudes et comportements pro-sociaux

Éclairage scientifique

L'affirmation de soi correspond à la capacité à exprimer ses besoins et points de vue, et à faire respecter qui l'on est de façon calme et respectueuse de l'autre.

Cette affirmation de soi implique une communication caractérisée par deux aspects :

- un message qui exprime ses besoins, valeurs, droits, pensées, émotions et ressentis, mais aussi ses limites ;
- l'acceptation de l'autre comme son égal en termes de dignité, dans le cadre d'une relation fondée sur un respect réciproque et sur la reconnaissance de la spécificité et de la subjectivité de chacun.

Dans un premier temps, s'affirmer nécessite de comprendre l'influence sociale et d'être capable de résister à la pression du groupe. Nos comportements, notre façon de penser et de fonctionner sont influencés par de nombreuses personnes (parents, professeurs, amis, pairs, médias, célébrités...). Cette influence est normale et satisfait un besoin psychologique essentiel : le besoin d'affiliation sociale.

Néanmoins, il est parfois nécessaire de s'extraire de ce processus, par exemple lorsque les valeurs vont à l'encontre des nôtres. Ainsi la capacité à exprimer son refus de façon affirmée (sans agressivité ni passivité) permet de s'opposer à cette pression sociale et de se faire respecter tout en maintenant une relation de qualité.

L'expression du consentement s'appuie sur une communication efficace et empathique caractérisée par :

- des comportements verbaux : exprimer son point de vue, exprimer son consentement, préciser, répéter, etc.

- des comportements non verbaux : rester calme, prendre des temps de silence, regarder la personne lorsqu'on lui parle, etc.
- des intentions relationnelles : maintenir un rapport respectueux, rechercher un compromis, etc.

Pour parvenir à s'opposer aux demandes et intentions de l'autre, il est possible de refuser en adaptant :

- ses comportements verbaux : dire non de façon affirmée, donner une raison, formuler une excuse, etc.
- ses comportements non-verbaux : s'exprimer de manière franche et directe, prendre en compte les émotions de l'autre pour ne pas le blesser, etc.
- ses intentions relationnelles : se préserver, se protéger, maintenir le lien relationnel, etc.

En respectant soi et l'autre, ce type de communication s'oppose à :

- la communication inhibée qui ne permet pas d'exprimer ses besoins, ressentis ;
- la communication agressive qui exprime besoins, ressentis de façon brutale : seul le respect de soi est présent.

Enfin, s'affirmer suppose de savoir exprimer et recevoir des critiques constructives. Contrairement aux jugements, aux offenses ou aux insultes, les critiques constructives répondent aux critères de la communication affirmée et respectueuse : elles permettent d'exprimer nos besoins, valeurs, droits, pensées, émotions et ressentis tout en respectant l'autre et en maintenant une relation de qualité.

Une critique constructive renvoie à des faits concrets et précis. Dans le cadre d'un respect réciproque, elle a pour intention de résoudre un problème sans nuire à l'autre. Elle vise à produire un changement effectif dans les interactions.

Recevoir une critique constructive n'est pas simple, et ce, même si celle-ci est bien fondée et si l'intention relationnelle de l'autre est bonne. Cela implique la reconnaissance des faits reprochés et des émotions désagréables associées (chez l'autre et chez soi). Chercher à s'améliorer et à maintenir une relation de qualité sont des objectifs constructifs qui peuvent nous aider à accepter ce type d'échange et à en tirer bénéfice.

Développer la compétence « s'affirmer par le consentement et le refus » génère deux principaux effets bénéfiques :

- faire respecter ses valeurs et ses besoins fondamentaux au sein des interactions sociales tout en respectant les autres ;
- maintenir des relations de qualité fondées sur le respect et la reconnaissance mutuelle.

En classe, la relation élève-adulte en position d'éducation doit être basée sur le respect de l'égalité de dignité de chacun, sans nier l'autorité de l'adulte. Ainsi, l'expression du consentement ou du refus peut parfois faire penser à de l'insolence ou à un manque de respect. Il est nécessaire de clarifier ce qui relève des règles de la classe (un élève ne doit pas refuser de faire le travail demandé par exemple, ou du moins il doit faire de son mieux) et ce qui relève de l'expression de ses besoins (besoin d'être aidé, rassuré...). L'adulte posera le cadre de manière ferme et explicite.

Par exemple, si l'élève dit : "Je ne veux pas travailler, je préfère jouer » avec respect, l'adulte doit alors répondre aussi avec respect : "Je comprends que tu aies envie de jouer, mais maintenant c'est l'heure de travailler. Tu pourras jouer plus tard."

Bénéfices à travailler cette CPS en classe

Savoir s'affirmer par le consentement et le refus permet à l'élève de se respecter tout en respectant les autres élèves et les adultes. Il est alors en mesure de s'opposer à la pression sociale qui risquerait de lui faire accepter des choses qui ne lui conviennent pas. En particulier, la capacité à s'affirmer par le consentement et le refus permet de lutter contre les formes de violences et en particulier les violences sexistes et sexuelles (selon le rapport de la Ciivise, 160 000 enfants sont victimes de violences sexuelles chaque année : il est essentiel de leur apprendre l'importance de pouvoir dire non à un adulte, même si c'est un proche). La communication affirmée et respectueuse permet de bâtir des relations de qualité, fondées sur le respect de soi et de l'autre.

Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 1

Je ne suis pas d'accord/je suis d'accord

Niveau : cycle 1.

Objectifs : apprendre à l'élève à exprimer efficacement son désaccord ou son accord face à une situation donnée.

Durée : 15 à 20 minutes.

Modalités : travail de groupe.

Prérequis : savoir identifier des émotions.

Matériel : illustrations (issues par exemple d'albums jeunesse ou de la ressource) présentant des comportements désagréables ou agréables envers un autre.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

Montrer aux élèves une première illustration d'un comportement désagréable (l'activité pourra être répétée, le jour même ou lors d'une autre séance, avec la deuxième illustration).

Étape 1 : questionner les élèves.

- Qu'observez-vous sur cette image ? Décrivez ce que vous voyez.
- Que font les personnages ? Que ressentent-ils ?
- Qu'en pensez-vous ?

Établir avec les élèves le comportement qui pose problème et le fait que l'élève « victime » doit être triste ou en colère. Établir également l'importance de dire si on n'est pas d'accord.

- Que peuvent dire les personnages ? Que disent-ils à votre avis ?

- Échanger sur la nécessité de poser la question quand on veut toucher quelqu'un ou faire une activité avec lui : « Est-ce que tu es d'accord pour... ? »
- Comment puis-je faire comprendre à un camarade que je ne suis pas d'accord ? Comment bien se faire comprendre ?

Exemples de réponses attendues : faire le geste « STOP » de la main, dire « non », faire non de la tête, regarder dans les yeux et dire non avec un sourire bienveillant, dire « je ne veux pas que tu fasses ça, je ne veux pas que tu me touches » ...

Étape 2 : *présenter aux élèves une illustration d'un comportement agréable.*

- Qu'observez-vous sur cette image ? Décrivez ce que vous voyez.
- Que font les personnages ? Que ressentent-ils ?

Qu'en pensez-vous ? Établir avec les élèves que, face à une situation donnée, il est aussi important de dire si on est d'accord.

- Comment je peux faire comprendre, simplement, clairement, à un camarade que je suis d'accord ?

Exemples de réponses attendues : on peut faire un signe de la main avec un pouce levé, on peut dire « oui » ou hocher la tête...

3- Entraînement

Faire jouer quelques exemples entre les élèves : « Est-ce que tu es d'accord si je te prends la main ? Est-ce que tu es d'accord si je m'assois à côté de toi ? Est-ce que tu es d'accord pour me prêter ton crayon ? »...

Il sera important par la suite, dans les activités quotidiennes de la classe, de faire prononcer la phrase aux élèves « Est-ce que tu es d'accord si... » et de faire formuler une réponse.

4- Bilan de l'activité

- Établir l'importance, au quotidien, d'exprimer clairement et simplement son accord/son désaccord.
- Rappeler l'importance de poser la question : « Est-ce que tu es d'accord si... ? ».
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? » Expliquer que maintenant, dans la classe, dans la cour, à la maison, il va être important de s'entraîner à dire quand on est d'accord ou pas d'accord.

N. B. Quand on travaille sur ce type de notions, il est important d'en informer les parents afin qu'ils puissent bien interpréter les messages de leurs enfants et en parler avec eux.

Modalités de différenciation

Pour des élèves de moyenne ou grande section, faire jouer aux élèves diverses saynètes de comportements agréables/désagréables (selon leurs propositions ou suite à un tirage au sort d'une photographie ou d'une illustration).

Selon le niveau de langage des élèves, on peut commencer par utiliser des gestes puis progressivement des mots et enfin des phrases pour exprimer le consentement ou le refus.

Ressources à imprimer

Exemples de situations sous la forme d'images :





Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 2

Mon album préféré

Niveau : cycle 1.

Objectifs : apprendre à l'élève à exprimer leur opinion et leurs goûts au sein d'un groupe et à accepter les avis différents.

Durée : 20 minutes.

Modalités : travail de groupe et en groupe classe.

Prérequis : maîtriser le vocabulaire associé.

Matériel : trois albums jeunesse lus récemment en classe.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

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

2- Mise en activité

Étape 1 : montrer les trois albums. Chaque élève réfléchit à quel album il préfère.

Étape 2 : placer les élèves en petits groupes de 3 ou 4 et distribuer aux groupes les 3 albums (ou les photocopies des couvertures). Demander à chaque groupe de discuter afin de se mettre d'accord pour savoir quel est leur album préféré.

Observer les échanges entre élèves et, au bout de quelques minutes, demander à chaque groupe séparément :

- « Quel est votre album préféré ?
- Êtes-vous tous d'accord ? Comment avez-vous choisi ? Est-ce que tout le monde a pu donner son avis ? »

Étape 3 : en groupe classe, demander à chaque élève de voter à main levée : « Selon vous, quel est votre album préféré ? » et comptabiliser les votes pour chaque album. Puis demander :

- « Est-ce la même réponse que celle que vous aviez choisie au début ? Que celle choisie avec votre groupe tout à l'heure ? Pourquoi ? »
- Est-ce facile de donner son avis ? Qu'est-ce qui peut vous en empêcher ? Qu'est-ce qui peut vous aider ?
- Et pourquoi est-ce important de savoir dire ce qu'on aime ou ce qu'on préfère ? »

Les échanges doivent permettre d'établir que chacun a le droit de choisir ce qu'il aime et qu'il est normal d'avoir des goûts différents.

3- Bilan de l'activité

- Rappeler la possibilité et l'importance, au quotidien, d'exprimer sa propre opinion sans se laisser influencer par le groupe. Rappeler aussi qu'il est important de respecter l'opinion et les goûts de chacun, qui peuvent être différents des nôtres, sans que cela ne soit un problème.
- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? ».

Modalités de différenciation

- Proposer l'activité à partir d'autres objets ou personnages : le jouet préféré, le super-héros le plus fort, l'animal qu'ils préfèrent.
- Proposer l'activité à partir de vignettes désignant les différents moments et activités de la journée.
- Selon le niveau de langage des élèves, les échanges peuvent également porter sur ce qui rend difficile l'expression dans un groupe : la timidité, l'envie de faire comme les copains, etc.
- Il est possible de faire des groupes de tailles différentes pour tenir compte du niveau des élèves (l'exercice sera plus difficile dans des groupes avec davantage d'élèves). De même, pour les élèves plus inhibés, il est possible de les aider en les mettant dans un petit groupe avec des élèves avec qui ils sont amis, donc avec qui il leur sera plus facile de s'exprimer.
- L'exercice peut aussi être réalisé à partir d'images (cf. ressource à imprimer pour un exemple en lien avec une séance d'activité artistique).

Ressources à imprimer



Fleurs dans un vase, Paul Gauguin, 1886-1887 et 1893-1895, [photographie tirée du domaine public](#)



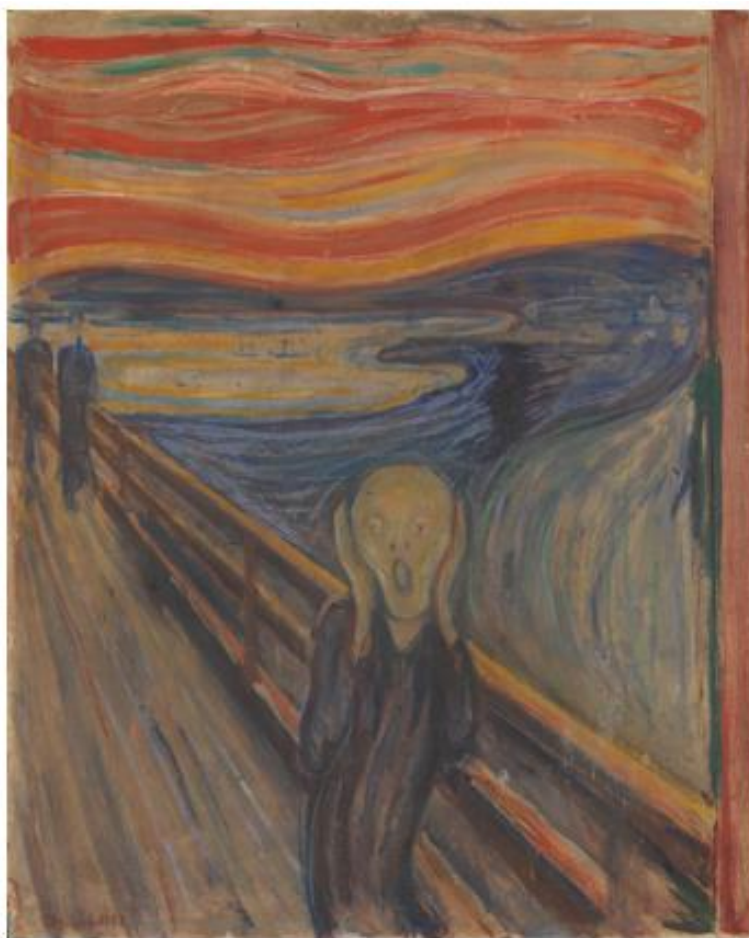
Les nymphéas, Claude Monet, Musée Marmottan-Monet, Paris, 1910, [photographie tirée du domaine public](#)



Iris, Vincent Van Gogh, J. Paul Getty Museum, Los Angeles, Californie (États-Unis), 1889, [photographie tirée du domaine public](#)



Enfants à la vasque, Berthe Morisot, Musée Marmottan Monet, Paris, 1886, [photographie tirée du domaine public](#)



Le Cri, Edvard Munch, Musée national de l'Art, de l'Architecture et du Design, Oslo, 1893, [photographie tirée du domaine public](#)



L'Aigle blessé, Rosa Bonheur, Los Angeles County Museum of Art, Los Angeles, vers 1870, [photographie tirée du domaine public](#)

Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 3

S'affirmer de manière claire, respectueuse et ferme

Niveaux : cycles 2 et 3.

Objectif : savoir exprimer clairement un refus.

Durée : 45 minutes.

Modalités : classe entière et groupes.

Matériel : cartes décrivant des situations de la vie quotidienne.

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : apprendre à s'exprimer clairement pour bien se faire comprendre.

2- Mise en activité

Étape 1 : en classe entière, questionner les élèves : « Est-ce qu'il vous est déjà arrivé de ne pas être d'accord avec quelqu'un et de ne pas oser lui dire ? » Faire échanger les élèves pour exprimer ce qu'ils ressentent et leur demander de raconter des situations où cela leur est arrivé (raconter des situations où ils ont réussi à dire qu'ils n'étaient pas d'accord, et des situations où ils n'ont pas réussi à le dire). Ne pas émettre de jugement, cette activité doit juste faire partager des émotions et des expériences différentes. « Qu'est-ce qui fait que c'est parfois difficile de dire non ? » Les réponses peuvent être : « j'ai peur des conséquences, j'ai peur de le blesser, j'ai peur de ne plus être son ami(e), je ne sais pas comment le dire gentiment... »

Faire émerger l'importance de savoir dire non pour marquer les limites et se protéger. Dire non ne signifie pas manquer de respect envers une personne, mais est essentiel pour préserver son intégrité. « À votre avis, qu'est-ce qui fait que c'est important de dire non ? Est-ce qu'on peut dire non de façon respectueuse ? Est-ce une bonne relation si on ne respecte pas l'autre, le non de l'autre ? »

Expliquer que la séance va permettre d'apprendre à dire quand on n'est pas d'accord, et donc à entretenir, construire des relations saines, respectueuses.

Étape 2 : placer les élèves en petits groupes. Distribuer à chaque groupe une carte décrivant des situations de la vie quotidienne.

Demander aux élèves de discuter de la meilleure façon de répondre à chaque scénario, en utilisant la compétence à dire non. Les encourager à partager leurs idées et à écouter celles des autres.

Donner une affiche à compléter par groupe et inviter les élèves à noter ou dessiner les différentes manières qu'ils ont trouvées de dire non.

En classe entière, demander à chaque groupe de présenter son affiche.

Étape 3 (le même jour ou lors d'une séance suivante) : en classe entière, proposer aux élèves de jouer une des situations lues sur les cartes et de mettre en scène leur refus en utilisant les stratégies d'affirmation citées précédemment.

Si la phase de jeu intervient lors d'une autre séance, demander ensuite aux élèves ce qu'ils ont pensé, ressenti et décidé lorsqu'on leur disait non, lorsqu'ils disaient non. Leur demander à l'issue du jeu de rôle quels éléments rendent un non respectueux efficace (dans le langage verbal et non verbal).

3- Bilan de l'activité

Faire émerger que, pour dire non de manière assertive, il faut exprimer son refus de manière claire, respectueuse et ferme. Mettre aussi l'accent sur le fait qu'il est possible de trouver du soutien auprès du groupe ou d'un adulte quand on a du mal à se faire entendre et si l'autre personne refuse de nous écouter. Une trace écrite pourra être élaborée à partir des affiches et des échanges :

- parler avec un ton ferme et confiant (pour montrer ce que l'on veut) ;
- être clair et direct (sans utiliser de longues phrases qui peuvent être trompeuses) ;
- expliquer éventuellement pourquoi (pour que l'autre personne comprenne les raisons et accepte le refus) ;
- utiliser des « Je » (pour mettre l'accent sur ses propres sentiments et besoins plutôt que de faire des reproches à l'autre personne) ;
- respecter l'autre personne ;
- proposer une alternative (pour montrer que l'on est prêt à discuter et à trouver un terrain d'entente).

Modalités de différenciation

Adapter les situations de la vie quotidienne à l'âge des élèves.

Ressources à imprimer

Exemples de cartes « situations de la vie quotidienne » :

En classe, tu viens de terminer ton évaluation de géographie. Un autre élève essaie de prendre ton cahier en disant : « Donne-moi ton cahier pour que je recopie tes réponses, je te le rends tout de suite ». Comment peux-tu lui exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?	Il fait froid aujourd'hui. Ta meilleure amie a de nouveau oublié son bonnet et son écharpe à la maison et te demande : « Tu peux me donner les tiens s'il te plaît ? » Comment peux-tu lui exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?
À la maison, tu fais tes devoirs au calme. Ton petit frère te demande s'il peut écouter de la musique et jouer à côté de toi. Comment peux-tu leur exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?	Des élèves d'une autre classe veulent passer devant toi dans la queue pour la cantine. Comment peux-tu leur exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?
Chaque élève doit réfléchir à une idée pour faire un projet en arts plastiques. Tu as trouvé ton idée. Dans la conversation avec un camarade, tu lui parles de ton idée. Il la trouve géniale et veut l'utiliser lui aussi. Comment peux-tu lui exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?	Vous jouez au ballon dans la cour. Le ballon lancé trop fort et dans la mauvaise direction arrive sur la rue. Une élève te demande d'aller le chercher. Comment pouvez-vous lui exprimer votre refus de façon affirmée et respectueuse ?
Une bonne amie ne veut pas que tu déjeunes avec d'autres amis qu'elle et te dit qu'elle ne voudra plus être ton amie si tu le fais. Comment peux-tu lui exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?	En cours de sciences, il faut faire un schéma par groupe de deux pour montrer ce qu'on a compris. L'élève qui est avec toi veut tout faire et ne tient pas compte de tes idées. Comment peux-tu lui exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?
Avec deux amis, tu cherches un jeu à faire dans la cour. Le premier propose de jouer à chat, mais ton autre ami a une jambe dans le plâtre et ne pourra pas jouer. Comment peux-tu exprimer ton refus de façon affirmée et respectueuse ?	

Une activité pour apprendre à s'affirmer par le consentement et le refus – 4

Savoir s'affirmer ou dire non face au groupe

Niveau : cycle 3.

Objectifs :

- Reconnaître les différents moyens de pressions (agréables ou désagréables).
- Savoir comment faire respecter son choix : savoir s'affirmer.
- Renforcer sa capacité à dire non.
- Accepter le refus d'autrui.

Des liens peuvent être faits avec les compétences émotionnelles « identifier ses émotions », « réguler ses émotions ».

Durée : 20 à 30 minutes.

Modalités : activité en groupe.

Prérequis : savoir identifier ses besoins, ses envies.

Matériel : cartes de jeu à imprimer. Matériel de construction (non emboîtable).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment.
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves : apprendre à dire quand on est d'accord ou non et à respecter l'avis des autres.

2- Mise en activité

Étape 1 : préparation du jeu.

L'enseignant divise la classe en groupe de 5 à 6 élèves. Il explique le but du jeu : constituer l'équipe de joueurs la plus nombreuse possible puis relever un défi. Le tout dans un temps imparti (4 minutes). Il présente les quatre types de cartes :

« J'accepte le défi » : l'élève doit convaincre ses camarades de participer au défi par divers arguments.

« Je refuse le défi » : l'élève doit argumenter pour ne pas participer au défi et tenir sa position.

« Je décide si j'accepte ou non le défi ».

« Je suis OBSERVATEUR » : il observe les discussions, annonce le défi et vérifie le respect des règles du défi.

Le professeur explique les règles :

Chaque élève doit respecter le rôle indiqué sur sa carte.

Observateurs et autres élèves ne peuvent communiquer.

Pendant les discussions, l'observateur regarde ce qui se passe et ce qui se dit. Il doit faire une restitution à l'aide la grille d'observation (sur laquelle il peut prendre des notes pendant le jeu).

L'observateur ne doit pas communiquer avec les autres élèves.

Chaque équipe dispose d'un nombre de cartes équivalent au nombre d'élèves du groupe (les trois rôles devront être représentés dans les cartes du groupe). Chaque élève pioche une carte.

Les observateurs se manifestent et reçoivent la grille d'observation et la carte DÉFI sous enveloppe. Ils en prennent connaissance. Les autres élèves ne dévoilent pas leur rôle.

Étape 2 : le jeu.

L'enseignant lance le TOP DÉPART, afin que tous les groupes démarrent en même temps. Il rappelle qu'il est important de respecter la consigne inscrite sur la carte. Les élèves disposent de 4 minutes.

Les discussions commencent afin de constituer l'équipe de joueurs la plus nombreuse possible en cherchant à convaincre les camarades de participer au défi. Le défi n'est pas révélé aux élèves à ce stade.

Au bout des quatre minutes, l'équipe de joueurs annonce à l'observateur « Voici notre équipe de joueurs et nous demandons le défi ». L'équipe de joueurs ne peut plus être modifiée, l'observateur lit aux joueurs le défi et les règles associées (carte DÉFI).

L'équipe de joueurs relève alors le défi, l'observateur joue le rôle d'arbitre, veillant au respect des règles.

Pendant que les enfants s'engagent dans le jeu (5 à 10 min), l'enseignant circule entre les groupes pour vérifier que la consigne est saisie et pour observer ce qui se joue. Ces observations pourront être utiles pendant le débriefing de l'activité.

Étape 3 : de retour en groupe classe, demander aux observateurs de chaque groupe de faire un retour de ce qu'ils ont vu (cf. questions de la grille d'observation).

Combien d'élèves ont finalement accepté de réaliser le défi ?

Combien d'élèves ont refusé ?

Certains élèves ont accepté le défi. Comment ont-ils essayé de convaincre les autres de le faire aussi ? (=> moyens de pression)

Certains élèves ont refusé de participer. Comment ont-ils exprimé leur refus de réaliser le défi ? (=> stratégies de résistance)

Pour les deux dernières questions, noter au tableau les propos et les organiser de manière à avoir deux colonnes « MOYENS DE PRESSION » et « STRATÉGIE DE RÉSISTANCE ».

Quels ont été les moyens utilisés pour faire accepter le défi : chantage affectif, récompenses, minimiser la demande « ça coûte rien, on va gagner », idéaliser « c'est super sympa de participer », communication non verbale, agressivité ... ?

Quelles ont été les stratégies de résistance mises en place : dire un « non » fermement, faire de l'humour, faire semblant de ne pas comprendre, trouver une excuse, argumentation, silence, fuite, diversion... ?

Quelles ont été les attitudes des élèves envers ceux qui n'ont pas accepté le défi ? rejet, colère, énervement, acceptation, calme, ...

3- Bilan de l'activité

Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité. « Qu'avez-vous pensé, ressenti, décidé de faire ? »

Les inviter à :

- faire le lien entre ce qu'ils ont vécu (la situation), ce qu'ils ont ressenti (émotions) et ce qui s'est passé en eux (ou comment cela s'est-il manifesté dans leur corps) ;
- à être attentif à leurs propres réactions (comment ai-je réagi et comment je réagis en général), même si c'est dans le cadre d'un jeu, en fonction du rôle qui m'était assigné ;

- à identifier ce qui se passe chez l'autre : introduire la notion de communication non verbale, et d'influence, de résistance face à la pression de ses pairs ;
- réfléchir à la notion de consentement et de respect des choix de l'autre.

Au fil des échanges, l'enseignant prend des notes au tableau pour constituer une trace écrite qui pourra être adaptée selon l'âge des élèves et les points évoqués avec la classe.

Savoir dire « non » peut s'avérer difficile à cause de la peur de décevoir, de l'envie de plaire, de faire partie d'un groupe. Mais on peut apprendre en s'entraînant.

Attention : on peut essayer de convaincre les autres, mais il ne faut pas trop insister pour ne pas les forcer. On a aussi le droit de dire non sans expliquer pourquoi on refuse.

Modalités de différenciation

Il est possible de faire des groupes plus nombreux (huit élèves) et de mettre deux observateurs par groupe pour faciliter la prise de notes.

Pour les élèves de cycle 2, encore peu familiarisés avec l'écrit, les observateurs peuvent uniquement noter le nombre d'élèves qui ont accepté de participer au défi et expliquer ensuite oralement ce dont ils se souviennent pour les stratégies employées en étant aidés par les autres élèves du groupe pour raconter.

Le jeu de cartes

CARTE DÉFI

Voici le défi : vous devez construire la plus haute tour possible à l'aide des pièces à disposition.

Les pièces sont éloignées du lieu de construction.

Le lieu de construction est indiqué par un support.

Règles imposées : chaque élève ne peut transporter que deux pièces à la fois. L'endroit défini par le professeur pour construire la tour ne doit pas être modifié.

CARTE ACTION
À TOI DE PARLER !

Tu **acceptes** le défi.

Ta mission :

Convaincre le plus de personnes de ton équipe (sauf l'observateur) de participer au défi.
Trouve différents arguments pour inciter ceux qui ne veulent pas le faire à le réaliser.

CARTE ACTION
À TOI DE PARLER !

Tu **refuses** le défi.

Ta mission :

Tu utilises différents arguments pour maintenir ton rôle, celui de ne pas participer au défi.

CARTE ACTION
À TOI DE PARLER !

Tu **décides** : soit tu acceptes, soit tu refuses le défi.

Ta mission :

Écoute les arguments des uns et des autres. Interroge tes envies, tes besoins. Exprime-les et décide si tu relèves ou non le défi.

CARTE ACTION
À TOI D'OBSERVER !

Tu es **observateur**, tu reçois une grille d'observation et la carte défi sous enveloppe.

Ta mission :

Tu observes et écoutes les discussions des autres élèves. Tu prends des notes sur la fiche d'observation.
Quand l'équipe est constituée, tu ouvres l'enveloppe et tu annonces le défi et les règles.

Grille d'observation

Combien d'élèves ont finalement accepté de réaliser le défi ?	
Combien d'élèves ont refusé ?	
Certains élèves ont accepté le défi. Comment ont-ils essayé de convaincre les autres de le faire aussi ?	
Certains élèves ont refusé de participer. Comment ont-ils exprimé leur refus de réaliser le défi ?	

Les auteurs du kit pédagogique

Ce kit pédagogique a été conçu et rédigé par une équipe constituée de différents personnels de l'éducation nationale : professeurs des écoles, directeurs d'école, conseillers pédagogiques, professeurs des écoles maîtres formateurs, inspecteurs de l'Éducation nationale (IEN) du premier degré, mais aussi des professeurs et inspecteurs du second degré et des personnels de la DGESCO. Il a été relu par des enseignants-chercheurs, des inspecteurs généraux de l'éducation, du sport et de la recherche (IGÉSR) et la conseillère scientifique CPS de Santé publique France. Il s'appuie sur le référentiel de Santé publique France et les travaux scientifiques de chercheurs des universités de Lyon-II et Paris-VIII.