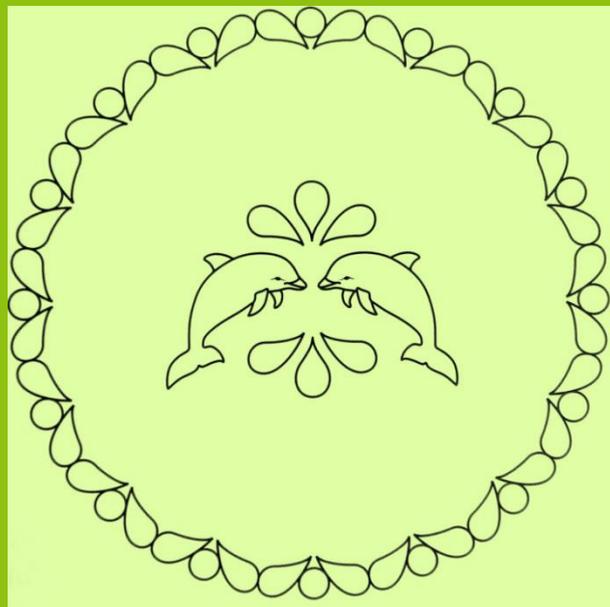


Michel Claeys Bouuaert



# Mon journal de bord CPS (2)

Instructions pour enseignants



Education aux compétences psychosociales  
Cahier d'élève – deuxième niveau

# **Mon journal de bord CPS**

## **(Compétences Psycho-Sociales)**

### **(2)**

Michel Claeys

**Un livret d'élève,  
en complément aux activités  
d'éducation émotionnelle et relationnelle**

**Pour obtenir**

des exemplaires de ce livret :  
rendez-vous en librairie ou sur

**[www.bod.fr/librairie](http://www.bod.fr/librairie)**

(prix unitaire : 10 €)

Pour télécharger gratuitement l'introduction et  
les instructions destinées aux enseignants :

rendez-vous sur le site **[www.education-emotionnelle.com/livres](http://www.education-emotionnelle.com/livres)**

Vous y trouverez également une version électronique du livre  
de Michel Claeys « *Education émotionnelle de la maternelle au lycée* »  
(éditions Le Souffle d'Or, nouvelle édition 2018)  
et d'y trouver des ressources complémentaires pour vous familiariser à  
l'enseignement des CPS.

## **Autres livres du même auteur**

(dans le domaine de l'éducation émotionnelle et sociale) :

- L'ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE, DE LA MATERNELLE AU LYCÉE - 220 activités pédagogiques et ludiques (Éditions Le Souffle d'Or, 2014, nouvelle édition remaniée et augmentée en 2018). Disponible en fichier PDF sur [www.education-emotionnelle.com](http://www.education-emotionnelle.com)
- LE DÉFI ÉMOTIONNEL : Comment comprendre et mettre en œuvre le nouveau projet pédagogique (Éditions Le Souffle d'Or, 2018).
- PRATIQUE DE L'ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE - apprentissage de la relation et de la communication justes (Éditions Le Souffle d'Or, 2004, 2008). Épuisé. Disponible en format électronique (fichier PDF).
- ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE, GUIDE DE L'ANIMATEUR (Éditions Le Souffle d'Or, 2008). Épuisé. Disponible en format électronique (fichier PDF).

## **Mon journal de bord CPS (2)**

Copyright © Michel Claeys Bouuaert, 2018

Illustrations : Xie Yuan Mo

# Instructions pour l'enseignant

## Introduction

Ce journal de bord est un cahier de notes et d'exercices personnels destiné à être reproduit et distribué à chaque élève. Il s'adresse aux élèves de 12 à 18 ans (deuxième et troisième niveaux d'éducation émotionnelle et sociale, EES). Un journal de bord n° 1 s'adresse aux élèves de 7 à 11 ans (premier et deuxième niveaux EES). Les élèves sont invités à y consigner leurs observations et apprentissages. De plus, une large part est consacrée à des activités en individuel, offrant un temps de réflexion préalable à une mise en commun.

Les activités incluses seront utiles pour développer un état d'esprit positif, des attitudes appropriées, des objectifs clairs, pour rappeler les contrats et décisions de groupe (les « règles de vie », le référentiel disciplinaire) ainsi que pour acter les engagements collectifs et individuels.

Fondée sur les développements récents de la neuropédagogie et prônant un renouveau des méthodes pédagogiques, l'EES offre des moyens concrets pour la mise en place d'une pédagogie qui soit en même temps **active**, **positive**, **coopérative**, **ludique**, **diversifiée** et **démonstrative** :

- **active** : autonomisante et responsabilisante : l'apprenant est acteur de ses apprentissages ;
- **positive** : l'éducateur en soutien de ces apprentissages ;
- **coopérative** : centrée sur le groupe et le relationnel, utilisant la dynamique de groupe comme lieu privilégié où les apprentissages se font ;
- **ludique** : réintroduisant le plaisir comme moteur essentiel du désir d'apprendre et de progresser ;
- **diversifiée** : qui tient compte de la diversité des rythmes et talents individuels, ainsi que des intelligences multiples et des acquis de la neuropédagogie ;
- **démonstrative** : l'éducateur s'efforçant de démontrer les compétences et les attitudes souhaitées : enseigner par l'exemple autant (sinon davantage) que par le discours !

Un large éventail de **jeux et d'activités pédagogiques** sont disponibles pour développer des compétences sur une série de thèmes<sup>1</sup>. Ces activités s'inscriront idéalement, dès la maternelle, dans le cadre d'une '**classe coopérative**', ce qui implique, outre les activités ludiques ou pédagogiques, l'établissement d'un '**contrat de groupe**', la tenue régulière d'un **Conseil de coopération**, l'organisation de **métiers** (tâches pratiques attribuées aux élèves, destinés à stimuler leur sens d'autonomie et de responsabilité), l'utilisation d'un système de **ceintures de comportement** (permettant de marquer une progression dans les compétences) et un apprentissage progressif du **tutorat** (les enfants s'enseignant mutuellement leurs acquis). D'autres **démarches coopératives** (projets de classe, projets de groupe) pourront ensuite compléter cette dynamique.

L'EES offre une réponse concrète et pratique aux défis de l'école et de l'éducation à notre époque. Elle rejoint les exigences de l'Education Nationale en matière de **compétences psychosociales** (CPS), telles qu'énumérées dans le 'Livret Personnel de Compétences' et le 'Code de l'éducation' relatives aux compétences sociales et civiques (pilier 6) et à l'autonomie et l'initiative (pilier 7), ainsi que dans le domaine 3 du nouveau **Socle Commun de connaissances, de compétences et de culture**'. Elle entend fournir aux éducateurs et enseignants de tous niveaux les moyens pratiques qui leur permettront de rencontrer efficacement ces exigences.

Le contenu du *Journal de bord CPS* peut être ajusté par l'enseignant, en fonction du niveau d'âge, de compétence ou des objectifs pédagogiques. D'autres activités peuvent être ajoutées, certaines peuvent être ignorées si elles ne vous paraissent pas pertinentes pour votre classe.

Pour les enfants qui ne sont pas encore suffisamment à l'aise avec l'écriture, les activités indiquées peuvent être faites soit oralement (en brainstorming collectif), soit en binômes (ou trinômes). L'écriture sera forcément très élémentaire au départ (7 à 10 ans), avec une plus grande place laissée à l'expression par le dessin. Mais progressivement l'expression écrite s'affinera.

La plupart de ces activités peuvent être répétées chaque année. Elles livreront une expérience et un bénéfice nouveaux, vu que l'environnement social autant que le sujet lui-même aura évolué. Si le livret contient davantage d'activités que vous n'en utiliserez, pas de souci : les élèves seront libres d'en explorer certaines par eux-mêmes, selon leur intérêt...

Ce livret est un complément aux activités de groupe. N'oubliez pas que les jeux et activités de groupe constituent la partie essentielle du travail en EES. La dynamique de groupe reste le terreau principal dans lequel les apprentissages se font. Néanmoins, on peut demander aux élèves d'entamer une activité par un travail de réflexion en individuel, pour ensuite partager en sous-groupes ou en grand groupe. Par ailleurs, vers la fin d'une session d'EES, il sera utile, avec les plus grands, d'inviter les participants à prendre un temps d'intégration personnelle et à consigner dans leur *Journal de bord*

---

<sup>1</sup> Voir les livres de Michel Claeys (*Education émotionnelle de la maternelle au lycée*, éditions Le Souffle d'Or, 2014-2018) et autres répertoires d'activités disponibles en format électronique sur le site [www.education-emotionnelle.com](http://www.education-emotionnelle.com).

leurs observations, les ressentis, prises de conscience, apprentissages, réflexions et intentions personnelles. Pour les adolescents, cette activité est très recommandée.

Si le temps le permet, après avoir accordé 10 à 15 minutes de temps d'intégration personnelle (écriture ou dessin), un bref cercle de parole 'ouvert' peut être proposé, afin que tout ce qui a besoin d'être exprimé puisse l'être. Idéalement, un moment de silence en cercle clôturera la session, comme il l'avait commencé (*voir ci-dessous, le rappel du déroulement d'une séance EES*).

\*

Les **4 premières sections** (Contrats de groupe ; le Conseil de Coopération ; les métiers de classe ; les ceintures de comportement) offrent un rappel des principes et un espace de prise de notes. Là où c'est indiqué, les élèves pourront répondre aux questions et compléter les espaces requis lorsque le sujet sera abordé. Ces sujets devront d'ailleurs être mis à jour au fur et à mesure que l'année scolaire se déroule, et des notes complémentaires (en fin de cahier) pourront être nécessaires.

Les **2 dernières sections** (Mon Auto-évaluation, Mon Journal de bord et notes personnelles) sont destinées à l'autoréflexion de l'élève. À mesure qu'ils grandissent, ces parties peuvent progressivement prendre plus de temps. Ils peuvent également offrir une base pour le partage de groupe.

La section **Activités Pratiques** propose des sujets d'exploration en individuel, qui peuvent également être utilisés en 'brainstorming' collectif (surtout avec les enfants qui ne sont pas encore à l'aise avec l'écriture). Comme introduction à une activité en sous-groupes, les questions offrent aux élèves un temps de réflexion pour se préparer à la mise en commun, que ce soit en binômes, en trinômes ou en plus grands groupes.

Ces activités suivent un cheminement qui va de l'ouverture aux autres et l'acceptation des différences à la communication, aux émotions, à la confiance en soi, la bienveillance, l'appréciation, les besoins, les demandes, la résolution de problèmes et des conflits, la clarification des objectifs, la pensée positive... sans oublier que certains thèmes ne sont pas repris ici, car ils ne se prêtent pas au travail en individuel. Pour autant, il est important de ne pas les négliger.

Vous pouvez, bien entendu, choisir de modifier la séquence des activités en fonction de votre plan d'enseignement et du niveau de préparation du groupe.

Vos retours sur ce livret et son utilisation seront utiles à tous. Merci de penser à partager, en bref ou en détail, vos commentaires. Ils seront publiés sur le site [www.education-emotionnelle.com](http://www.education-emotionnelle.com) . Ils permettront éventuellement d'améliorer le livret ou d'en développer d'autres. Vos messages peuvent être adressés à [asso.educemo@gmail.com](mailto:asso.educemo@gmail.com).

Je donne, ci-dessous, quelques suggestions d'activités qui peuvent être proposées conjointement (selon les niveaux). Référez-vous au livre « *Education émotionnelle de la maternelle au lycée* » et au « Répertoire de l'animateur en EES » (Michel Claeys, 300+ activités d'EES, document beaucoup plus complet fourni aux stagiaires en formation).

Il vous sera utile de garder trace des activités proposées, d'en évaluer l'impact et de noter vos observations. Tenez à jour votre propre « JOURNAL DE BORD ». Le cas échéant, cochez ou surlignez les jeux ou activités complémentaires que vous avez proposées.

- 1) **Les choses à faire** : je suis moi ! - Tout le monde est différent – Cercle j'aime, je n'aime pas - Des choses en commun - ...

*Fait le :*

*Remarques :*

- 2) **Qui suis-je?** : Chanter et danser son nom – J'appelle (salade de fruits) - Ballon qui suis-je – Les choses qui comptent pour moi - Photolangage - Questions d'exploration individuelle - Prenez position – Présentations en binômes - l'Orange – Chasse aux signatures - Je n'ai encore jamais...! - Nos héros préférés - Qui est qui : identifier les profils - Se ranger par ordre de... – Symboles - ...

*Fait le :*

*Remarques :*

- 3) **Mon groupe** : Dessin de groupe – Fresques collectives - Sculpture de groupe – Contrat de groupe – Définir un objectif commun - Feux de circulation - Petit moteur – Conseil de coopération - ... + tous les jeux coopératifs

*Fait le :*

*Remarques :*

- 4) **Ressemblances et différences** : Des choses en commun – Cercle de bonnes nouvelles - Associations et discriminations - Trouve un partenaire à ta taille - Je n'ai encore jamais...! - Trouve quelqu'un qui comme toi - Les stéréotypes...

*Fait le :*

*Remarques :*

- 5) **Mon schéma de communication** : Mimes en miroir - Accuser réception – Le message-Je - Poser des questions – Jeu-de-rôle d'une conversation - Mes mains peuvent le dire – Conversations aveugles – La reformulation – Les principes de la bonne écoute -...

*Fait le :*

*Remarques :*

- 6) **Les principes d'une bonne écoute** : Cercle j'aime, je n'aime pas - Les règles du cercle de parole – Le bâton de parole – Bâton indien - Oui mais..., oui et... - Mon schéma de communication – Compter jusqu'à 20 - Un mot pour une histoire – Relai du geste – Chef d'orchestre - ...

*Fait le :*

*Remarques :*

- 7) **“Accuser réception” d'un message** : La reformulation – Les principes de la bonne écoute -...

*Fait le :*

*Remarques :*

- 8) **Les messages-JE** : Les règles du cercle de parole – Les principes de la bonne écoute -

*Fait le :*

*Remarques :*

- 9) **Regarder comme une caméra** : Je suis là ! - Le contact visuel - Ce que je vois (pratique du regard neuf) - Écoute passive : binômes d'exploration personnelle - ...

*Fait le :*

*Remarques :*

- 10) **Le corps aussi parle (la communication non-verbale)** : sculptures d'argile – Le contact visuel - Ce que je vois (pratique du regard neuf) - Écoute passive : binômes d'exploration personnelle - Devine le métier ! - Je suis là ! - Mes mains peuvent le dire - Mime tes émotions - Poignées de main - Rencontres aveugles - Ressentir dans le corps - Première impression

*Fait le :*

*Remarques :*

- 11) **Comment les émotions s'expriment-elles dans notre corps ?** : Ceci n'est pas mon ballon - Les chaises-émotions - Dans la peau de l'autre - Face aux émotions, que puis-je faire ? - La Météo du jour - Mimer les émotions - Mon état d'esprit en ce moment - Les photos émotions - Ressentir dans le corps - Geler-dégeler - Se sentir « relax » - ...

*Fait le :*

*Remarques :*

- 12) **Ma fiche colère + La roue à solutions** : La Sonnette d'alarme - Tableau de mes préoccupations - Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur ? - Quels besoins les ressentis suivants cachent-ils ? - Le Message clair - Contrat de résolution positive - La Fiche de réflexion - ...

*Fait le :*

*Remarques :*

- 13) **Quand je me sens triste ou déprimé** : La Sonnette d'alarme - Tableau de mes préoccupations - Qu'est-ce qui vous met de bonne humeur ? - Quels besoins les ressentis suivants cachent-ils ? - ...

*Fait le :*

*Remarques :*

- 14) **Se faire des amis** : Partager – L'aveugle et son guide - Cercle d'appréciation - Demander sans faire pression - Des choses pas très gentilles - Tout le monde est différent - Appréciations en miroir - Faire passer le sourire - Handicapés solidaires – Une idée encore plus chouette - ...

*Fait le :*

*Remarques :*

- 15) **Les gestes de bienveillance** : Cercle d'appréciation - Jeux coopératifs - Handicapés solidaires – La boule de mains - ...

*Fait le :*

*Remarques :*

- 16) **Appréciations** : jeux coopératifs - Se faire des amis – Gestes de bienveillance - ...

*Fait le :*

*Remarques :*

- 17) **Les mots magiques** : Résolution de conflits – Gestes de bienveillance – Cercle d'appréciation – Le message clair - ...

*Fait le :*

*Remarques :*

- 18) **Être en confiance** : chanter et danser son nom - Si j'étais un animal - Je suis moi - Se sentir bien dans sa peau - Quels talents particuliers as-tu ? - Les trois cercles - Je suis là ! - Applaudissements – Compter de 1 à 10 - Du tac au tac - Inventaire de mes forces et faiblesses - Jeu de rôle ASSERTIVITE - La Surenchère - Se joindre à la fourmilière - Théâtre spontané, improvisations créatives - Car-Wash - ...

*Fait le :*

*Remarques :*

- 19) **L'animal 'Confiance'** : Avoir confiance ...

*Fait le :*

*Remarques :*

20) **Une expérience réussie** : Avoir confiance ...

*Fait le :*

*Remarques :*

21) **Parler face au groupe** : Je suis là ! - Que se passe-t-il ensuite - 3 cercles ...

*Fait le :*

*Remarques :*

22) **Prendre soin de soi** : Besoins et objectifs...

*Fait le :*

*Remarques :*

23) **Une journée parfaite** : Cultiver la gratitude - Faire des choix - ...

*Fait le :*

*Remarques :*

24) **Qu'est-ce qui vous rend heureux ?**

*Fait le :*

*Remarques :*

25) **Relaxation MANDALA** : Yoga détente - Relaxation corporelle simple – Relaxation respiratoire pour les enfants - L'Ours et les bûcherons - La Graine qui devient arbre - Je suis un arbre - ...

*Fait le :*

*Remarques :*

26) **On change tout le temps** : Besoins et objectifs

*Fait le :*

*Remarques :*

27) **Quels besoins les ressentis suivants cachent-ils ?**

*Fait le :*

*Remarques :*

28) **Quels sont tes besoins ?** : Écoute active : clarifier les besoins et objectifs - Mes besoins, mes objectifs - Pastilles de couleur – Proximité - Quels besoins les ressentis suivants cachent-ils ? - Ling Ling Tchi - Étiquettes - Association et discrimination – Demandes - Car-Wash - ...

*Fait le :*

*Remarques :*

29) **Demander sans faire pression***Fait le :**Remarques :*30) **Des choses pas très gentilles** : résolution des conflits ... - La roue à solutions - ...*Fait le :**Remarques :*31) **Résoudre les conflits** : Pratique de la médiation - Qu'est-ce que la violence ? - La Roue à solutions - Se faire des amis - Activité de résolution de conflits - le Conseil de coopération - Explorer la confrontation - Solutionner un conflit - Une idée encore plus chouette - ...*Fait le :**Remarques :*32) **Le message clair** : écoute et communication – Accuser réception d'un message – Messages-JE - Des choses pas très gentilles – Marionnettes en conflit – Médiation - ...*Fait le :**Remarques :*33) **Qu'est-ce que la violence ?** : Les Gestes de bienveillance - Mes émotions sont *mes* émotions - Mon schéma émotionnel - La Roue à solutions - Demander sans faire pression - Le Message clair - Pratique de la médiation -*Fait le :**Remarques :*34) **Dessiner les problèmes** : La sonnette d'alarme - La boîte à solutions - Une journée parfaite – le Conseil de coopération - ...*Fait le :**Remarques :*35) **Conversation avec le dessin***Fait le :**Remarques :*36) **Le contraire du problème** : "À cause de ...", "Grâce à ..." - Faire des erreurs – Ma recette de réussite - Au lieu de .... Je peux dire ... - ...*Fait le :**Remarques :*

37) **Mettre en place la solution** : Besoins et objectifs - Visualiser le succès ...

*Fait le :*

*Remarques :*

38) **Si j'étais célèbre** : Visualiser le succès ...

*Fait le :*

*Remarques :*

39) **Quels pas concrets ?** : Visualiser le succès - Besoins et objectifs - ...

*Fait le :*

*Remarques :*

40) **Apprendre à se motiver** : choix et objectifs...

*Fait le :*

*Remarques :*

41) **Ma recette de réussite** : choix et objectifs...

*Fait le :*

*Remarques :*

42) **Mes forces et faiblesses** : Faire des erreurs -

*Fait le :*

*Remarques :*

43) **Mes principaux défis (ce que j'essaie d'améliorer)** :

*Fait le :*

*Remarques :*

44) **Ce que je voudrais réaliser** : Besoins et objectifs – Choix et responsabilité

*Fait le :*

*Remarques :*

45) **La liste de mes réalisations** : Quels talents particuliers as-tu ?

*Fait le :*

*Remarques :*

46) **Quelques compétences à développer** : Besoins et objectifs - Choix et responsabilité - ...

*Fait le :*

*Remarques :*

47) **Plutôt que de dire.... je peux dire ....** : Conte collectif 'Pessimiste – Optimiste' - Recadrer les croyances négatives - Choix et responsabilité - ...

*Fait le :*

*Remarques :*

48) **Mes affirmations positives** : 3 cercles - Cercle d'appréciation - ...

*Fait le :*

*Remarques :*

49) **Mon moi qui change** : La boutique du changement – Mon album personnel

*Fait le :*

*Remarques :*

50) **Mon contrat de résolution positive**

*Fait le :*

*Remarques :*

# Les étapes d'une séance d'EES

Pour une animation d'une heure à une heure et demie (idéalement un créneau hebdomadaire au moins), la séance d'EES (éducation émotionnelle et sociale)

devrait comporter les étapes suivantes :

## 1 – Accueil

- Un temps d'ancrage dans le présent (moment de silence en cercle et/ou autre rituel d'accueil)
- Un temps de reconnaissance mutuelle (bonjour, les marches, le contact visuel, un jeu de noms, ...)

## 2 – Brève introduction

« *Qu'allons-nous faire ensemble ?* »

- Brève annonce du thème/compétence du jour
- Rappel des consignes de base : se détendre et s'amuser, pas de pression...
- Si nécessaire : petit rappel du cadre et des règles de fonctionnement du groupe.
- Éventuellement : rappel des acquis de la séance précédente.

## 3 – Échauffement

Jeu d'échauffement : dégel et mise en relation. Un temps ludique et en mouvement, qui permet d'améliorer la qualité de présence, l'attention aux autres, le plaisir d'être là, la motivation à participer activement.

## 4 – Expérimentation

Jeu ou activité liée à un thème particulier (CPS), offrant une expérience concrète en support à l'apprentissage recherché (contextualisation). La ou les activités proposées peuvent inclure un temps d'exploration en individuel avant une mise en commun. L'enseignant utilisera ici le vaste répertoire d'activités EES (activité ludiques, mises en situation, brainstorming, jeu de rôle, travail en

équipe, travail corporel, etc).

## 5 – Débriefing

### 1) Partage et prises de conscience :

Questionnements et échange ouvert liés aux ressentis, observations et apprentissages (décontextualisation). Avec, si nécessaire, rappel des règles de communication. Avec les plus jeunes, ce temps de parole représente un apprentissage progressif. Il sera très simple au départ.

*Questions types : qu'est-ce que cette activité vous a permis d'apprendre, de découvrir ? Comment vous êtes-vous sentis durant l'activité ? Était-ce facile, difficile ? Qu'est-ce qui vous a semblé difficile ? Qu'avez-vous observé en ce qui concerne les relations entre vous, la communication ? Chacun a-t-il pu s'exprimer et être entendu ?...*

### 2) Élargissement / généralisation :

Exploration des liens avec des situations connues ou vécues par les participants.

Exploration de l'utilité de la compétence, « à quoi cela peut-il servir dans la vie ? ». Exploration d'autres questions et liens éventuels.

Il faudra, dans cette phase du travail, résister à la tentation de penser à la place des participants, de parler plutôt que d'interroger. Il faudra aussi rester attentif à l'état de réceptivité : les enfants n'ont pas toujours la capacité d'aller plus loin dans leur réflexion ; ils peuvent avoir besoin d'un temps de maturation.

## 6 – Appropriation personnelle

Il peut être utile d'accorder un temps pour l'expression personnelle (par écrit ou par dessin) de ce qui n'a pas pu être exprimé : journal de bord, document-mémoire personnel ou collectif.

## 7 – Clôture de la séance

Il est toujours utile aussi de bien marquer la fin d'une session, par un petit rituel de clôture, tel qu'un cercle de silence, par exemple. Ce temps de silence représente bien davantage qu'un moment de calme. Il marque clairement le début et la fin d'une activité de groupe, et il offre une occasion d'être davantage présent à soi-même, dans la respiration, dans le lien avec les autres.

Gérez correctement votre timing, afin d'éviter de devoir clôturer dans la précipitation.

# Formation d'animateur en éducation émotionnelle et sociale (EES)

avec Michel Claeys

Les livrets « Mon journal de bord CPS » viennent idéalement en complément du « Répertoire d'activités de l'animateur EES », fourni aux stagiaires ayant suivi une formation d'animateur en éducation émotionnelle et sociale avec Michel Claeys. Ce répertoire contient une description détaillée de plus de 300 jeux et activités d'EES. La formation clarifie les stratégies pédagogiques et développe les compétences personnelles nécessaires pour une mise en œuvre correcte de ces outils.

Il est évident que pour proposer des activités d'EES de manière pertinente et cohérente, le présent livret ne suffit pas. L'éducateur doit pouvoir démontrer les compétences nécessaires et animer l'ensemble des outils complémentaires, ceux de la classe **coopérative** dans une approche **active, positive et diversifiée**. Cela ne s'improvise pas. Cependant, tout enseignant familiarisé avec les postures nécessaires liées à ces approches pédagogiques n'aura aucune difficulté à utiliser les livrets d'élèves.

Si vous n'avez pas eu l'occasion de suivre une formation appropriée, ou si vous estimez devoir en proposer une aux personnel de votre établissement, veuillez vous renseigner ou prendre contact avec Michel Claeys pour l'organisation d'une formation dans votre établissement. Différents formats peuvent être envisagés. Une formation peut être réalisée sur 1, 2 ou 3 weekends, ou sur une dizaine de sessions de 2 ou 3 heures, hebdomadaires ou bimensuelles. Il suffit d'une équipe motivée d'au moins une dizaine d'enseignants (maximum 50).

Voir [www.education-emotionnelle.com](http://www.education-emotionnelle.com) . Email : [asso-educemo@gmail.com](mailto:asso-educemo@gmail.com)

Publications :

- Michel Claeys, ***Éducation émotionnelle de la maternelle au lycée*** (nouvelle édition, revue et augmentée, Le Souffle d'Or 2018).
- Michel Claeys, ***Le défi émotionnel*** (éditions Le Souffle d'Or, 2018).

## **CONTENU du livret**

**Introduction**  
**Règles de vie et contrat de classe**  
**Le Conseil de coopération**  
**Les métiers de classe**  
**Les ceintures de comportement**  
**Les activités pratiques**  
**Mon auto-évaluation**  
**Mon journal de bord**  
**Mandalas**  
**Notes**

**Mon nom :**

---

**Ma classe :**

---

**Année scolaire :**

---

## Introduction

Tout en facilitant l'instauration d'un climat positif et coopératif, l'éducation émotionnelle et sociale (EES) vise à développer les *compétences d'être* et les *compétences relationnelles*, soit ce qu'on appelle les **compétences psychosociales (CPS)**. Cet aspect essentiel de l'action pédagogique propose des activités, généralement ludiques, qui lèvent les barrières entre les individus, qui relient, qui intègrent, qui installent la confiance, l'ouverture, qui développent les compétences communicationnelles, la résolution des conflits, la coopération et autres compétences indispensables pour une bonne intégration dans la vie en société.

Ce JOURNAL DE BORD est un cahier personnel dans lequel l'élève est invité à écrire ou dessiner ses réflexions, observations et apprentissages divers dans les domaines explorés par les activités d'éducation émotionnelle et relationnelle. Une large part est consacrée à des activités en individuel, offrant un temps de réflexion préalable à une mise en commun verbale.

A ce titre, ce JOURNAL représente un espace d'exploration qui n'est pas destiné à être remis à l'enseignant ou aux parents. L'élève en partagera ce qu'il veut bien en partager. Cet outil lui appartient.

Ce JOURNAL est un *complément* aux thèmes et activités proposées. Chaque activité sera donc introduite et menée par un enseignant formé à cette approche.

L'élève peut vouloir s'aventurer à explorer seul les exercices du cahier, mais il est préférable qu'il le fasse dans le contexte de groupe tel que proposé par l'enseignant.

Les **4 premières sections** (Contrats de groupe ; le Conseil de Coopération ; les métiers de classe ; les ceintures de comportement) offrent un rappel des principes et un espace de prise de notes. Ces approches seront proposées en fonction des choix de l'enseignant.

Les **2 dernières sections** (Mon Auto-évaluation, Mon Journal de bord et notes personnelles) sont destinées à l'autoréflexion des élèves. À mesure qu'ils grandissent, ils pourront progressivement y consacrer plus de temps.

La section **Activités Pratiques** propose des sujets d'exploration en individuel, qui peuvent également être utilisés en 'brainstorming' collectif (surtout avec les enfants qui ne sont pas encore à l'aise avec l'écriture). Comme introduction à une activité en sous-groupes, les questions offrent aux élèves un temps de réflexion pour se préparer à une mise en commun verbale en binômes, en trinômes ou en plus grands groupes.

Pour plus de précisions, voir les livres de Michel Claeys :

*L'Éducation Émotionnelle, de la maternelle au lycée* (éditions du Souffle d'Or, 2014-2018)

*LE DEFI EMOTIONNEL, comment comprendre et mettre en œuvre le nouveau projet pédagogique* (Souffle d'Or, 2018).



Nous avons décidé ensemble de respecter les règles suivantes dans la classe (*formulées sous forme de 'messages-je'*) :

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

J'appose ma signature en signe d'accord :

# Le Conseil de coopération

Le Conseil de coopération se réunit aux jours et heures suivants :

les ..... à ..... h

Lors du Conseil de coopération, nous respectons les règles de communication, convenues.

Le Conseil désigne un président (facilitateur), un gardien du temps, un(e) secrétaire et un gardien des règles de communication.

L'objectif du Conseil de coopération est de :

- 1) clarifier les règles de vie et les contrats de classe
- 2) résoudre les problèmes et les conflits
- 3) prendre des décisions ensemble
- 4) désigner les métiers (rotation toutes les 3 semaines)
- 5) exprimer des appréciations et remerciements
- 6) décider ou acter les changements de ceintures de comportement.

Décisions importantes prises par le Conseil de coopération :

Date :

Décision :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Les ceintures de comportement

Il existe 6 couleurs de ceinture différentes, désignant 6 niveaux de progression : blanche (accordée à tous dès le départ), jaune, orange, verte, bleue et marron (le niveau le plus élevé).

L'élève peut faire une demande de progression d'une ceinture, mais il doit justifier sa demande. L'enseignant accepte ou non, et justifie sa décision en indiquant si nécessaire les progrès à réaliser. Toute nouvelle ceinture accordée commence par une période d'essai de 3 semaines.

Chaque élève est inscrit sur un poster affiché au mur dans la section correspondant à sa ceinture.

## **Droits et obligations :** *(à titre d'exemple – voir décisions du Conseil de coopération)*

**Ceinture blanche :** *je suis capable de... (répondre aux objectifs A)*

- ne pas faire mal aux autres
- écouter l'enseignant
- ranger correctement mes affaires

*Je suis autorisé à... :*

- participer aux activités de la classe
- exprimer mon opinion
- voter au Conseil de coopération
- travailler seul tranquillement

**Ceinture jaune :** *je suis capable de... (objectifs A+B)*

- suivre correctement les instructions de l'enseignant
- lever la main avant de parler

*Je suis autorisé à... : (en plus des droits accordés au niveau précédent)*

- faire un métier facile
- me déplacer dans la classe (quand et comme autorisé)

**Ceinture orange :** *je suis capable de... (objectifs A+B+C)*

- travailler sans déranger les autres
- faire mon travail correctement

*Je suis autorisé à... : (en plus des droits accordés aux niveaux précédents)*

- faire un métier plus difficile
- montrer / enseigner aux autres élèves des compétences simples (gestes, attitudes)

**Ceinture verte** : *je suis capable de... (objectifs A+B+C+D)*

- reconnaître mes erreurs quand je me trompe
- aider les autres quand ils me le demandent
- partager mes affaires (quand je n'en ai pas besoin)

*Je suis autorisé à... : (en plus des droits accordés aux niveaux précédents)*

- faire un métier plus difficile
- montrer / enseigner aux autres élèves des compétences simples (gestes, attitudes)

**Ceinture bleue** : *je suis capable de... (objectifs A+B+C+D+E)*

- pratiquer des 'messages clairs' en cas de conflit
- aider à trouver des solutions aux problèmes de la classe
- faire des propositions utiles au Conseil de coopération

*Je suis autorisé à... : (en plus des droits accordés aux niveaux précédents)*

- faire un travail plus difficile
- être un chef d'équipe
- être président au Conseil de coopération
- montrer / enseigner aux autres élèves des compétences plus difficiles (gestes, attitudes)

**Ceinture marron** : *je suis capable de... (objectifs A+B+C+D+E+F)*

- travailler et progresser en toute autonomie
- aider les autres à respecter les contrats et les consignes

*Je suis autorisé à... : (en plus des droits accordés aux niveaux précédents)*

- faire un travail à plus grande responsabilité
- être un chef d'équipe
- faciliter les réunions de groupe
- donner mon avis sur la progression des ceintures des camarades de classe
- être tuteur dans des tâches plus difficiles

## Les métiers de classe

En fonction de leur couleur de ceinture, les élèves ont accès à des métiers différents, exigeant des compétences d'autonomie et de responsabilité accrue. Les métiers sont attribués pour une durée de 2 ou 3 semaines, lors du Conseil de coopération.

### Exemples de métiers :

- GESTIONNAIRE DES METIERS : gère le tableau des métiers. Inscris les élèves en fonction de leur envie et de leur permis. Les changements se font toutes 3 semaines (permis vert),
- CONTROLEUR : contrôle que les métiers sont assumés (permis vert),
- SERVICE : distribue et récupère les feuilles, les cahiers et le matériel,
- RANG : se met en début du rang pour le diriger en toute sécurité (permis vert),
- CARTABLES : contrôle le rangement des cartables,
- FACTEUR : relève et distribue le courrier,
- PHOTOCOPIEUR : fait les photocopies, forme d'autres enfants à utiliser la photocopieuse et leur fait passer le brevet,
- BCD : range la bibliothèque tous les soirs, aide un camarade à choisir ou emprunter un livre,
- FICHER : distribue et range les fichiers,
- INFORMATIQUE : allume les ordinateurs le matin et les éteint le soir, aide les enfants qui ont des problèmes, fait passer des brevets
- AFFICHES : met l'affiche qui correspond au lieu, à l'activité où se rend la classe (piscine, terrain de sport...). Affiche les dessins et productions de la classe.
- CANTINE : téléphone pour annuler un repas.
- RANGEMENT : vérifie le rangement de la classe et contacte les différents responsables pour y remédier.
- COUR : vérifie l'utilisation correcte des jeux de la cour et de leur rangement. Contrôle que le matériel et le grillage de la cour ne sont pas dégradés.
- TABLEAU : efface et nettoie le tableau.
- GARDIEN DE LA PROPETE : vérifie la propreté et balaie le sol si nécessaire (ou demande de le faire à quelqu'un qui s'est montré négligeant).
- PORTIER : ouvre les portes et rideaux le matin et les ferme le soir.
- DEVOIRS : note les devoirs au tableau.
- DATE : note la date au tableau.
- JOURNALISTE : rédige les articles pour le cahier de vie, recherche et imprime un article sur Internet en vue de le présenter aux autres.
- METEO : relève tous les matins les températures maxi et mini.
- autres :
- 
- 
-

## Nos décisions concernant les métiers :

### Les métiers que j'ai fait :

Dates :

Métier :

Du                      au

---

Du                    au

---

Du                    au

---

Du                    au

---

Du                    au

---

Du                    au

---

Du                    au

---

Du                    au

---

Du                    au

---

Du                    au

---

Du                    au

---

Du                    au

---

Du                    au

---

Du                    au

---

Du                    au

---

Du                    au

---

Du                    au

---

Du                    au

---

Du                    au

---

Du                    au

---

Du                    au

---

Du                    au

---

Du                    au

---

# **Activités pratiques**

(Explorations individuelles avant mise en commun)

---

1 à 50 (voir introduction)

# Mon auto-évaluation

Date : .....

Sur une échelle de zéro à dix (max), j'évalue mes compétences aujourd'hui à :

Capacité à respecter les autres (sans conflits) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à écouter et suivre les consignes :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à participer activement et positivement aux activités :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à travailler seul et en silence :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à exprimer mes opinions face au groupe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à respecter les consignes de communication (écoute, ne pas interrompre, messages-je...) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à ranger mes affaires correctement à leur place :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à assurer mon métier correctement :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à reconnaître mes erreurs quand je me trompe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à coopérer et aider les autres :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à partager mes affaires (quand je n'en ai pas besoin) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité de donner de bonnes idées au Conseil de coopération :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité d'aider à résoudre les difficultés de la classe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à pratiquer le 'message clair' en cas de conflit :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à faire de la médiation et aider les autres à résoudre leurs conflits :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité d'apprécier les autres :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Stabilité émotionnelle (généralement de bonne humeur) :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à être un bon chef d'équipe :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à être un bon président de Conseil ou gardien des règles de communication :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à travailler et progresser de manière autonome :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Capacité à faire face aux défis avec persévérance et détermination :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Ma motivation à apprendre et progresser :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Ma motivation à venir à l'école :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Mon appréciation des temps d'activités CPS :	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
Domaine dans lequel je voudrais surtout progresser : .....	

# Mon journal de bord

*Ce que j'ai appris, ce que je peux faire  
différemment*

---

DATE :

Réflexions et apprentissages :

DATE :

Réflexions et apprentissages :